

*Règle d'apprentissage: vous pouvez calmer la peur chez l'autre en*

- (1) *nommant la peur avec une expression appropriée*
- (2) *mettant en exergue le fait que la peur est une émotion normale*
- (3) *demandant quelle serait la pire chose qui puisse arriver*
- (4) *demandant à quel degré ceci est réaliste*
- (5) *proposant à la personne de s'exposer graduellement à ce qu'elle craint*

*Explication/Détails:*

**(1) nommer la peur avec une expression appropriée**

- N'interprétez pas trop rapidement; nommez ce que vous entendez, voyez ou sentez et faites toujours attention avec les expressions émotionnelles; ce n'est pas parce que vous croyez détecter un réflexe de peur que vous pourrez immédiatement en déduire la cause.
- Vérifiez d'abord la validité de votre perception en demandant par ex: *"Est-ce que je peux déduire de ta réaction que tu ne te sens pas assez sûr de toi pour commencer cette tâche/mission?"*

**(2) mettre en exergue que la peur est une émotion normale**

- Vous pouvez dire par ex: *"Si tu doutes toi même de tes connaissances à propos du projet, ce n'est surement pas anormal que tu sentes de l'inconfort ou de la peur de t'y mettre. Notre corps est programmé (biologiquement) pour éviter le danger! Ta réaction est donc tout à fait naturelle et fonctionnelle et sert, en première instance, à te protéger (par ex. à l'encontre de la critique qui pourrait venir si tu bouclais mal le projet)."*

**(3) demander quelle serait la pire chose qui puisse arriver**

- Vous pourriez demander: *"Qu'est-ce que tu crains, le plus en fait? Quelle serait la pire chose qui puisse t'arriver dans cette circonstance?"*

**(4) demander à quel point ceci est réaliste**

- *"Quelle est la probabilité que cela (le pire) arrive effectivement?"; "Combien de fois est-ce que ceci t'est déjà arrivé de par le passé?"*

**(5) proposer à la personne de s'exposer graduellement à ce qu'elle craint**

- Laissez les gens s'habituer progressivement à la situation qu'ils/elles craignent. Par exemple, accomplissez vous-même la tâche pendant que l'autre observe; puis laissez le/la exécuter une partie de la tâche avec votre aide; enfin laissez le/la accomplir des parties de plus en plus grandes de la tâche tout(e) seul(e) et passez-les en revue ensemble par après etc.... Si ceci ne fonctionne pas il peut être nécessaire de passer la main à l'assistante sociale, le médecin ou le psychologue de l'entreprise.

