

## Comment annihiler vos plus grandes peurs

Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais vous dire comment annihiler vos plus grandes peurs.

Bonjour à tous, membres de Pas de Stress ; merci de me retrouver pour cette nouvelle vidéo dans laquelle je vais vous aider à annihiler vos plus grandes peurs. C'est un sujet qui me tient à cœur depuis longtemps parce que je suis une personne de nature anxieuse et donc, ça fait très longtemps que je travaille sur le sujet, que j'essaye de m'améliorer. Et ce sujet est revenu au goût du jour ce weekend puisque j'étais samedi à la conférence solopreneur – c'est une conférence qui a lieu à Paris tous les ans et qui regroupe différents entrepreneurs du Web et qui proposent différents sujets liés à l'entrepreneuriat. Il y avait une conférence qui a été menée par Rémy Bigot (que je vous recommande vraiment de suivre – je mettrai un lien en-dessous) ; il a une chaîne YouTube qui s'appelle **Monter son business show**. J'ai vraiment apprécié sa conférence ; il a fait une conférence très très puissante qui a été nommée **Rebondir après un doute** et qui traitait de ce sujet de la peur, de l'anxiété et qui expliquait à quel point cette peur nous freine et peut même nous paralyser. Lui, c'était orienté Marketing, comment la peur peut nous paralyser dans la création de notre business, mais c'est vrai pour tous les sujets de la vie. La peur, même si elle est nécessaire – elle nous aide à sortir de différentes situations dangereuses – elle nous freine aussi en cas d'échec.

Rémy Bigot a fait une conférence très puissante sur le sujet et je voulais partager mes pensées avec vous là-dessus.

Au cours de sa conférence, Rémy nous a demandé d'écrire un morceau de papier quelle était notre plus grande peur. Il a dit : « Écrivez cela sur un papier et je le prends avec moi. » Et moi, sur le papier, j'ai écrit : « Ma plus grande peur, c'est la peur d'être rejeté. » et j'ai écrit en-dessous : « J'ai vaincu cette peur. » C'est ce que j'ai écrit sur mon petit ticket. (C'est pour ça que je me suis rapproché de la caméra parce que c'est quelque chose de personnel.) C'est mon côté perfectionniste qui veut ça : j'ai toujours eu des problèmes pour ... C'est une peur d'être rejeté, je pense. Quand je mets du contenu pds ou FA, je veux toujours que ce soit très bon parce que j'ai peur de décevoir, j'ai peur de ne jamais être à la hauteur ou je serai tenté de dire : « J'avais peur » parce que petit à petit j'ai appris à vaincre cette peur et je vais vous dire comment.

Avant cela, revenons sur les mécanismes de la peur et de l'anxiété. Rémy a très bien expliqué ça pendant sa conférence. En fait, notre cerveau est divisé en deux parties où il donne plusieurs réponses. On a le cerveau reptilien : c'est ce qui nous permet de survivre ; c'est gravé dans notre ADN, le cerveau cherche dans un premier temps à nous protéger – et c'est ce qui fait qu'on est encore sur cette planète puisqu'il y a quelques milliers d'années,



c'était beaucoup plus difficile de survivre qu'aujourd'hui. En tout cas, dans notre ADN, notre espèce a prévu, au cours de son évolution une partie du cerveau qui permet d'éviter le danger, qui nous freine, qui nous permet de réfléchir et qui nous permet de survivre. Et le problème avec ça, c'est qu'on n'est plus aujourd'hui dans une situation où on doit faire attention de ne pas se faire agresser par une bête sauvage en sortant de la rue. Donc, le cerveau reptilien qui nous donne toujours une réponse immédiate, eh bien, c'est lui qui va donner la réponse la plus rapide à toute situation et c'est lui qui va toujours nous mettre en garde et toujours nous donner cette peur d'avancer.

La deuxième partie de notre cerveau, c'est la partie liée plus au pragmatisme, à l'esprit d'analyse. On l'a tous également, cette partie du cerveau et elle nous permet d'étudier les faits, de réfléchir clairement à tête reposée, à tête froide à différents sujets et à différents problèmes. Le souci avec ça, c'est que cette partie du cerveau a besoin de plus de temps que l'autre pour réagir. Le cerveau reptilien est là pour nous mettre en garde, pour nous mettre des alarmes à droite, à gauche en permanence, très rapidement. Et le cerveau logique est là pour analyser en prenant son temps. Donc, c'est souvent le cerveau reptilien qui va prendre le pas sur l'autre cerveau et ça, je l'avais lu déjà dans plusieurs ouvrages de développement personnel ; j'ai eu un très bon rafraîchissement samedi lors de la conférence de Rémy parce que, expliqué comme ça simplement, tous on doit comprendre que la peur, on l'a tous parce qu'on a tous ces deux types de cerveau : un qui est là pour nous protéger, pour nous faire survivre et qui répond immédiatement à chaque stimulus et l'autre qui est là également, qui est un peu plus en arrière-plan, qui est là pour réfléchir et nous faire avancer et pour analyser les informations et des données.

Je vous avais promis le conseil ou la clé qui m'a fait dominer ma peur d'être rejeté, ma peur liée à mon perfectionnisme. Et en fait, c'est marrant parce que je l'ai écrit sur le bout de papier avant que Rémy donne sa conférence et il a donné, lui, la chose qui m'a fait annihiler mes peurs. Et cette chose, c'est quelque chose de très simple : c'est se poser la question : « Quelle est la pire chose qui peut m'arriver dans ce cas-là ? » Moi, j'ai lu cela pour la première fois dans le livre de Dale Carnegie **Comment dominer votre stress et vos soucis** dans lequel il nous encourage à nous poser cette question : « Quelle est la pire chose qui puisse arriver ? » Quand je publiais un article – maintenant, ce n'est plus le cas [parce que] j'ai dominé cette peur et j'ai pris l'habitude – mais, au départ, quand je publiais une vidéo de FA ou quand j'écrivais un article pour pds, j'avais peur, je stressais un petit peu ; c'est quelque chose qui me freinait, qui me faisait prendre beaucoup plus de temps que nécessaire.

Et au bout d'un moment, je me suis demandé : « Qu'est-ce qui peut m'arriver de pire ? » Je fais de mon mieux pour donner le meilleur des contenus mais, si ça ne plaît pas à certaines personnes, ce n'est pas grave ; au pire, ces personnes vont critiquer sur les réseaux, par exemple, mais, alors, qu'est-ce qui est vraiment grave dans ces genres de



situations ? Donc, en se posant la question « qu'est-ce qui peut arriver de pire ? », eh bien, ça vous permet déjà d'annihiler une partie de la peur, et ça marche dans toutes les situations. J'ai eu ça quand j'étais encore chef de projet dans l'industrie automobile ; parfois, j'avais des situations très stressantes à gérer ; j'ai eu des situations où j'étais convoqué en tant que chef de projet chez Daimler, chez Mercedes à Stuttgart et où j'avais dix responsables très haut placés qui mettaient une grosse pression parce que sur un de mes projets on n'avait pas le niveau de performance qu'ils attendaient.

Donc, c'est des situations qui peuvent stressantes mais j'ai toujours appris à dominer ça et à me dire : « Quelle est la pire des choses qui peut m'arriver en allant à cette réunion ? Je vais être seul, ils vont être dix, ils vont me donner tout un tas d'arguments, ils vont mettre beaucoup de pression pour avoir plus, mais, qu'est-ce qui peut m'arriver ? » Dans le pire du pire des cas, je perdrais mon job mais je ne pense pas parce que j'avais l'impression d'être suffisamment performant pour ne pas être le seul responsable de cette situation. Donc, qu'est-ce qui peut m'arriver ? Même si je perds mon job, est-ce que c'est si grave ? Est-ce que ça mérite de ne pas en dormir la nuit, etc. ?

En vous posant cette question, eh bien, vous vous apercevez que finalement vous faites souvent du souci pour rien. C'est ce que je dis souvent dans mes vidéos de pds où je vous recommande de repenser aux fondamentaux, qu'est-ce qui est vraiment grave ? Qu'est-ce qui est vraiment important ? C'est la santé de votre famille, c'est le fait de vivre une vie qui vous rend heureux, etc. Tout ça, ce sont des choses importantes mais stresser pour une réunion, stresser pour un achat de maison – actuellement, mon épouse et moi cherchons une maison à acheter ; nous allons investir toutes nos économies dans une maison. Beaucoup de monde pourrait stresser mais, qu'est-ce qui peut nous arriver au pire ?

Je me pose toujours cette question : « Quel est le pire qui puisse m'arriver ? » Je me pose cette question dans toutes les situations ; je me la suis posé avant de quitter mon job salarié pour devenir entrepreneur à plein temps, etc. Parfois, on peut se dire – et je pense que certains d'entre vous l'ont déjà pensé : « Oui, mais, il y a quand même parfois des choses qui te font peur et qui sont graves, et, en posant la question quel le pire qui puisse t'arriver, eh bien, tu vas avoir encore plus peur. » Et c'est effectivement le cas : je suis papa de deux enfants et effectivement, il m'arrive de stresser, par exemple, quand ma fille part en voyage scolaire, sur ce qui pourrait lui arriver.

Donc, effectivement, si vous commencez à répéter : « Quelle est la pire des choses qui peut m'arriver ? » et que vous réfléchissez à cette pire chose qui est que finalement, vous perdez votre fille, là, il y a forcément de quoi vraiment stresser. Donc, mon deuxième conseil, c'est de vous poser la question suivante : « Quelle est la probabilité pour qu'il arrive la chose extrême à laquelle je suis en train de penser ? » Si, par exemple, je stresse pour une raison ou pour une autre au sujet de ma fille qui part en voyage pour qui j'ai peur qu'elle ait un accident avec le bus, je me pose la question : « Quelle est la probabilité pour que cet



événement qui me stresse arrive ? » Je m'aperçois souvent que c'est très très improbable ; ce n'est pas impossible mais c'est improbable. Et il n'est pas juste, d'un point de vue statistique de s'inquiéter pour quelque chose qui est très très peu probable ; on peut s'inquiéter sur quelque chose qui est probable, qui va certainement arriver mais, quelque chose de très peu probable, ce n'est pas quelque chose en soit qui devrait nous faire peur. Donc, vous voyez, la première étape, c'est toujours de se dire : « Quelle est la pire chose qui puisse m'arriver dans cette situation ? » Et si vous avez encore peur après ça, si vous apercevez qu'effectivement cette pire peut être très très grave, eh bien, vous vous demandez : « Quelle est la probabilité pour que ça arrive ? Est-ce que je me fais du souci pour rien ou est-ce que, effectivement, il y a un grand danger ? » Et là, il y a deux solutions : soit, c'est très probable que ce qui vous fait peur arrive, soit, c'est très peu probable.

Quel que soit ce cas, vous devez tout faire pour minimiser encore plus cette probabilité, pour mettre toutes les chances de votre côté. Donc, si vous dites : « Il est probable que le pire arrive parce que... l'encadrement n'est pas là, parce que le bus est en de très mauvaise condition, etc. », si vous sentez que la probabilité est plus élevée que ce que vous voulez offrir, eh bien, agissez immédiatement en disant : « Non, ma fille ne participera pas à cet événement scolaire parce que c'est trop dangereux, la probabilité qu'il se passe quelque chose est trop élevée pour moi. » Et si vous vous apercevez que la probabilité n'est finalement pas élevée, que vous avez mis toutes les chances de votre côté, que vous avez bien expliqué à votre fille qu'il fallait mettre la ceinture dans le bus, que le bus est bien là, que tout le personnel est là pour encadrer les enfants, etc., eh bien, là, vous pouvez dire : « J'ai mis toutes les chances de mon côté, la probabilité que le pire arrive est infime et j'oublie ce problème, je n'ai pas peur, je ne stresse pas sur ce point. »

J'espère que cette petite technique qui vous permettra d'annihiler votre peur ou vos peurs vous a plus. Moi, ça a marché, c'est pour ça que j'étais très fier d'écrire sur le papier lors de cette conférence « J'ai vaincu cette peur » parce que je me pose toujours la question numéro un : « Quel est le pire qui peut m'arriver dans cette situation qui me fait peur ? » Numéro deux, je me dis : « Quelle est la probabilité pour que ça arrive ? » Et j'essaye de minimiser un maximum cette probabilité et une fois que j'ai fait tout ça, terminé, je n'y pense plus.

Je me réjouirai de discuter de tout ça sur la page Facebook de pds comme d'habitude. Donc, [laissez-moi un commentaire sur la page Facebook](#), que vous regardiez cette vidéo sur YouTube ou sur Facebook directement. Toutes les discussions, tous les commentaires se passent sur Facebook – c'est beaucoup plus pratique pour moi. Et n'oubliez pas d'aller jeter un œil à la chaîne de Rémy Bigot **Monter son business show** parce qu'il m'a convaincu – je ne suis pas quelqu'un qui dit ça sans penser et qui dit ça en parlant de tout le monde – mais, il m'a vraiment convaincu pendant cette conférence du bien-fondé de sa démarche. J'ai apprécié son côté humain, j'ai apprécié son côté entrepreneur, son côté

pédagogue et c'est pour ça que j'ai été très content de reprendre un sujet dont il a parlé en reprenant des choses qu'il a dites et en approfondissant des choses qui m'aident moi-même. Allez voir sa chaîne **Monter son business show** ; si vous êtes entrepreneur, vous aurez tout un tas de conseils sur l'entrepreneuriat. Moi, je vous dis à très bientôt dans une nouvelle vidéo de pds et je vous attends sur Facebook pour en parler.