

COMPRENDRE LA PEUR EST IMPORTANT

6 Situations

Apprenez à comprendre l'émotion afin d'être mieux placé pour faire face à la peur en vous et chez les autres.

Nous pouvons ressentir de la peur quand nous sommes confrontés à des menaces physiques ou psychologiques qui sont réelles ou imaginaires. Chez certaines personnes, la peur peut ressembler à une nervosité intense, à de l'anxiété ou à un sentiment intense de « stress ». La peur tend à présenter un volet physiologique fort, étant donné qu'elle prépare notre corps à une réponse adaptée « de combat, de fuite ou de pétrification ». Les symptômes physiques courants comprennent :

- Les tensions musculaires (notamment au niveau du cou et des épaules)
- Une respiration rapide
- Une accélération du rythme cardiaque
- Une peau moite
- De la transpiration
- Un visage pâle ou rouge
- Des tremblements
- Des vertiges
- Des nausées

Les idées liées à la peur ont tendance à se concentrer sur la prévision d'un préjudice, d'un danger ou de toute autre issue négative pour nous-mêmes ou les personnes qui nous sont chères. Les responsabilités et les fonctions sont des facteurs intrinsèques communs de la peur. Les éléments qui suivent, par exemple, peuvent provoquer en nous des pensées liées à la peur ou à l'appréhension :

- Le non-respect d'une échéance
- La sécurité d'emploi et les résultats scolaires
- L'humiliation en public devant ses pairs

Cela peut s'avérer particulièrement difficile pour les personnes qui doivent assurer le suivi de leur rendement et de celui d'autres, comme des employés, des élèves, des coéquipiers ou des bénévoles.

La peur peut avoir des conséquences sur notre concentration. Quand cela est le cas, nous nous préoccupons davantage d'une menace potentielle que de nos responsabilités immédiates.

De plus, la peur peut nous amener à devenir extrêmement sensibles aux indices dans notre environnement qui alimentent ou renforcent nos pensées liées à la peur. Par exemple, un gestionnaire pourrait remarquer des signes de non-conformité chez des employés quand il croit que ces derniers ne respectent pas son autorité.

Une réaction courante et naturelle face à la peur consiste en un désir puissant d'éviter ou de fuir la situation qui en est à l'origine. Cela peut nous amener à abandonner certaines de nos responsabilités. En règle générale, nous ressentons un soulagement temporaire quand nous évitons une situation effrayante. Par exemple, imaginez que vous remettiez à plus tard une présentation parce que vous appréhendez l'idée de parler devant des gens. Vous vous sentirez probablement soulagé par ce report et temporairement à l'abri de toute possibilité d'humiliation publique. En évitant cette situation toutefois, vous renforcez votre peur selon laquelle il est dangereux, d'une certaine manière, de faire une présentation. Par une habitude d'évitement – en déléguant des tâches désagréables, en repoussant les échéances ou en disant que vous êtes malade, par exemple – l'intensité de la peur de parler en public que vous ressentez s'accroît vraisemblablement. Ironie de la chose, éviter des éléments qui nous effraient se traduit par un accroissement de la peur à long terme. Il est donc souhaitable d'apprendre à cerner les comportements d'évitement et d'essayer de les réfréner.

EXPLORATION ET REFLEXION

Situation 1

Une entraîneuse s'apprête à montrer à son équipe comment exécuter un jeu avec lequel elle-même n'est pas très à l'aise.

Pensées qui provoquent la peur

« Je n'y arriverai jamais. Je n'ai pas la moindre idée de ce que je suis en train de faire. Je vais être totalement humiliée. » Il s'agit ici d'un exemple de catastrophisme.

Actions motivées par la peur

- L'entraîneuse repousse la date de la séance d'entraînement.
- Elle dit aux membres de l'équipe qu'elle est « trop occupée » pour s'occuper de l'entraînement pour le moment.
- Elle demande à un autre entraîneur de l'aider à diriger la séance d'entraînement.

Pensées qui modèrent la peur

« La meilleure chose que je puisse faire est de les informer que je ne suis pas experte en la matière. Je vais faire de mon mieux et demander à une personne qui s'y connaît de me montrer ce jeu, ou de le montrer à l'équipe, si je ne crois pas pouvoir le faire moi-même. »

Situation 2

Un gestionnaire doit congédier une employée qu'il sait aux prises avec des difficultés financières.

Pensées qui provoquent la peur

« Je vais la mettre à la rue. Au bureau, tout le monde dira de moi que je suis sans pitié. » Il s'agit ici d'un exemple de lecture de la pensée.

Actions motivées par la peur

Le gestionnaire reporte la rencontre avec l'employée. Il essaie de trouver des solutions de rechange pour ne pas la congédier.

Pensées qui modèrent la peur

« C'est l'une des tâches les plus difficiles de mon travail. Ce ne sera jamais facile, mais c'est quelque chose qui doit être fait pour le bien de toute notre équipe. Je vais la renseigner sur les façons d'avoir accès à des prestations d'assurance-emploi et à des ressources communautaires. »

Situation 3

Une jeune écrivaine ayant publié des œuvres vient de rejoindre un groupe de poésie. Elle sera appelée à faire la critique d'œuvres composées par des auteurs ayant beaucoup plus d'expérience qu'elle.

Pensées qui provoquent la peur

« Ils vont penser que je ne suis qu'une jeune écrivaine à qui la chance a souri. » Cette affirmation montre que l'écrivaine sous-estime ses aptitudes. Elle se crée une image mentale où elle est une petite personne qui est regardée de haut par les autres.

« Ils vont découvrir que, dans les faits, je ne suis pas une vraie poétesse et ils ne me prendront pas au sérieux. » Il s'agit ici d'un exemple d'hypothèses irrationnelles.

Actions motivées par la peur

L'écrivaine essaie d'être très amicale pour obtenir l'approbation des autres. Elle essaie de paraître plus âgée en modifiant sa tenue vestimentaire et son comportement.

Pensées qui modèrent la peur

« Je suis jeune et cela peut s'avérer plus difficile pour moi, parce que ce ne sera pas tout le monde qui m'acceptera. Il reste qu'on m'a invitée à faire partie de ce groupe pour une raison et je dois me fier à cela. Je ne peux rien au jugement des autres. »

Situation 4

Un candidat à un emploi doit faire une présentation pendant son entrevue. Faire un exposé n'a jamais été son point fort.

Pensées qui provoquent la peur

Le candidat se crée une image mentale dans laquelle il fait l'objet de railleries pendant des présentations à l'école et pense : « Ma présentation va être un vrai fiasco. Ils vont penser que je suis stupide et je vais perdre toute chance d'obtenir cet emploi. »

Actions motivées par la peur

Le candidat attend jusqu'à la dernière minute avant de commencer à travailler sur la présentation.

Pensées qui modèrent la peur

« Aussi dures que puissent être les présentations pour moi, je finis toujours par y arriver... Ce n'est vraiment pas mon point fort, mais ce n'est jamais aussi difficile que ce que je pensais. »

Situation 5

La directrice d'un théâtre communautaire reçoit un courriel provenant du conseil d'administration. On l'informe qu'un membre de la distribution a déposé une plainte contre elle et qu'une enquête va être menée.

Pensées qui provoquent la peur

« J'ai dû dire ou faire quelque chose de mal sans m'en rendre compte. On va me mettre à la porte. Ma réputation va être anéantie. »

Actions motivées par la peur

- La directrice arrête son travail.
- Elle réfléchit à ses actions passées qui pourraient être à l'origine de la plainte.
- Elle se cache dans les coulisses.

Pensées qui modèrent la peur

« Je dois croire que j'ai géré les choses aussi bien que je pouvais le faire. Je dois obtenir tous les renseignements avant de réagir. »

Situation 6

Un homme a égaré les renseignements médicaux confidentiels de sa conjointe. Il devait les utiliser pour les besoins d'une demande de règlement.

Pensées qui provoquent la peur

« C'est tellement irresponsable de ma part. Je suis en train de perdre la tête. Qui sait qui a vu ces renseignements... Elle va perdre confiance en moi. »

Actions motivées par la peur

L'homme ne mentionne pas qu'il a égaré les renseignements.

Pensées qui modèrent la peur

« Je ne suis pas parfait. Je vais faire de mon mieux pour retrouver les renseignements avant de rentrer chez moi et je vais présenter mes excuses si c'est nécessaire. Ma femme sait que je ne suis pas du genre à faire une telle chose. »

Ces exemples montrent que la peur peut aller de la simple nervosité à la panique la plus totale. À l'occasion, la peur peut nous pousser à agir d'une manière constructive. Par exemple, elle nous incite à passer plus de temps en vue de nous préparer pour une présentation. La peur peut aussi nous pousser à hiérarchiser certaines choses, comme la recherche d'un dossier important.

Réaction

Néanmoins, à d'autres occasions, la peur peut nous empêcher de faire ce que nous devons faire. Nous commençons à éviter certaines choses, parce que nous pensons ne pas pouvoir pas y faire face. D'autres fois encore, nous nous concentrons tellement sur la source de la peur que nous finissons par négliger tout le reste. C'est ce que nous avons constaté dans l'exemple de l'entraîneuse qui ne peut s'empêcher de penser à son incompetence imaginaire au lieu de mener à bien l'entraînement prévu.

Reconnaître la peur ainsi que les manières utiles et inutiles d'y réagir nous fait prendre de meilleures décisions quand nous nous retrouvons dans des situations intenses sur le plan émotionnel.

Les contributeurs incluent: **Dr. Joti Samra** **Mary Ann Baynton** **MyWorkplaceHealth**

Publié le 25 févr. 2021. Dernière mise à jour 12 août 2024