

La peur et l'entrepreneur

La peur d'agir et ses aspects positifs

La peur est notre meilleure compagne au quotidien

Tout être vivant ne peut vivre ou survivre que s'il a un fort instinct de conservation qui génère chez lui différents sentiments dont la Peur qui lui commande de fuir dans certaines situations dangereuses et d'apprendre à les éviter.

Vivre n'est donc possible durablement que si les êtres vivants ressentent la Peur.

Paradoxalement, nous avons peur de ressentir la Peur ... mais nous devrions avoir peur de ne pas pouvoir la ressentir, parce qu'alors là, nous serions en grave danger ainsi que notre entourage familial et professionnel.

Nous avons tous en nous cette « petite voix » qui nous dit parfois de ne pas y aller. Elle est là pour augmenter notre attention et nous inciter à vérifier si la situation n'est pas trop dangereuse. Si nous ne ressentions pas la peur, nous roulerions à 150 km à l'heure sur les petites routes avec notre famille, ou nous risquerions tout notre patrimoine au Casino local...

Les gens qui ne ressentent pas leur peur (ce qui ne veut pas dire qu'elle n'est pas en eux) sont dangereux pour eux-mêmes, leur entourage et leur environnement.

La Peur face à l'inconnu

Tout humain a peur devant l'inconnu. Que ce soit dans le domaine physique, matériel, relationnel, professionnel, l'inconnu apporte la peur.

Agir, vivre sa propre aventure, vivre une première expérience entraîne nécessairement la peur.

La création d'une entreprise, le lancement d'un nouveau produit, ou plus simplement, un rendez-vous avec son banquier, un client important ou un fonctionnaire des Impôts sont des événements qu'un entrepreneur peut être appelé à vivre avec plus ou moins d'intensité.

La peur est la gardienne de nos projets

Nous avons besoin de la peur pour être attentif par exemple aux personnes qui pourraient nous dévier de notre projet. La peur nous aide aussi à sentir si ce même projet est à notre portée ou pas et s'il nous sera bénéfique ou pas.

La peur est une extraordinaire énergie qui nous fait dépasser ce que nous croyons être nos limites.

Quel que soit l'acte, vivre une aventure entraîne de la peur. La peur est aussi très excitante.

Dans l'urgence la peur peut être le grand moyen pour se sortir d'une situation difficile. Elle nous permet de révéler notre courage, notre motivation, d'accomplir des actes que jamais nous n'aurions pensé avoir été capables de réaliser.

Les peurs surmontées font souvent partie de nos meilleurs souvenirs car elles ont contribué à notre apprentissage.

Voilà pourquoi non seulement nous devrions cesser de nous sentir coupables d'avoir peur mais au contraire nous devrions nous féliciter de l'éprouver pour nous-mêmes, les êtres qui nous sont chers et pour les projets professionnels qui nous tiennent à cœur.

La peur dans nos sociétés

La peur est souvent synonyme de terreur, d'invalidité, de préjugés.

Elle est anxiogène (fabricatrice d'anxiété). Nous pouvons utiliser beaucoup de mots pour parler de la peur. De plus, dans nos sociétés, nous n'avons pas le droit de dire « j'ai peur » surtout les hommes. Face aux autres, c'est un signe de faiblesse, de méconnaissance voire d'incompétence. « Un homme ne doit jamais avoir peur » dit le père à son fils...

Alors pour éviter la peur, l'humain s'établit des règles de vie, des habitudes, qui permettent d'éviter la peur. Il se construit des remparts qui finalement se transforment en un vrai château fort dans lequel il est seul et triste.

Au contraire, l'aventurier est celui qui vit son aventure avec le plus de plaisir, celui qui accepte ses faiblesses et ses capacités avec une part d'imprévu un peu inquiétante et en même temps source de surprise et de joie.

Les 4 grandes réactions à la peur

La rigidité

Il s'agit d'un refus de la peur qui se traduit par une résistance structurelle à la peur : « Non je ne veux pas avoir peur et donc je vais faire comme ça, coûte que coûte. ». La personne ne laissera pas de place à l'inconnu qui la terrorise et elle s'assure que tout se passera sous la forme qu'elle connaît. Elle organise son environnement de façon quasi immuable avec des règles préétablies. Avec les autres personnes elle sera plutôt un général en chef qu'un négociateur. A force de vouloir imposer son point de vue, elle provoque des conflits, des incompréhensions, des relations tendues.

L'effondrement

La peur fait tellement peur qu'elle devient insurmontable, impossible à vivre, trop dure. La personne devient incapable de réagir comme si, durant un moment, sa vie s'effondrait et le projet avec...

Le papillonnage

L'individu ne s'engage pas beaucoup par peur de ... Il est dans la dynamique de celui qui lance des projets mais il investit peu dans chacun des projets qu'il initie. Il passe ainsi de projets en projets. C'est très confortable, cela lui permet de vivre l'aventure au niveau intellectuel, mais ce comportement génère beaucoup de frustrations.

Le pessimisme incapacitant

La personne est pessimiste de façon chronique. Elle rêve à des projets mais elle est incapable de passer à l'action parce qu'elle se dit qu'elle manque d'argent, de compétences, qu'elle a trop de soucis ou trop de responsabilités familiales...

Par exemple, elle se dit : « Pour créer une entreprise il faut avoir beaucoup d'argent, être célibataire, savoir vendre moi je n'ai rien de tout cela, cela n'est pas fait pour moi... » .

Si nous réfléchissons à ces réactions, nous nous apercevons que nous les avons toutes un peu en nous à des degrés divers en fonction de notre histoire personnelle, de nos expériences.

Et nous ne nous sentons pas tous ni aventuriers ni complètement libres.

La peur est dans notre corps

Notre corps vit nos peurs, y réagit et les mémorise, les enregistre dans différents endroits. Nous sentons comment nous pouvons nous raidir face à une situation difficile. Des expressions populaires sont aussi là pour nous rappeler le corps comme : « avoir la peur au ventre », « trembler de peur » mais aussi « j'ai tellement eu peur que j'ai décuplé mes forces ».

Les quatre réactions-types décrites ci-dessus ont des effets différents sur le corps :

La rigidité provoque des maux dans le dos, la tête, la nuque et également des crampes,

L'effondrement s'accompagne d'une sensation intérieure de n'avoir plus de force pour agir, de vacillement, de chute.

Le papillonnage génère le plus souvent beaucoup de maux de tête.

La dernière entraîne un raidissement de tout le corps

La peur et l'entrepreneur

L'entrepreneur

Un entrepreneur par définition est un aventurier.

C'est souvent quelqu'un qui ne se contente pas de ce qu'il a, ou qui ne se contente pas d'une situation existante et qui veut l'améliorer. Ce peut-être quelqu'un qui veut gagner de l'argent, s'élever socialement. Ce peut-être aussi quelqu'un qui est scandalisé par les conditions de vie de ses contemporains et veut améliorer cela (Henri Dunant et la Croix Rouge, Coluche et les Restos du Cœur, , les ONG...).

Il souhaite donc aller vers quelque chose qu'il n'a pas ou qui n'existe pas encore. Il ne connaît pas tous les aboutissants de son projet. C'est l'aventure, c'est l'inconnu.

Entreprendre, c'est vivre en permanence avec l'inconnu

Vivre l'aventure est un choix de vie, qui est celui de vivre avec l'inconnu. Nous avons tous des facilités pour vivre certaines aventures, qu'elles soient sportives, culturelles, relationnelles...

Chacune aura sa propre intensité. Mais elles sont isolées et limitées dans le temps. De plus, elles mobilisent rarement la totalité de l'énergie (temps, patrimoine...) de ses auteurs.

Mais, vivre l'aventure tous les jours avec son lot d'inconnu ?

Rien que d'en parler... cela fait peur....

Accepter de vivre l'inconnu en permanence, c'est avoir confiance en soi, en son potentiel associé à son expérience de vie. C'est être en contact avec toute la réalité sans en modifier le sens.

Cela veut dire : ne pas se raconter des histoires qui angoissent mais aussi être conscient des risques courus, voire du danger.

Entreprendre, c'est accepter de vivre avec la Peur

Vivre avec sa peur et apprendre à l'écouter, c'est être beaucoup plus libre, avoir moins d'entraves, se permettre d'essayer, de se tromper, de modifier facilement sa ligne de vie, d'apprendre des échecs. C'est être plus ouvert et ainsi avoir plus de possibilités.

Apprendre à vivre avec sa peur, c'est aussi être plus dans la réalité et donc gagner en simplicité.

Exemple : j'ai peur d'aller voir mon banquier. La réalité est seulement d'aller voir un employé de la banque, de se mettre d'accord avec lui et de signer les papiers pour effectuer son projet.

Ce n'est pas se raconter : Zut je n'ai pas assez d'argent. Est ce que je parais assez honnête ?

Mon dossier est il bien présenter ? Suis-je bien habillé ? Zut il y a dix ans j'ai eu un problème bancaire !! Etc. etc.....

La Méthode Grindberg

La Méthode Grinberg, du nom de son fondateur, Avi Grinberg, est née à la fin des années 80 en Israël. Basée sur un ensemble de techniques de toucher, d'attention et de mouvements, elle donne à la personne les outils nécessaires pour mieux se connaître et cheminer dans sa vie avec l'objectif essentiel de développer le bien-être à travers l'éducation et la prévention.

Nous avons tous mis en place des réactions automatiques aux peurs, aux douleurs, à la colère qui réduisent notre vie à un ensemble de routines.

Quand avons-nous fixé ces automatismes ? Au cours de notre vie, et plus particulièrement quand nous étions petits.

Au cours du processus, la personne apprend à reconnaître, identifier ces routines puis à arrêter ses attitudes personnelles, ses mécanismes corporels qui nuisent à son développement : elle prend conscience de la manière dont elle investit et gaspille son énergie dans des schémas de comportements répétitifs qui la maintiennent sur le même chemin de vie. Elle reçoit et apprend à

prêter attention à son corps: comment elle l'utilise face à la peur ou à la douleur, comment elle réagit systématiquement à certaines situations de la vie.

Le travail permet d'aborder notre histoire à travers le corps, c'est-à-dire constater comment nous avons gardé l'habitude de percevoir le monde, de la même façon que nous le percevions dans le passé.

Les objectifs du Praticien de la Méthode Grindberg face à la Peur

Le rôle du praticien n'est pas d'aplanir les difficultés pour le compte du client ou de lui apprendre à les ignorer ce qui serait pire que tout mais de l'aider à sentir sa relation avec la difficulté. Il s'agit de l'accompagner dans la découverte de ses réactions à la peur et apprendre à les utiliser comme une énergie.

Repérer comment elles bloquent notre évolution en nous imposant des croyances.

Combien de clients disent : « Moi je suis incapable de » et changent ensuite d'attitude.

« Dans ma famille on ne sait pas faire ceci ou cela, moi non plus ». Nous nous mettons des barrières par peur. Est-ce une faiblesse de tenter de faire quelque chose que l'on n'a jamais fait ?

Le travail et d'autant plus intéressant et efficace si les sujets ont un projet. Leur motivation pour réussir intensifiera le processus de découverte des dites attitudes limitantes.

La Peur et les projets

Il n'est pas évident pour tout le monde de savoir que la plupart des peurs sont associées à des projets et pourtant, c'est ce que nous observons dans notre pratique. En effet, tout projet entraîne des peurs secrètes.

Notre travail n'est pas d'aller contre la peur mais de mieux connaître la réaction à la peur.

Le travail s'applique aussi à toutes sortes de peur : peur d'avoir un enfant, peur de divorcer, peur de manque d'argent, peur de la compétition, etc.

Accepter d'être en contact avec ses peurs dans sa vie.

Etre en contact avec sa peur permet de gagner un espace de liberté, parce que cela consiste à accepter de ne pas savoir d'avance ce qu'il y a « pendant et après ».

C'est vivre moins avec des recettes de fonctionnement qu'avec davantage d'attention à la réalité. Etre attentif cela veut dire observer les événements avec un regard plus objectif qu'avec des principes théoriques qui sont peu souvent en adéquation avec la réalité.

Etre en contact avec sa peur, c'est accepter de changer de cap quand le cap initialement défini ne permettra pas d'atteindre l'objectif. C'est comme dans une régatè dant lequel il s'agit uniquement de changer de cap pour mieux être dans la course et pas du tout de remettre en cause la compétence du capitaine, la qualité du bateau ou le règlement de la course.

Etre en contact avec sa peur, c'est être davantage dans le présent et non dans le futur ou dans son passé. C'est regarder les étapes de sa vie au jour le jour. Trop de personnes restent attachées à leurs expériences passées comme si elles étaient des règles d'or immuables mais la technologie, les règles sociales, les mœurs, les modes de vie évoluent tous les jours.

Etre en contact avec sa peur, c'est aussi être responsable de ses actes et accepter de n'être pas parfait .

Des exemples de succès liés à des projets

Un client âgé d'une cinquantaine d'années était employé depuis plus de 25 ans dans la même entreprise. Il se sentait pris au piège et il avait terriblement peur d'être licencié. De ce fait, il n'osait plus prendre d'initiative et gâchait sa vie personnelle et professionnelle. Après avoir travaillé sur ses réactions à la peur, il a osé prendre trois mois de congé sabbatique et a ensuite envisagé d'autres changements dans sa vie.

Un autre client souhaitait créer une entreprise dans le secteur du bâtiment. Il avait déjà opéré quelques tentatives de projets qui n'avaient pas abouti.. Après un travail effectué avec la Méthode Grindberg, il a pu devenir le chef d'une entreprise dans un domaine qu'il ne connaissait pas.

Un petit exercice

...si vous n'avez pas peur d'oser « perdre 10 minutes » pour vous .
Choisissez un moment dans un endroit paisible et neutre (donc ni au bureau , ni à la maison).
Sur une colonne, listez ce dont vous avez peur dans votre vie professionnelle, relationnelle, familiale, personnelle. Vous verrez que la liste peut s'agrandir rapidement.
Sur une seconde colonne, indiquez en face quel est le désir qui lui correspond.
Alors peur ou pas peur ? Q'allez-vous faire maintenant pour et avec elle ?

Marc Lemonnier

Praticien diplômé de la Méthode Grinberg

www.marclemonnier.net

marc@marclemonnier.net