

Les pistes des coachs pour vaincre nos peurs

Nous avons tous des ressources pour faire preuve de courage. Encore faut-il apprendre à les exploiter. Voici quelques clés pour vous aider à avoir plus de sang-froid.

Vous vous trouvez pleutre ? Rien n'est perdu ! En entreprise et dans la sphère privée, des coachs ou des psychologues organisent des stages pour apprendre à s'imposer sans agressivité et booster sa confiance en soi. Huit spécialistes nous ont livré leurs conseils.

► RELATIVISEZ VOS PEURS

Le manque de courage naît souvent d'une perception faussée de la réalité. « J'essaie d'aider ceux qui disent ne pas oser, à mesurer le risque réel qu'ils prennent », souligne François Spicq, coach en entreprise. « Très vite, ils s'aperçoivent que le plus grand risque, c'est qu'ils n'obtiennent rien de plus que leur situation actuelle ». Mais rien de moins non plus. « Même si l'objectif n'est pas atteint, il est rare qu'un acte de courage soit décevant, car vous en tirez toujours un regain d'estime de vous. Le courage, plus on en fait preuve, plus on a envie d'en avoir. » Pour relativiser ses craintes, il faut donc élargir sa vision, ne pas imaginer la pire issue (« si je fais une remarque à mon conjoint, nous allons nous disputer ») mais aussi comparer les avantages que vous apporterait un acte de courage aux sacrifices. La balance pèse souvent du bon côté !

► DONNEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES

« Les gens qui se plaignent de ne pas oser sont très durs avec eux-mêmes », explique Monika Verhulst, coach professionnelle. « Ils



PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

se traitent de nuls, de lâches... Or, souvent, les objectifs qu'ils se sont fixés sont très ambitieux, comme s'ils voulaient se mettre en situation d'échouer ! » Lors d'une agression par exemple, il suffit d'un léger signal pour changer le cours des événements : contredire l'agresseur, calmement mais fermement, appeler la police... Pour le psychiatre Frédéric Fanget, il faut replacer le courage dans un passé, un présent et un futur. « Regardez le chemin parcouru. Poser le pied par terre n'a



S'affirmer grâce à des jeux de rôle

Pendant les stages, on réfléchit à la notion de courage. Ci-dessus, cet étudiant s'identifie à une figurine. Travailler grâce à des images lui permet de se demander comment il se voit et a envie d'être. Il prend ainsi du recul par rapport à sa situation.

rien d'exceptionnel en soi. Mais après un mois de plâtre, c'est courageux ! » Il faut donc se fixer des objectifs réalistes afin que le courage ne se transforme pas en acte désespéré. Pour faciliter la démarche, les coachs suggèrent aussi de fouiller dans son passé. « Recherchez les stratégies utilisées dans des situations aux issues positives et inspirez-vous en », propose Jean-Paul Lugan, coach et directeur de Dia Logos Management. Ne tentez pas d'abolir la peur, mais apprivoisez-la, comme le suggère Lisa Bellinghausen, chercheuse en psychologie cognitive. « Je travaille avec les pompiers et je leur conseille de remplacer la peur par une autre émotion, comme l'espoir. Ils peuvent se répéter des phrases comme "de toute façon, le feu va s'éteindre" et, ainsi, diminuer le stress. » Une technique d'autosuggestion applicable à des situations plus courantes.

► PRÉPAREZ-VOUS PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT

« Pour être audacieux, il faut s'imaginer audacieux, estime Jean-Paul Lugan. La pensée précède l'action. » Inspirez-vous des skieurs professionnels qui, pour se motiver,

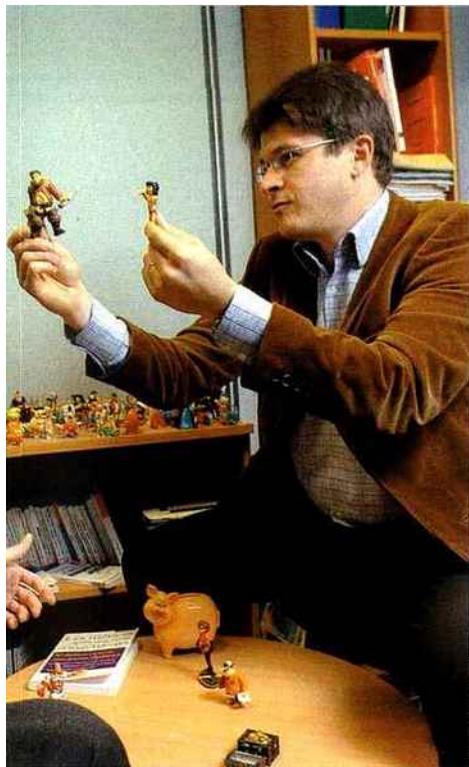
Le courage, plus on en fait dites "oui, mais" et prenez

CES LÂCHES QUI ONT RÉUSSI

Il préfère la conquête de l'Everest à la vie d'un homme

Amputé des deux jambes, le Néo-Zélandais Mark Inglis décide, en 2006, de conquérir l'Everest. Dans sa course, rien ne l'arrête, pas même un Anglais en détresse, David Sharp, qu'il croise dans la « zone de la mort » (au-dessus de 8 000 m). Le ramener au camp lui ferait « perdre » le sommet et... les milliers de dollars investis. Estimant que le malheureux ne peut pas s'en sortir, la cor-

dée reprend la route. Quand elle redescend, David Sharp est gelé jusqu'aux genoux, il est trop tard... Plus de 40 alpinistes sont passés ce jour-là sans lui porter secours. Pour se justifier, Inglis a expliqué qu'à ces altitudes, rester en vie est déjà difficile, sans en plus devoir aider autrui. Il a eu le courage de dépasser son handicap, pas celui d'abandonner son rêve pour sauver un homme.



SEBASTIEN ORTOLA/REA

visualisent mentalement la piste avant de la descendre. « Il est plus facile de dire "non" à son patron quand notre tête, notre cœur et notre corps sont en harmonie. Car si la tête dit non mais que le cœur s'y refuse, ça ne marche pas ! », poursuit l'expert. Comment les réconcilier ? « Consacrez un temps, le soir par exemple, à fermer les yeux, analyser vos émotions afin de remettre les compteurs à zéro pour le lendemain », conseille Lisa Bellinghausen. Enfin, préparez bien votre acte de courage. Vous pourrez ainsi étalonner l'effort mais aussi contrôler vos émotions afin de ne pas surréagir en cas d'imprévu ou de refus. « Si vous avez du mal à dire non, dites "oui, mais" et prenez le temps de la réflexion afin de trouver les bons arguments », ajoute le psychiatre Stéphane Clerget.

► **ENTRAÎNEZ-VOUS ET LANCEZ-VOUS!**

En Allemagne et en Suisse, des municipalités organisent des formations au courage civique. Pendant une journée, les participants réfléchissent à la réponse appropriée à apporter s'ils sont témoins d'insultes, d'agressions dans la rue, de harcèlement en entreprise, etc. Puis ils jouent la scène afin d'apprendre à réagir de façon neutre, à mesurer rapidement les risques... Enfin, chacun se donne des objectifs concrets. Par exemple : « Cette semaine, je ne laisse pas mes collègues se moquer de la bouc émissaire du service. » « Si l'on est programmé mentalement à l'action,

il y a plus de chance d'agir sans peser trop longtemps les avantages et les inconvénients », estime Veronika Brandstätter, professeur de psychologie à l'université de Zurich, qui propose ce type d'entraînement. Alain Kerjean, directeur d'Expérientiel, mise, lui, sur les épreuves physiques ou de survie pour étoffer le courage d'ados en difficulté, de managers ou de toute personne intéressée. Les participants aux stages grimpent un poteau de 11 m de haut, construisent un radeau et traversent un lac, non pour jouer à Koh-Lanta mais pour s'exercer à prendre des risques. « Les situations auxquelles ils sont confrontés sont des métaphores de la vie quotidienne, souligne Alain Kerjean. Le formateur n'aide jamais les stagiaires. Ils sont ainsi obligés de trouver le courage en eux. » En participant à ce type de stage ou en vous lançant des défis, vous pourrez aussi vous entraîner à surmonter vos peurs.

► **APPUYEZ-VOUS SUR LES AUTRES**

Savoir dire non, en assumant le risque peut sembler une démarche solitaire. Mais le regard de l'autre fortifie aussi l'ardeur, stimule l'énergie. C'est grâce à lui que nous nous jugeons courageux ou lâche. Lors des stages organisés par Alain Kerjean, les participants sont à la fois mis au défi par les autres (« je dois oser car les autres me regardent ») et rassurés de voir que chacun éprouve les mêmes difficultés. De même, si vous êtes bousculé dans une file d'attente et que vous n'osez pas réagir, vous pouvez chercher des appuis parmi les autres, grâce à l'humour par exemple.

► **ANALYSEZ VOS ÉCHECS**

Même si vous avez fait preuve de courage en demandant une promotion et qu'elle est refusée, vous devez en comprendre les raisons et non remettre en question votre initiative. Grâce à l'empathie, vous pouvez vous mettre à la place du supérieur qui n'a pas accédé à votre requête. C'est bénéfique à long terme : vous ne laisserez pas tomber et reprendrez sans doute votre courage à deux mains dans des conditions plus propices ! ■

NOS RÉFÉRENCES

Internet
www.experientiel.com

Livres
« Le Courage réinventé », Michel Lacroix, éd. Marabout.

« La Fin du courage », Cynthia Fleury, éd. Fayard
« Affirmez-vous ! », Frédéric Fanget, éd. Odile Jacob.
« Manager avec courage », J.-P. Lugaan & P. Ruquet, éd. Eyrolles

“Le courage ne se monnaie pas”



Joël Prieur
général commandant
la Brigade des sapeurs-
pompiers de Paris

Ca m'intéresse : Comment repérez-vous, parmi les candidats sapeurs-pompiers, ceux qui ont le courage nécessaire ?

Joël Prieur : Nous leur faisons passer des tests psychotechniques pour mesurer leur résistance au stress. Dans ces jeux vidéo où sont introduites des difficultés inattendues, on constate trois types de réactions : prise d'initiative, évitement et prostration. Cette dernière est quasi éliminatoire. La fuite est tolérée, car elle s'apparente déjà à l'action. Dans les six mois après leur admission en formation initiale, 15% des recrues renoncent à devenir sapeur-pompier, souvent sur nos conseils. CM : Comment le courage est-il entretenu ?

J.P. : Chaque jour, les sapeurs-pompiers

s'entraînent à répéter les mêmes gestes afin de pouvoir les exécuter dans l'urgence et le stress, de manière automatique. Ils subissent aussi au moins deux heures d'entraînement sportif intense, matin et soir. Cela demande de la discipline mais, en même temps, cela conduit à une maîtrise et à une confiance en soi qui permettent de développer le courage. La solidarité au sein de la caserne donne également beaucoup de courage aux hommes, même si elle les fragilise en cas d'accident.

CM : La reconnaissance de la société contribue-t-elle à leur donner du courage ?

Se voir décerner la médaille du courage et du dévouement est un grand moment dans la carrière d'un sapeur-pompier. D'ailleurs, en proportion, les femmes, qui représentent 3,2% des sapeurs-pompiers de Paris, en reçoivent autant que les hommes. Régulièrement, il est question de la remplacer par une prime, mais je suis contre. Le courage ne se monnaie pas.

preuve, plus on a envie d'en avoir. ■ Si vous avez du mal à dire non, le temps de la réflexion pour trouver les bons arguments.