

# L'ÉquinoXe

COACHING ET ACCOMPAGNEMENT PERSONNEL

*Épisode 12 — La peur d'essayer vraiment : Pourquoi vous ne vous donnez jamais vraiment à fond ?*

*Et si vous n'aviez pas peur d'échouer ?*

*Et si vous aviez peur, en réalité, d'essayer vraiment ?*

*Parce que tant que vous n'essayez pas vraiment... l'échec ne vous appartient pas.*

## **INTRODUCTION**

Bonjour à tous, je m'appelle Xavier, et je vous souhaite la bienvenue sur L'Équinoxe. Dans ce podcast, je vous propose des outils et des pistes de réflexion autour du coaching et du développement personnel.

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de la peur de l'échec.

Mais pas comme on en parle habituellement.

Parce que je crois qu'on se trompe souvent sur ce dont on a vraiment peur.

### **I — Ce qu'on appelle "peur de l'échec"**

On dit qu'on a peur d'échouer.

Mais regardez de plus près.

Quand vous renoncez à un projet... vous ne renoncez pas après avoir échoué. Vous renoncez avant.

Quand vous ne vous donnez pas à fond pour un examen... ce n'est pas l'échec qui vous arrête. C'est l'idée même de mettre toute votre énergie dans quelque chose. Quand vous n'envoyez pas ce message, ce projet, cette candidature... ce n'est pas le refus que vous évitez. C'est l'engagement réel.

Vous voyez la différence ?

Ce n'est pas l'échec en lui-même qui fait peur.

C'est ce qu'il révélerait sur vous... si vous aviez vraiment tout donné.

Et il y a une raison à ça.

Pour le cerveau, un échec n'est pas toujours vécu comme :

*"J'ai échoué."*

Il est parfois vécu comme :

*"Je suis un échec."*

Et ça change tout.

Notre cerveau protège énormément l'image que nous avons de nous-mêmes. Ce que les psychologues appellent parfois l'identité psychologique.

Tant qu'on n'essaie pas vraiment, cette identité reste intacte.

Mais quand on s'investit pleinement... le résultat devient beaucoup plus personnel.

Ce n'est plus juste un projet qui échoue.

C'est nous qui nous sentons remis en question.

## **II — La stratégie cachée**

Et là, quelque chose de très subtil se met en place.

Une stratégie. Inconsciente. Mais redoutablement efficace.

En psychologie comportementale, ce mécanisme porte même un nom : l'auto-handicap.

C'est le fait de créer inconsciemment des conditions qui nous permettront d'expliquer un éventuel échec.

Procrastiner.

Ne pas se préparer vraiment.

Attendre le dernier moment.

Se disperser.

Pas parce qu'on est paresseux. Mais parce que si l'on échoue... on pourra attribuer l'échec au manque d'effort. Pas à notre valeur personnelle.

Et après l'échec, les justifications viennent toutes seules :

*"J'aurais pu réussir si j'avais vraiment essayé."*

*"Ce n'est pas que je ne suis pas capable. C'est que je n'ai pas voulu."*

*"Si j'avais bossé, j'aurais eu mon examen."*

*"Si je m'étais lancé plus tôt, ça aurait marché."*

Ces phrases sont une protection.

Une armure.

Tant que l'échec vient d'un manque d'effort... il ne dit rien de vous.

Mais si vous donnez tout... et que ça échoue...

Alors là, c'est différent.  
Là, vous ne pouvez plus vous cacher.  
Et c'est précisément ce que votre esprit cherche à éviter.  
Pas l'échec.  
La confrontation avec vous-même.

### III — Ce que cette peur cache vraiment

Alors, qu'est-ce qu'on évite vraiment quand on dit qu'on a peur d'échouer ?  
On évite plusieurs choses.  
On évite le jugement des autres. Bien sûr.  
Mais surtout, on évite **son propre jugement**.  
On évite de découvrir qu'on n'était peut-être pas aussi capable qu'on l'imaginait.  
On évite de remettre en question l'image qu'on a de soi.  
On évite de se montrer.  
Parce que se donner à fond, c'est se rendre visible. C'est s'exposer. C'est dire au monde : *voilà ce dont je suis capable, en vrai*.  
Et ça, c'est vertigineux.  
Alors on reste dans le confort de l'à-peu-près.  
On garde une porte de sortie.  
On se dit qu'on fera vraiment plus tard. Quand on sera prêt. Quand le moment sera bon. Quand les conditions seront réunies.  
Mais ce moment n'arrive jamais.  
Et il y a une raison neurologique à ça.  
Le cerveau humain est construit pour privilégier ce qui est familier... même quand ce familier nous fait souffrir.  
Pourquoi ?  
Parce qu'un cerveau ne cherche pas d'abord le bonheur. Il cherche la sécurité. La prévisibilité.  
Les neurosciences parlent parfois du cerveau comme d'un organe prédictif. Il préfère une douleur connue plutôt qu'une incertitude inconnue.  
Et essayer vraiment... crée énormément d'incertitude.  
Alors au fond... on n'attend pas le bon moment.  
On évite le moment où il faudra vraiment y aller.

### IV — Le prix de cette protection

Cette stratégie a un coût.  
Un coût immense.  
Parce qu'en évitant de vous engager pleinement... vous évitez aussi de vivre pleinement.  
Vous ne perdez pas. C'est vrai.  
Mais vous ne gagnez rien non plus.

Vous restez à côté.

À côté de vos rêves. À côté de vos envies. À côté de ce que vous pourriez être.

Et le plus difficile à voir, c'est que cette stratégie est tellement bien intégrée... qu'elle devient invisible.

Vous ne vous dites pas *"je me protège"*.

Vous vous dites *"ce n'est pas réaliste"*.

*"Il faut d'abord que je sois prêt."*

*"Je dois d'abord m'occuper d'autre chose."*

*"Ce n'est pas le moment dans ma vie."*

Et ces phrases ont l'air sages. Réalistes. Lucides.

Mais souvent... ce sont juste des justifications.

Des moyens élégants de ne pas y aller vraiment.

Parce qu'essayer réellement demande souvent d'accepter une récompense différée.

Et ça, notre cerveau le déteste naturellement.

Il préfère les sécurités immédiates. Les distractions rapides. Les petites gratifications.

Alors il nous pousse subtilement vers ce qui soulage maintenant... même si ça nous éloigne de ce qu'on veut profondément.

Beaucoup de gens préfèrent une petite frustration familière plutôt qu'un vrai risque de se découvrir.

Une vie un peu vide... paraît parfois moins dangereuse qu'une vie pleinement engagée.

## **V — Ce qui change quand on accepte d'essayer vraiment**

Quand vous décidez de vous engager pleinement, quelque chose se déplace.

Pas la peur. Elle est toujours là.

Mais votre rapport à elle.

Vous arrêtez de vous protéger de la vie.

Vous acceptez que ça puisse réussir. Ou échouer.

Et que dans les deux cas... vous serez là. Présent. Vivant.

Ça ne veut pas dire que c'est confortable.

Ça veut dire que c'est vrai.

Et au fond, c'est ce qu'on cherche tous.

Pas le confort. La vérité.

Vivre une vie qui nous ressemble. Plutôt qu'une vie où on se protège.

## **VI — Mon expérience**

Toute ma vie, j'ai eu peur de l'échec.

Le bac. Les études. Tout ce que je voulais vraiment.

À chaque fois, le même schéma. Je ne me donnais jamais à fond.

Je préférais me dire que si je n'y arrivais pas, c'était parce que je n'avais pas essayé.

Pas parce que j'avais échoué.

C'était plus confortable.  
Plus rassurant.  
Et complètement faux.  
J'ai vécu comme ça pendant des années. À côté de ma vie. À côté de mes rêves. Je ne le voyais même pas.  
Et puis un jour, mon cerveau s'est éteint.  
Pas longtemps. Quelques minutes.  
À force de lutter contre tout. À force de me battre contre une vie que je n'avais pas vraiment choisie.  
J'ai fait une sorte de mini burn out. Personnel. Silencieux.  
Je ne pouvais plus me lever. Je ne pouvais plus penser. J'étais juste là. Les yeux fixés au plafond.  
Quelques minutes.  
Mais des minutes qui m'ont changé.  
Parce que quand j'ai pu bouger à nouveau... quelque chose s'était déplacé.  
Une phrase est arrivée. Très simple.  
*Je n'ai qu'une vie. Et je ne veux pas mourir en étant passé à côté.*  
C'est tout.  
Pas une révélation mystique. Pas un grand plan.  
Juste une évidence.  
J'avais passé des années à me protéger de l'échec... et en faisant ça, je passais à côté de tout le reste.  
Aujourd'hui, dans mon projet de coaching, je donne tout.  
Vraiment tout.  
Ça peut marcher. Ça peut échouer.  
Et je suis ok avec ça.  
Si ça échoue, je vivrai l'échec. Pleinement. Sans me cacher derrière un *"j'aurais pu"*.  
Et c'est... libérateur.  
Vraiment libérateur.  
Si vous vous reconnaissez dans ce que je viens de raconter... sachez que c'est normal.  
Cette stratégie d'évitement, on l'a presque tous, à différents degrés.  
Ce n'est pas une faiblesse. C'est un mécanisme humain.  
Et le simple fait de le voir... c'est déjà commencer à le défaire.

## **VII — Le lien avec Observer, Accepter, Décider**

Vous voyez où je veux en venir.

**Observer** — voir cette stratégie en vous. Reconnaître les moments où vous ne vous donnez pas vraiment. Les justifications qui apparaissent : *"c'est pas le bon moment"*, *"je ne suis pas prêt"*, *"ce n'est pas si important pour moi"*.

**Accepter** — comprendre que cette stratégie vous a protégé. Elle n'est pas une faiblesse. Elle a eu son utilité. Mais aujourd'hui, elle a un coût que vous ne voulez peut-être plus payer.

**Décider** — choisir, dans une situation précise, de vous engager vraiment. Pas dans toute votre vie d'un coup. Juste là. Une chose. Un projet. Une conversation. Et voir ce qui se passe.

## **TRAVAIL SUR SOI**

Cette semaine, je vous propose quelque chose de simple.

Identifiez **une chose** dans votre vie où vous ne vous donnez pas vraiment.

Une seule.

Pas besoin de tout changer. Juste une.

Ça peut être un projet. Une relation. Un objectif. Une envie que vous avez mise de côté.

Et posez-vous trois questions :

*Qu'est-ce que je me dis pour justifier que je ne m'engage pas pleinement ?*

*De quoi est-ce que je me protège vraiment ?*

*Et si je me donnais à fond pendant une semaine... qu'est-ce qui se passerait ?*

Puis essayez.

Pendant sept jours.

Donnez tout.

Pas pour réussir. Pas pour prouver quoi que ce soit.

Juste pour voir ce que ça fait... d'essayer vraiment.

## **CONCLUSION**

On passe souvent sa vie à se protéger de l'échec.

Mais en faisant ça, on se protège aussi de la vie.

L'échec n'est pas votre ennemi. Ce qui est votre ennemi... c'est l'évitement déguisé en prudence.

Donnez-vous le droit d'essayer vraiment.

Et acceptez de découvrir ce que vous valez en vrai.

Vous pourrez échouer. C'est possible.

Mais au moins, vous saurez. Vraiment.

Et vous arrêterez de vivre à côté de ce que vous pourriez être.

Entre ce qui se passe et ce que vous en pensez, il existe un espace.

C'est ici que tout commence.

## **OUTRO**

Merci d'avoir écouté L'Équinoxe.

Si cet épisode vous a parlé, n'hésitez pas à vous abonner, à laisser 5 étoiles, et à le partager à quelqu'un qui pourrait en avoir besoin.

Vous trouverez dans la description un lien vers la newsletter, les ressources de l'épisode, et le site si vous souhaitez découvrir le coaching.

**À bientôt sur L'Équinoxe.**

Toutes les ressources des épisodes : [www.lequinoxecoaching.com/ressources](http://www.lequinoxecoaching.com/ressources)

Pour s'inscrire à la newsletter : [www.lequinoxecoaching.com/#inscription](http://www.lequinoxecoaching.com/#inscription)

Pour découvrir le coaching : [www.lequinoxecoaching.com](http://www.lequinoxecoaching.com)