

## L'IMPACT DE LA PEUR

Connaître nos peurs nous permet de les reconnaître pour mieux y faire face. Si on les ignore, elles peuvent influencer notre jugement et nos actions, à notre insu.

**Bon début de semaine,**

**Vivre sans peur, est-ce que c'est possible? Vivez-vous une de ces peurs ; celle de ne pas réussir, de se tromper, du jugement des autres, des cataclysmes, de l'avenir ou de tout autre? Dans l'action, les peurs peuvent nous empêcher d'avancer. Pour relever les défis qui se présentent à nous et notre équipe, connaître ses peurs nous aide à être plus adéquats dans les situations que nous vivons.**

**« Connais-toi, toi-même ! » disait le sage Sénèque. Apprendre à se connaître est la première des connaissances.**

La peur peut nous amener à un excès de prudence. Si vous êtes perfectionniste, c'est possible que la crainte de l'imperfection vous amène à réviser sans fin votre travail. Vous lâchez le morceau quand vous n'avez plus le choix. Cela a des conséquences pour vous, pour votre équipe, pour votre client. Et combien d'autres personnes ?

La peur de vous tromper peut semer le doute dans votre esprit. Devant un enjeu important, vous vous mettez à hésiter. Vous retarderez sans cesse la prise de décision, jusqu'à risquer de compromettre la situation. Si vous êtes en situation d'autorité, l'impact peut être grand sur la confiance qu'on vous fait.

Connaître ses peurs permet de voir en quoi elles nous empêchent d'avancer. Devenu plus conscients, nous pourrions aller jusqu'à les dépasser et leur enlever le pouvoir qu'elles ont sur nous.

Pour des responsables d'équipe, certaines peurs peuvent les empêcher d'exercer leur rôle efficacement. Pour une équipe, la peur mal gérée d'un membre peut nuire aux résultats de l'équipe.

Où en êtes-vous avec la peur dans votre vie? Vérifiez à l'aide de ces questions :

**1. Si j'avais à identifier mes trois (3) plus grandes peurs, quelles seraient ces peurs ?**

- 2. Quand j'ai une décision plus importante à prendre, quelle peur apparaît ?**
- 3. Est-ce que je peux revoir un événement de la semaine où j'ai eu peur de passer à l'action ? Quelle peur m'arrêtait ?**
- 4. Est-ce que j'ai déjà vaincu une de mes peurs ?**
- 5. Quelle a été ma meilleure réponse à une peur ?**
- 6. Est-ce que je peux reconnaître chez quelqu'un la peur, dans mon milieu de travail ? Est-ce que cette peur a un impact sur son travail?**

Reconnaître que j'ai peur est déjà une façon de dépasser ma peur et de l'empêcher de m'influencer dans une décision à prendre ou une action à faire.

Nommer ses peurs fait partie de l'entraînement que je donne à des leaders et leur équipe pour l'exercice de leur leadership, notamment la prise de décision. On est attiré par un/e leader courageux, mais pas par un leader qui ignore ses peurs. Le premier saura soutenir son équipe. Le second risque de manquer de discernement et d'amener son équipe dans des situations inconfortables.

Cette semaine je vous invite à regarder comment vos peurs vous influencent dans votre travail et votre vie.

Bon entraînement.

**Ronald Young**

**Coach en entreprise**