

MARILYSE TRÉCOURT

*Libère*  
tes **PEURS**  
embrasse  
ta *joie*

Un carnet  
ludique  
pour révéler  
ton potentiel  
caché

● Éditions  
**EYROLLES**

MARILYSE TRÉCOURT

*Libère*  
tes **PEURS**  
embrasse  
ta *joie*

Un carnet  
ludique  
pour révéler  
ton potentiel  
caché

● Éditions  
**EYROLLES**



Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : PCA

Relecture/correction : Caroline Puleo et Emmanuelle Peraldi

Illustrations : Shutterstock

---

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions!

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024  
ISBN : 978-2-416-01534-2

# Sommaire



Pourquoi un livre sur la peur? .....	7
Prépare ton baluchon! .....	10
<b>1. Faisons connaissance .....</b>	<b>13</b>
Définition .....	14
<b>2. Les peurs liées à notre confiance en nous .....</b>	<b>29</b>
Protocoles de base .....	31
La peur de l'inconnu .....	35
La peur du manque de contrôle .....	43
La peur de ne pas être à la hauteur, la peur de l'imperfection .....	50
La peur de ne pas être légitime (syndrome de l'imposteur) .....	55
La peur du jugement .....	61
La peur de l'échec ou de la réussite .....	67
La peur du manque .....	73
<b>3. Les peurs liées à notre estime de nous .....</b>	<b>80</b>
Protocoles de base .....	82
La peur de dire non .....	86
La peur du conflit .....	93
La peur de ne pas être à sa place .....	99
La peur de ne pas être aimé, d'être rejeté .....	107





4. <i>Les peurs liées à notre histoire</i> .....	114
<b>Protocoles de base</b> .....	116
<b>Les peurs liées à mes croyances</b> .....	119
<b>Les peurs liées à mes expériences passées</b> .....	127
<b>Les peurs liées à l'histoire de ma famille</b> .....	133
<b>Les peurs liées à mon enfance</b> .....	139
<i>Atteins ton objectif!</i> .....	145
<i>Un petit poème pour conclure</i> .....	147
<i>Conclusion</i> .....	149
<i>Bibliographie</i> .....	150

# Pourquoi un livre sur la peur ?



La peur est une émotion primaire, instinctive, vitale. C'est grâce à elle que l'humanité a survécu aussi longtemps. Elle nous avertit d'un danger (un loup enragé qui nous fonce dessus) et prépare notre corps à la fuite (c'est plutôt une bonne idée), ou à la lutte (plus courageux, mais probablement fatal). Sauf que de nos jours, les occasions de rencontrer des loups enragés sont assez rares. Pourtant, la peur n'a pas disparu de nos vies. Alors, tu vas me dire qu'il n'y a pas que les loups enragés qui sont susceptibles de nous effrayer. Effectivement, on peut craindre de perdre un parent malade, d'être licencié, ou de voir sa maison dévastée par un incendie tout proche. Ces peurs-là sont légitimes mais liées à des événements extérieurs à nous-mêmes : nous n'avons a priori aucun contrôle sur eux. Le plus surprenant, c'est que les peurs les plus présentes en nous, et les plus handicapantes, sont d'une autre nature : elles dépendent de nous car nous les créons de toutes pièces. Nous fabriquons des pensées relatives à un avenir plus ou moins proche potentiellement dangereux. La peur de l'échec, la peur du rejet, la peur de l'inconnu ne sont que quelques-uns des scénarios que nous écrivons de manière inconsciente et qui nous font croire que nous allons échouer, être rejetés et incapables de gérer une situation inédite, alors que nous n'avons aucune certitude sur l'avenir et que dans l'instant présent, aucun péril réel ne se présente à nous. Peu importe, notre corps est dans le même état que si un danger était réellement là. Il peut se préparer à lutter à travers la colère par exemple, mais le plus souvent, il va opter pour la fuite, c'est-à-dire l'évitement de cette situation potentiellement dangereuse.

## EN QUOI EST-CE UN PROBLÈME ?

Ce qui nous fait peur se trouve généralement en dehors de notre zone de confort. Prendre une douche, préparer ton petit-déjeuner, raconter une anecdote à ta meilleure amie, ce n'est pas effrayant, tu l'as déjà fait des milliers de fois (enfin, je suppose). Mais se mettre en maillot de bain devant des collègues de travail, préparer un repas pour impressionner la belle-famille ou prendre la parole en public, c'est tout de suite un peu plus anxiogène : « Que vont-ils penser de moi ? Est-ce que je vais être à la hauteur ? Vais-je être ridicule ? Vont-ils se moquer de moi ? » Face à ces questions, il peut être tentant de renoncer, tout simplement. Ça demande moins d'énergie et c'est beaucoup plus rassurant. Mais c'est





aussi un renoncement au bonheur. Comme nous le verrons plus loin, lorsque nous sortons de notre zone de confort, nous devons traverser une zone de peur avant d'atteindre la zone d'apprentissage et, *in fine*, la fameuse zone de bonheur.

En effet, ce qui nous fait vraiment peur (et je ne parle ici que des peurs psychologiques, pas de la peur des araignées ou de l'avion) est un indicateur de ce que nous avons à dépasser en nous pour atteindre une plus grande sérénité, une meilleure estime de soi, une plus grande confiance en nos capacités pour oser expérimenter ces situations qui nous apporteront davantage de bonheur.

## LA JOIE D'AFFRONTER SES PEURS

Te souviens-tu d'une situation qui te faisait vraiment peur, qui te challengeait, telle qu'un exposé devant toute la classe, un concours qui te tenait à cœur, une prise de décision radicale ? Oui ? Si tu l'as dépassée, si tu as osé affronter cette peur, tu dois vraisemblablement te souvenir du sentiment de fierté que tu as éprouvé ensuite. Nos plus grandes joies se cachent souvent derrière nos plus grandes peurs. Il est même probable que tout se soit bien passé, car lorsque l'on redoute quelque chose que l'on a décidé d'affronter, on se prépare davantage pour éviter l'échec.

## LA PEUR NOUS CACHE LE CHEMIN DU BONHEUR

Les personnes que j'accompagne en coaching sont toutes traversées par des peurs plus ou moins conscientes et qui les empêchent de formuler leurs envies profondes et d'avancer vers leurs rêves. Ces craintes leur font croire qu'elles ne sont pas à la hauteur, qu'elles n'y arriveront jamais, qu'elles vont être jugées, critiquées, moquées, qu'elles vont finir seules et abandonnées de tous. Car en réalité, c'est bien de cela qu'il s'agit. Notre plus grande peur est de finir seuls, sans aucune ressource. Et cette crainte est tellement forte que notre cerveau préfère nous faire croire que ce danger est bien réel et qu'il vaut mieux renoncer à sortir de notre zone de confort, rester dans un espace connu (mais ennuyeux) plutôt que d'essayer d'atteindre nos objectifs.

La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas inéluctable ! Lorsque nous prenons conscience de ces peurs, que nous les mettons en lumière, que nous les rationalisons et que nous cherchons à leur trouver des solutions, elles se dissipent bien souvent comme des nuages poussés par le mistral. Quelques voiles peuvent subsister, mais ils sont suffisamment fins pour que nous osions les traverser.





## POURQUOI AI-JE EU ENVIE D'ÉCRIRE CE LIVRE ?

Ce n'est pas parce que j'écris un livre sur la manière de surmonter sa peur que je fais partie de ces personnes qui n'ont jamais peur (ça existe, mais ce n'est pas forcément une bonne chose). Non, au contraire. Je crois pouvoir dire que je suis une peureuse, ou de manière plus spécifique, j'ai une personnalité anxieuse. Quand je l'avoue aux personnes qui me connaissent, elles ont souvent du mal à le croire. « Toi ? Mais tu t'exprimes facilement en public, même à la télé ! On dirait que tu n'as peur de rien... » Hum... Si je m'exprime facilement en public, c'est que j'ai appris à le faire, à la suite d'une expérience déplaisante où je n'ai pas réussi à exposer correctement le dossier sur lequel j'avais pourtant travaillé pendant des semaines. J'ai été tellement frustrée par ma note à l'oral que j'ai emprunté une dizaine de livres à la bibliothèque universitaire sur la prise de parole en public (oui, Internet n'était pas encore mon meilleur ami, à cette époque lointaine). Et je me suis entraînée, exposé après exposé, discussion après discussion. Et j'ai fini par obtenir une super note à l'oral. Ça m'a tellement galvanisée que désormais, la prise de parole est un exercice que j'affectionne : ma peur a laissé la place à de la préparation et à de l'excitation. Mais la liste de mes peurs reste longue (et je te l'épargnerai). Des petites peurs qui te feraient sourire, tellement elles te paraîtraient dérisoires. Plus je mûris (pour ne pas dire « vieillis »), plus cette liste tend à se réduire (c'est toujours ça de gagné). Car j'ai compris que je ne suis jamais plus heureuse que quand je dépasse l'une de mes peurs.

Dans ce livre, je partage avec toi ce que j'ai expérimenté, mais aussi tous les outils que j'ai découverts sur mon chemin, que des spécialistes du cerveau et des neurosciences ont partagé avec nous et que je propose aux personnes que j'accompagne pour oser affronter leurs peurs.

Je t'invite à t'engager sur un chemin au bout duquel se trouvera cet objectif, ce rêve que tu n'oses même pas formuler, cette envie que tu refrènes. Sur ton parcours, tu vas probablement rencontrer différents types de peurs : celles qui sont liées à ton estime, d'autres à ta confiance en toi, ou encore à ton histoire personnelle. Toutes ces peurs ne te concerneront peut-être pas, ou en tout cas pas au même niveau, mais jettes-y un œil, malgré tout : certains des exercices pourront te plaire et être appliqués pour des peurs qui te concernent davantage ou tout simplement pour régler d'autres difficultés.

Mais avant d'entreprendre ce merveilleux périple vers le bonheur, je t'invite à faire connaissance avec ta nouvelle meilleure amie : la peur !





*« Nos doutes sont des traîtres  
qui nous font souvent perdre par crainte  
d'entreprendre la bataille que nous pourrions gagner. »*

William Shakespeare, dramaturge, poète et acteur anglais

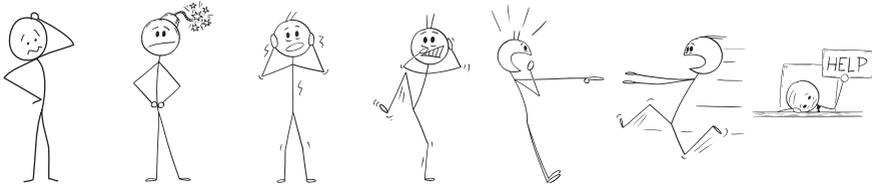






## QUELLE EST SON INTENSITÉ ?

Si tu la rencontres, quelle est son intensité ? Tu peux l'évaluer en dessinant une croix à côté du mot qui la caractérise, sur sa couleur (du gris clair au rose foncé) ou sous le smiley correspondant.



Si cette peur de ne pas être légitime est aussi appelée syndrome de l'imposteur, c'est en grande partie parce que nous avons appris, à l'école, que pour exercer un métier, il fallait suivre des études spécifiques et obtenir le diplôme *ad hoc*. Alors oui, pour être avocat ou médecin, c'est vrai. Mais ce n'est pas indispensable dans tous les domaines. Aujourd'hui, même si quelqu'un a exercé un métier pendant 20 ans après l'avoir appris sur le tas, il pourrait se sentir moins légitime qu'un jeune fraîchement diplômé. Pourtant, l'un comme l'autre ont des atouts à faire jouer et le plus expérimenté ne sera sans doute pas le moins capable de répondre à des problématiques qu'il a rencontrées cent fois au cours de sa carrière, tu ne crois pas ?

### EXERCICE 1 : JE M'INTERROGE

Si tu ne te sens pas légitime dans certains domaines, note-les ici :

Qu'est-ce que tu pourrais faire concrètement pour te sentir plus légitime ?

*Exemple : me former, demander un feed-back sur mon travail.*

Comment cela serait-il possible concrètement ?

