

SOMMAIRE

Préambule	9
La peur en entreprise en quelques chiffres.....	10
Tout le monde naît leader.....	15
Chapitre 1 - Le leader parfait et qui n'a jamais peur existe-t-il ?...	17
Pourquoi a-t-on peur ?	18
Mais d'abord, d'où vient la peur ?	20
Peur amygdalienne ou peur néocorticale ?	24
Vous avez dit « trop vieux » pour changer votre pensée ?	27
Démonstration	28
Ce que nous apprennent encore les neurosciences	30
Les 7 principales peurs des leaders.....	33
1. Peur de l'échec - Peur de décevoir - Peur de perdre le contrôle	34
2. Peur du conflit, de la confrontation - Peur de dire NON.....	34
3. Peur du changement	35
4. Peur de la trahison - Peur de perdre son travail	35
5. Peur du rejet par son groupe ou une personne.....	36
6. Peur de la réussite	36
7. Peur de parler en public.....	36
Chapitre 2 - Pourquoi la peur a le pouvoir d'être invisible ?	39
Sur quoi sont basées vos croyances ?	40
Il est intellectuellement plus simple et facile de croire que de réfléchir, pas vrai ?	40

Mais techniquement comment cela
se « construit » dans notre cerveau ? 41

Comment doutez-vous, savez-vous reconnaître vos biais cognitifs?.. 45

Savez-vous qui décide, vous ou votre ego ? 61

Et si on parlait de votre zone de confort ? 66

Une époque d’incertitudes plus fortes que jamais..... 69

Chapitre 3 - Et si vous mettiez les lunettes

de ceux qui ont réussi ? 75

Écoutez votre voix intérieure comme Steve Jobs 76

 Une pratique qui devrait nous être enseignée très tôt dans la vie... 77

Aimez l’échec, muscliez votre résilience comme Thomas Edison..... 80

Cultivez votre conscience comme Bruce Lee 82

Assumez votre vulnérabilité comme Brené Brown..... 87

 Prenez également conscience de la responsabilité
 de vos émotions 89

 Assumer sa vulnérabilité, c’est aussi assumer
 d’être bienveillant et gentil 90

 Le contexte actuel fait bouger les choses 91

Identifiez votre part de génie comme Ingvar Kamrad 94

Chapitre 4 - Maintenant, c'est l'heure de passer à l'action !..... 99

1. Utilisez le pouvoir de l’intention, avec la visualisation créative 101

2. Comme les champions, créez vos propres rituels anti-peur..... 103

 Ne pas sous-estimer la force d’un rituel pour votre mental..... 106

3. Volez l’énergie de votre peur,
pour en faire votre propre carburant 107

4. Prévoyez toujours un plan B 112

 Un message à ceux qui pensent
 qu’il ne faut jamais avoir un plan B..... 113

5. Mettez sur vos points forts 114

6. Faites les bons choix, et maximisez
votre « ROI dispo cognitive »..... 117

 N’ayez plus peur de dire NON* 117

 Comment maximiser votre « ROI dispo cognitive » 117

 Savez-vous si vous faites les bons choix ?..... 118

7. La méthode Hay : ou comment faire d'une affirmation votre réalité.....	118
Je vous assure, ça marche vraiment!.....	119
8. Sélectionner votre entourage, une étape clé.....	121
Laissez partir les nuisibles!.....	123
L'effet Pygmalion le confirme également.....	126
9. Soignez votre langage corporel.....	128
10. Écoutez votre langage verbal.....	130
D'abord, commencez avec votre communication intérieure	130
Ensuite, penchez-vous sur votre communication avec les autres	132
11. Communiquez une vision claire et inspirante.....	134
12. Business with fun, un facteur clé de succès.....	135
Vos conditions de réussite	139
Prenez le contrôle de vos croyances	139
Ne vous privez pas d'occasions de vous auto-féliciter.....	140
N'ayez pas peur d'avoir peur et OSEZ votre peur	140
Conclusion	141
Remerciements	143
Bibliographie	145
À propos de l'autrice	147