



Outil

Exploration des peurs



D'après Tim Ferris, adaptation : Olivier Perrin

Affronter ses peurs pour réussir sa transition

Changer de vie, quitter son job,
S'engager dans la Transition
Avec ses talents et ses doutes...
C'est s'embarquer pour un voyage
Vers l'inconnu
Hors de sa zone de confort.

Depuis la création de Mon Job de Sens,
Nous avons accompagné plus de 100 personnes
Dans cette aventure,
90% sont des femmes.
Certaines ont quitté le port
Et voguent déjà en haute mer.
D'autres font encore des petits ronds
Dans les eaux calmes de la rade
et s'entraînent à la navigation.
D'autres encore, cherchent un Vaisseau
Fin comme un oiseau
Ou un équipage de confiance.
D'autres se demandent encore
Si elles seront capitaine du bateau,
Moussaillon, vigie ou cuisinière.
Plutôt pirate ? plutôt corsaire ?
Mais presque toutes ont rencontré
Les deux grandes peurs.
Deux méchantes sœurs.
Qui serrent votre cœur
Qui glacent votre sueur...

La première peur est celle du manque
L'argent ne coulera pas à flot...

Besoin de sécurité
Peur du lendemain
Famille à faire manger
Loyer à payer
La seconde grande peur
C'est le regard des autres.
« Tu fais quoi dans la vie ?
— Euh, je suis...euh...en transition...
Et Je cherche euh...du...
— Boulot ?
— Non, du sens ! »
Ou alors :
« C'est super ton projet !
Mais sinon, t'as un « vrai » job ? »
Ces deux peurs sont les amarres
Les plus puissantes qui nous retiennent au port.
Amères amarres !
Mais si le voyage vous tente
Si vous sentez que vos talents
Seront utiles au monde
Alors comment se débarrasser
De ces cordes ?
Que faire si on en a marre
De ses amarres ?

Comme toujours, il y a deux écoles.
Il y a ceux qui tranchent leurs amarres
D'un coup de sabre.
Et s'embarquent vers le large.
Sans regret.

Et il y a ceux qui prennent le temps de dénouer les
cordes
Une à une.
De comprendre leurs peurs.
De les remercier même parfois.
Parce qu'elles sont là pour de bonnes raisons.
Parce qu'elles protègent ce qui est important
Notre besoin de lien
De stabilité
De reconnaissance
De sécurité... nécessaires à notre liberté.

Pour celles et ceux qui choisissent la deuxième
méthode.
Nous vous proposons un outil créé par l'auteur
américain Tim Ferris
L'exploration des peurs.
A utiliser si vous avez très envie de partir en voyage
Mais que vous vous sentez paralysé par des peurs.
Cet outil vous propose un premier voyage
Imaginaire celui-ci
Au pays de vos peurs
Afin de mieux les comprendre
Et de vous en libérer.
On vous a dit souvent qu'il faut clarifier vos objectifs
Connaître vos peurs vous aidera
À éviter les récifs.

Olivier Perrin,
Coach et formateur chez Mon Job de Sens

L'outil comporte 3 étapes :

1. Mes peurs et leurs remèdes

Première colonne

Lister toutes mes peurs, les grandes et les petites, les raisonnables et les ridicules
Tous les pires événements qui pourraient se produire.

Seconde colonne

Face à chaque peur, indiquer une chose que je peux faire pour la prévenir, pour que l'événement redouté ne se produise pas.

Troisième colonne

Face à chaque événement redouté, indiquer ce que je peux faire pour réparer, si malgré mes actions de la colonne 2, l'événement s'est produit quand même.

2. Mes espoirs pour ce voyage

> Quels seront les bénéfices que je peux espérer si je passe à l'action et que j'atteins (même partiellement) mes objectifs ?

> Lister tous les avantages qu'il y aura à oser me lancer (*pratiques, émotionnels, financiers, relationnels, en termes d'apprentissage, en termes d'impact sur le monde...*).

3. Le coût de l'inaction

> Que se passera-t-il si je reste au port, si je laisse mes peurs m'empêcher d'agir ?
(*Envisager là aussi les dimensions pratiques, émotionnelles, financières, relationnelles, en termes d'apprentissage, d'impact sur le monde, etc.*)

Dans 6 mois

Dans un an

Dans 3 ans

Cet outil permet de
Mieux comprendre ses peurs
De constater qu'on n'est pas démuni.
Qu'on peut faire beaucoup
Pour prévenir les difficultés.
Et même réparer les dégâts
En cas de coup dur.
Il permet aussi de clarifier
Ce qu'on espère du voyage.
De se souvenir de ce qui compte.
De ce qui va faire sens pour nous.
Il permet enfin de prendre conscience
Des conséquences
De son choix si on reste au port
Ensuite, en connaissance de cause
Il ne reste plus
Qu'à choisir : rester ou partir...
Profiter de l'abri du port
De son calme, de son confort,
Ou affronter les tempêtes
Démarrer sa quête
Et découvrir...
Peut-être pas l'Amérique
Mais certainement
Une nouvelle facette
De soi-même.

Etape 1 : « J'ai un projet mais j'ai peur de... »

Définir précisément tout ce qui pourrait se produire de désagréable (scénario du pire)
.....

Choses que je peux faire pour **prévenir** (même partiellement) chaque événement désagréable.
.....

Choses que je peux faire pour **réparer** (même partiellement) si l'événement redouté se produit.
.....

> Est-ce que quelqu'un, autour de moi ou dans l'histoire, a déjà été confronté à un événement de ce type et a réussi à s'en sortir ?

Etape 2 : Les bénéfices attendus

> Quels seront les **bénéfices** que je peux espérer si je passe à l'action et que j'atteins (même partiellement) mes objectifs ?

Lister tous les avantages qu'il y aura à oser vous lancer (pratiques, émotionnels, financiers, relationnels, en terme d'apprentissage, en terme d'impact sur le monde...)

Etape 3 : Le coût de l'inaction (émotionnel, physique, financier, etc.)

> Que se passera-t-il si je ne fais rien ?

Dans 6 mois
.....

Dans un an
.....

Dans 3 ans
.....