

Date : 13/03/2014

Auteur : Guillaume Evin

## Trois conseils pour surmonter sa peur au travail

Entretien avec Jérôme Tougne, **consultant** au sein du **cabinet Stimulus**

N'est-il pas exagéré de parler de peur au travail ?

Jérôme Tougne. Non, bien qu'il ne s'agisse nullement a priori de la peur primaire, quasi animale. Boris Cyrulnik s'est efforcé de démontrer que les peurs dans nos contrées tempérées sont davantage liées à nos représentations qu'à nos perceptions. Autrement dit, on ressent de la peur alors qu'objectivement, on n'est pas en danger. La peur telle qu'on l'entend en milieu professionnel s'apparente plutôt à l'inquiétude et à la crainte, voire à l'anxiété. Les deux premières sont des peurs orientées vers le futur et trahissent différents degrés. La troisième est récurrente. Elle est l'émanation d'une personnalité. A noter que cette " peur " ne saurait se confondre avec le stress, qui n'est jamais qu'une réaction physique instantanée, un générateur d'émotions.

Existe-t-il une typologie des peurs au travail ?

On recense généralement trois catégories de peurs en milieu professionnel : la peur du jugement social (réunion, séminaire, entretien?), la peur de l'échec (mission?) et le syndrome du " détail qui tue ", et enfin la peur de l'incertitude (emploi, déménagement, réorientation?). Dans le premier cas, on a peur d'être mal jugé et donc stigmatisé par autrui, généralement sa hiérarchie. Dans le deuxième cas, on a peur de ne pas réussir la tâche qui nous a été confiée. Enfin, dans le dernier cas, on a peur du flou, du changement brutal, de tout ce qui pourrait remettre en cause notre équilibre, fût-il précaire.

Quelles sont ses manifestations concrètes ?

Notre organisme ne parvient pas à opérer la distinction entre danger réel et danger imaginaire. Du coup, notre réaction physiologique au bureau est rapidement surdimensionnée (palpitation, sueurs froides?). Ce qui s'avère beaucoup plus nocif. Par contre, cette sensation désagréable permet à l'individu de se mobiliser totalement vers un événement ou un objectif. En cela, sa peur agira comme un dopant désagréable mais efficace.

Comment la surmonter ?

## Évaluation du site

Site du magazine hebdomadaire L'Express. Il met en ligne une partie de son édition papier ainsi qu'une actualité quotidienne sous forme de dépêches d'agences et d'articles de fond.

**Cible**  
Grand Public

**Dynamisme\*** : 432

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Pour éviter de sombrer dans la procrastination (le fait de différer systématiquement toute décision), il faut en fait accepter d'avoir peur. Ni se voiler la face, ni culpabiliser de ressentir une telle émotion. Car il faut bien comprendre qu'une émotion négative n'est pas une émotion inutile. La peur est aussi un formidable carburant pour mobiliser son énergie ou doper ses facultés mémorielles. Ensuite, il faut apprendre à s'exposer. Mais cette confrontation prolongée devra être contrôlée. On note alors que la difficulté réelle éprouvée demeure souvent en-deçà de celle redoutée. De même, la satisfaction recueillie est souvent au-delà de celle escomptée. Enfin, il faut travailler sur ses interprétations. Car on a tous tendance à se montrer trop "catastrophiste".