

SURMONTER LA PEUR DE L'ÉCHEC

La peur de l'échec est un obstacle important qui vous éloigne de vos objectifs. La peur de l'échec est l'inquiétude intense que vous ressentez lorsque vous imaginez toutes les choses horribles qui pourraient se produire si vous n'atteignez pas votre objectif. L'angoisse augmente par ailleurs les chances d'abandonner. Le succès dépend dans une large mesure de votre capacité à exploiter la peur.

Que pouvez-vous faire pour empêcher la peur de l'échec de vous paralyser ?

1. Surmonter la peur de l'échec : redéfinir l'échec en tant qu'écart

Le succès est souvent difficile à définir. L'échec l'est encore plus.

Quelle est votre définition de l'échec? Abandonner? Ne jamais aller au bout de vos objectifs? Ne pas atteindre le résultat souhaité? Ne pas atteindre le résultat dans les délais prévus? Vous pensez peut-être que la réponse à cette question est évidente. Mais il est important d'expliquer clairement ce que vous considérez comme un échec, car cet échec est l'objet de votre peur et l'obstacle à votre épanouissement.

Pour que votre objectif soit irréprochable, passez du temps à réfléchir aux échecs à la discordance entre ce que vous espérez réaliser et ce que vous pourriez réaliser. Les divergences vous fournissent des informations que vous pouvez étudier, expliquer et apprendre afin que vous puissiez recalibrer vos efforts futurs.

Tant que vous continuez à faire des efforts, vous ne pouvez pas échouer. Quand vous abandonnez complètement, sans meilleure raison que la peur d'échouer, là c'est une autre histoire!

2. Surmonter la peur de l'échec : distinguer les menaces réelles des menaces imaginaires

La peur est notre réponse à deux types de menaces: réelles et imaginaires.

Vous connaissez déjà la différence. Les menaces réelles représentent un risque pour notre survie. Les menaces imaginaires sont des scénarios hypothétiques. Faire un discours devant un grand nombre de personnes est une menace imaginaire car il y a peu de risque pour votre survie. Faire un discours devant des lions dans la savane est une menace réelle, car ils ne sont pas intéressés à vous entendre, mais plutôt à vous dévorer.

La peur de l'échec implique par définition des menaces imaginaires. Et bien que la peur soit réelle, la menace ne l'est pas. Pour le moment, la menace est une prédiction, un produit de votre imagination, un scénario que vous avez construit. Cela ne rend pas votre peur sans fondement ni irrationnelle. Mais cela la rend cependant prématurée et inutile. Au lieu de vous arrêter en chemin, prévoyez comment éviter ou contourner les conséquences qui vous font peur.

3. Surmonter la peur de l'échec : créer des objectifs de promotion plutôt que de prévention

La recherche sur la réalisation des objectifs suggère qu'il existe deux stratégies que les gens adoptent par rapport à leurs objectifs: l'approche et l'évitement. J'aime les appeler objectifs de promotion et de prévention.

Les objectifs de promotion visent à obtenir un résultat positif (par exemple, «je veux obtenir une augmentation de salaire», «je veux élargir ma clientèle» ou «je veux une promotion»), tandis que les objectifs de prévention consistent à éviter un résultat négatif. (par exemple, «je ne veux pas perdre mon travail» ou «j'espère ne pas recevoir d'avis négatif»). Les objectifs de prévention sont associés à des approches plus désorganisées de la poursuite d'objectifs, à un engagement plus faible, à une moins grande autodétermination et à une anxiété accrue. De plus, les objectifs de prévention conduisent à la création de plus d'objectifs de prévention dans l'avenir.

La peur de l'échec conduit à la création d'objectifs de prévention, qui risquent de brouiller nos priorités, de saper nos efforts et de rendre la planification difficile. Recadrer les objectifs de prévention en objectifs de promotion est un moyen d'éliminer la peur de l'échec.

Tandis que la plupart d'entre nous fixons des objectifs de promotion à un moment donné et des objectifs de prévention à d'autres moments, il est important de se rappeler que la manière dont nous définissons nos objectifs peut occulter nos intentions, retarder la mise en œuvre et faciliter l'abandon.

4. Surmonter la peur de l'échec : attendez-vous à un bon résultat mais ne vous y attachez pas

Plus vous êtes attaché au résultat que vous envisagiez lorsque vous définissiez l'objectif, plus vous aurez de chances d'interpréter les divergences par rapport à ce résultat souhaité comme un échec. À mesure que les circonstances changent et que votre expérience change, ce que vous avez initialement perçu comme le résultat idéal risque de ne plus être réalisable, approprié ou significatif. Toutefois, si vous choisissez de ne pas réévaluer ou d'ajuster les résultats escomptés, vous serez pris au dépourvu et serez convaincu de votre échec. Les recherches montrent que les personnes qui réévaluent leurs objectifs et sont en mesure d'adapter leur approche ou leurs attentes bénéficient d'une meilleure santé physique et mentale.

Certains objectifs exigent de la concentration et de la persévérance. D'autres, cependant, exigent ouverture et flexibilité. Pouvoir réévaluer et redéfinir le résultat que vous espérez atteindre constitue un bon moyen de contrer la peur de l'échec. Nous devrions évaluer notre succès en fonction de la quantité de pensées et d'efforts que nous avons mis en avant, plutôt que du résultat obtenu.

5. Surmonter la peur de l'échec : vous êtes fort et vous pouvez réussir

La peur de l'échec ne concerne pas les défis à venir ni les efforts requis. Il concerne les conséquences que nous pourrions subir si nous échouons. Nous n'avons pas peur du travail que nous devons faire, mais du fait que notre travail ne sera pas assez bon pour produire des résultats conformes à nos normes.

Les recherches sur la peur de l'échec ont identifié plusieurs conséquences négatives attendues par les personnes craignant l'échec, notamment des sentiments de honte et de gêne, un coup dur pour l'estime de soi, la perspective d'un avenir incertain, la perte d'influence sociale et la déception d'autres personnes importantes. Notez que les gens estiment que le coût psychologique d'un échec est beaucoup plus élevé que le coût matériel. Les personnes qui craignent l'échec craignent moins de perdre de l'argent que de perdre des amis, de perdre la face ou de perdre la foi.

Pour atténuer davantage la peur de l'échec, identifiez les conséquences d'un échec qui vous font le plus peur et évaluez votre capacité à faire face à ces conséquences. Au lieu de parler de votre peur en espérant que rien de négatif ne se produira, concentrez-vous sur le renforcement de la confiance pour faire face aux conséquences.

Voici quelques questions à vous poser:

Laquelle de ces conséquences vous effraie le plus?

Quel impact auront-elles sur vous? Sont-elles simplement désagréables ou mettent-elles votre vie en danger? Vont-elles simplement vous mettre mal à l'aise ou vont-elles vous faire mal profondément et irréparablement?

Les conséquences sont-elles permanentes ou réversibles? Sont-elles de courte durée ou vont-elles s'attarder pour toujours?

Comment pouvez-vous les gérer? Pouvez-vous exercer un contrôle des dommages ou allez-vous vous cacher et disparaître?

En fin de compte, ce qui nous apaise n'est pas le fait que nous n'éprouvions pas de peur, mais plutôt notre confiance de pouvoir faire face aux conséquences de nos actes. C'est ce qui pourrait vous aider à ne plus craindre l'échec.