

SCÉNARIO CATASTROPHE

Tim Ferriss, l'auteur du best-seller *La semaine de 4 heures*, propose un exercice pertinent pour prendre du recul, affronter ses peurs et les transformer en objectifs.



L'exercice se réalise en trois étapes qui permettent de :

- Mieux comprendre ses peurs et de constater qu'on a des ressources pour prévenir les difficultés et même réparer les dégâts en cas de coup dur.
- Clarifier ce qu'on espère tirer du changement.
- Se rappeler ce qui compte vraiment et ce qui fait sens pour nous.
- Prendre conscience des conséquences de ce choix si on renonce à y aller.

Après l'exercice, il ne reste plus qu'à choisir en toute connaissance de cause : continuer comme avant ou changer pour démarrer sa quête d'autre chose...

Les 3 étapes détaillées

1. Mes peurs et mes possibilités d'action

Première colonne

Liste toutes tes 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, indique une chose que tu peux faire pour la prévenir, pour que l'événement redouté ne se produise pas.

Troisième colonne

Face à chaque événement redouté, indique ce que tu peux faire pour réparer, si malgré tes actions de la colonne 2, l'événement se produit quand même.

2. Mes bénéfices

Quels bénéfices peux-tu espérer si tu passes à l'action et que tu atteins (même partiellement) tes objectifs ?

3. Le coût de l'inaction

Que se passera-t-il si tu renonces, si tu laisses tes peurs "empêcher d'agir ?

Dans 6 mois

Dans un an

Dans 3 ans

MON PIRE CAUCHEMAR

EXERCICE

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

DÉFINIR

Définis précisément ce qui pourrait se produire de désagréable (ton pire cauchemar)

PRÉVENIR

Que peux-tu faire pour prévenir (même partiellement) chaque événement désagréable ?

RÉPARER

Que peux-tu faire pour réparer cela (même partiellement) si ça se produit ?

Scénario (exemple) : Je veux changer de job pour évoluer dans un secteur qui m'intéresse, mais j'ai peur, en démissionnant, de perdre mes revenus.

Exemple : Ne pas réussir à décrocher le moindre rendez-vous pour un entretien d'embauche et finir complètement démotivé et à la rue...

Exemple : Commencer à faire des recherches sur le type de compétences recherchées par les entreprises qui m'attirent. Voir avec mes parents s'ils peuvent m'assurer un prêt sur 6 mois.

Exemple : Prendre un job alimentaire si je n'y arrive pas du tout. Voir avec mes parents s'ils peuvent me donner cet argent si je ne m'en sors pas.

Est-ce que quelqu'un, autour de toi, a déjà été confronté à un événement de ce type et a réussi à s'en sortir ?

MON PIRE CAUCHEMAR

EXERCICE

Etape 2 : « Les bénéfices que j'attends... »

Quels bénéfices puis-je espérer si je passe à l'action et que j'atteins (même partiellement) mes objectifs ?

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

Pour continuer avec notre exemple, ça pourrait donner :

- En profiter pour prendre le temps de souffler et faire un bilan personnel ou un bilan de compétences professionnelles.
- Retrouver de l'énergie en me levant chaque matin pour m'intéresser à un projet motivant.
- Faire de la prospection pour trouver un job mieux payé ou plus proche de mon domicile.
- Etc.

MON PIRE CAUCHEMAR

EXERCICE

Etape 1 : « Le coût de l'inaction si je ne fais rien... »

Note : Anticipe les conséquences émotionnelles, psychologiques, physiques, financières, etc., si tu ne fais rien.

DANS 6 MOIS

Exemple : Un moral en berne, qui pourrait finir par me causer des soucis de couple ou de santé.

DANS 1 AN

Exemple : Une démotivation liée à l'absence de perspectives d'évolution.

DANS 3 ANS

Exemple : L'impossibilité de déménager dans la région de mon cœur.