

# VAINCRE SA PEUR D'ENTREPRENDRE

PAR SOLANGE DESABAYE



---

IDENTIFIER LES PEURS

---

EVALUER LES RISQUES

---

MAÎTRISER LES RISQUES

---

# TU RÊVES DE DEVENIR TON PROPRE PATRON ?

MAIS TU N'OSÉS PAS ENCORE FRANCHIR LE PAS ET TE LANCER ?

TU AS L'IMPRESSION D'ÊTRE SUR LE POINT DE SAUTER DANS LE VIDE ?

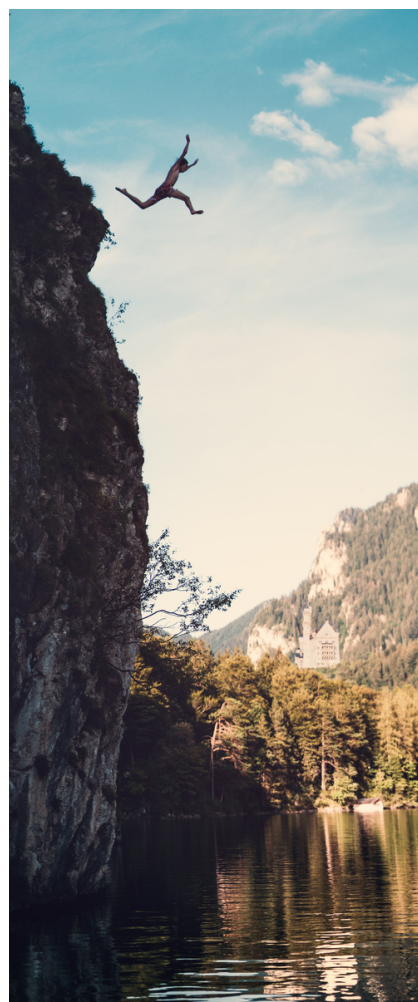
TU AS PEUR DE FAIRE LE MAUVAIS CHOIX ?

90% de nos peurs ne se réaliseront jamais ! Et pourtant on leur laisse tellement de pouvoir dans nos décisions. C'est normal, le but premier du cerveau est notre survie, pas notre bonheur. C'est pour ça que les peurs sont si fortes et nous inhibent.

Pourtant, le principal regret des personnes en fin de vie\* est que leurs décisions, ou non décisions, les ont empêchés de vivre leur vie et leurs rêves.

Mais imagine un instant si, au contraire, tu prends le taureau par les cornes et affrontes tes peurs.

Tu es un.e entrepreneur.e libre et indépendant.e. Certes la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Il y a du stress, des difficultés à gérer. Il y a des périodes tendues et intenses. Mais tu les gères. Comme le stress. Tu trouves des solutions aux imprévus. Tu prends confiance en toi. Tu connais tes forces et tes talents. Le bouche à oreille fonctionne, preuve de la valeur que tu apportes à tes clients. Tu t'accomplis. Ça demande du travail c'est sûr. Mais tu es plus détendu.e, serein.e. Ta famille et tes amis te disent que tu as l'air épanoui.e. Ils reprennent plaisir à ta compagnie et toi aussi. Tu as enfin repris une vie sociale.



Waouh, quelle belle vie ! Le principal obstacle sur le chemin c'est tes peurs. Alors prêt.e en à prendre conscience et à apprendre à leur faire face ?

Ce livret est fait pour toi. Pour t'aider à identifier tes peurs, à vérifier leur bien fondé et à passer à l'action. C'est le premier pas sur le chemin de ton rêve.

\*Les 5 plus grands regrets des personnes en fin de vie – Bronnie Ware

# QUI SUIS-JE ?



## Solange Desabaye

(prononcer des abeilles).

Coach en reconversion vers l'entrepreneuriat.

Formée à l'Institut des Neurosciences Appliquées parce qu'il est important pour moi d'avoir une formation solide en coaching. Même si j'apprécie la pensée positive, je veux utiliser des méthodes éprouvées scientifiquement et dont je comprends le fonctionnement.

Je me suis reconvertie plusieurs fois avant de vraiment trouver ma voie. Parce qu'on ne m'avait pas expliqué l'importance de la découverte de soi lors d'une reconversion. C'est pour ça qu'aujourd'hui j'y accorde une attention toute particulière dans mon accompagnement. Pour moi c'est la base d'une reconversion réussie.

D'autant plus si tu veux devenir entrepreneur car ça demande de faire face à ses peurs mais aussi de développer sa confiance en soi et son alignement.

Pour aller plus loin, écoutes mon [podcast](#) ou découvre moi sur les réseaux sociaux.



# SOMMAIRE

## 2 QUI SUIS-JE ?

### 4 LES SYMPTÔMES

Tu imagines tous les risques	5
Le temps passe trop vite	6
Tu as quelque chose de plus sympa à faire	7
Tu ne veux pas perdre une situation avantageuse	8

### 9 LES PRINCIPALES PEURS

Peur d'un revenu insuffisant	10
Peur d'échouer	10
Peur de l'imperfection	11
Peur de l'inconnu	11
Peur du changement	12
Peur d'éprouver des émotions désagréables	13
Peur de réussir	13
Peur de maintenir un haut niveau de performance	14
Peur des responsabilités	14
Peur du rejet	15
Peur du jugement	15

### 16 EXERCICE

Tes peurs conscientes	17
Tes peurs inconscientes	18
Tes dualités	19
Synthèse	20
Evaluation des peurs	21
Origine des peurs	21
Réalité des risques	22
Analyse des risques	23
Résultat de l'analyse	24

### 25 MODÈLE POUR L'EXERCICE





# LES SYMPTÔMES

---

Parfois il n'est pas évident de prendre conscience des peurs. C'est difficile à admettre et à voir. Peut-être que tu as téléchargé ce livret par curiosité mais que tu n'as pas l'impression d'avoir peur. Pourtant si tu reportes ta décision de te lancer ou si tu renonces c'est sûrement parce qu'il y a des peurs inconscientes. Dans ce cas, identifier ce par quoi tu expliques ton inaction est plus simple. Si tu te reconnais dans une des situations suivantes, c'est signe qu'il faut creuser car il y a des peurs qui se cachent.





# TU IMAGINES TOUS LES RISQUES

C'est l'un des plus grands pièges. Nous imaginons facilement des risques pour ne pas passer à l'action.

Chaque fois qu'on se justifie, on tente de convaincre quelqu'un ou nous-même qu'il y a une bonne raison pour ne pas faire. Comme le dit une de mes coaches « Qui se justifie se crucifie ! ». Le problème c'est que ça mine notre confiance en nous et rend encore plus difficile de se lancer. Et souvent, à l'origine, il y a notre discours intérieur. Tu sais cette petite voix à l'intérieur de toi qui te parle et souvent te démotive, te freine, te juge. Celle que parfois tu appelles raison alors qu'elle t'empêche justement de réfléchir objectivement.

Liste les raisons qui te viennent spontanément.

# LE TEMPS PASSE TROP VITE

C'est quand tu te laisses porter par le courant. « Il est déjà midi ? Mince j'avais prévu de faire ça ce matin. Tant pis je le ferais un autre jour » Ca te parle ? Moi beaucoup. Il est tellement facile de glisser sous le coude ce qu'on ne veut pas faire plutôt que de s'organiser et le planifier. Si tu fais le ménage au lieu d'appeler un client potentiel, ce n'est pas innocent. Il y a sûrement une peur derrière ça.

Si tu te reconnais, note les activités que tu fais dans ces moments-là. Puis vérifie si elles étaient vraiment plus importantes et/ou urgentes que ton projet. Par exemple si tu ranges tes tiroirs à chaussettes, il y a des chances que ce soit une fuite. Si tu vas chercher ta fille de 6 ans à son cours de danse, tu as juste géré tes priorités et c'est ok.

Dans les 2 cas si tu veux augmenter tes probabilités d'avancer sur ton projet, prends un engagement vis-à-vis de toi-même et écris « Je vais planifier les actions à poser pour avancer sur mon projet ». Et bien sûr fais-le. Inscris un RDV avec toi-même dans ton agenda et respecte-le.



# TU AS QUELQUE CHOSE DE PLUS SYMPA À FAIRE



Ca t'arrive de te mettre devant Netflix au lieu de faire ce que tu as à faire ? Ou de cuisiner des pâtisseries pour tes proches. Bref faire quelque chose que tu aimes plutôt que faire quelque chose d'important ? Je crois qu'on connaît tous alors je ne développerai pas plus ! Si tu reportes toujours une action pour ça, c'est aussi qu'il y a une peur derrière.

Liste ce à quoi tu n'as pas envie de renoncer maintenant pour te lancer. Je ne le répèterais jamais assez : pas de jugement. C'est ok de respecter tes désirs et tes besoins et de ne pas avoir envie de renoncer. Ce qui peut sembler anodin et futile à quelqu'un peut très bien être important pour toi. C'est normal, nous sommes tous différents. Et si c'est quelque chose qui te rend heureux.se ou te nourrit c'est important, quoi qu'en pense les autres.

Est-ce que devenir entrepreneur te ferait renoncer à quelque chose ? A des relations ? A des plaisirs ?

# TU NE VEUX PAS PERDRE UNE SITUATION AVANTAGEUSE

Encore plus difficile à identifier de mon point de vue. C'est le cas par exemple si tu gagnes plus que ton conjoint et que tu envisages difficilement que la situation s'inverse et que tu puisses devenir dépendant de lui ou elle le temps de développer ton entreprise. Déjà qu'il n'est pas facile de faire face à ses peurs, il est encore plus difficile de s'avouer jouer à ce jeu-là. Mais, sans mauvais jeu de mots, joue le jeu.

S'il y avait quelque chose, qu'est-ce que ce serait ? Qu'est-ce qui te donne une sensation d'être dans une position plus enviable vis-à-vis de qui que ce soit et que tu n'as pas envie d'abandonner ? Encore une fois, pas de jugement. Ecrire quelque chose ne veut pas dire que tu es une mauvaise personne. Ni que c'est vrai. Il peut y avoir d'autres arguments pour ne pas vouloir abandonner cette situation. Mais les choses sont rarement blanches ou noires. Il y a souvent plusieurs raisons derrière une décision ou un acte. A cette étape ou ouvre juste toutes les portes pour identifier le plus de freins possibles. On analysera après ce qui est justifié ou non.



MAINTENANT QUE JE T'AI PRÉSENTÉ LES SYMPTÔMES LES PLUS COURANTS, ES-TU PRÊTE À IDENTIFIER TES PEURS ?

# LES PRINCIPALES PEURS

---

Il en existe de nombreuses. Nous les ressentons à différents niveaux d'intensité et avec des nuances propres à notre histoire. Mais la plupart peuvent être classées dans de grandes familles. Voici une description de chacune parce que les connaître pourra t'aider à identifier les tiennes.





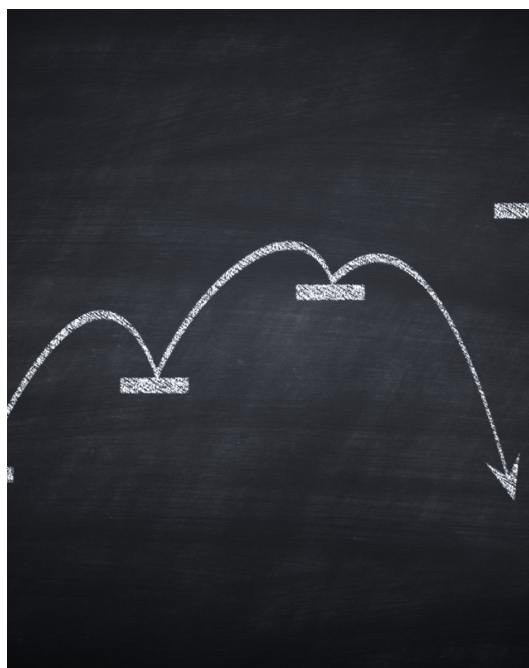


## PEUR D'UN REVENU INSUFFISANT

C'est le premier frein à l'entrepreneuriat. Et c'est compréhensible. Personne ne veut renoncer à un train de vie, surtout quand on a souffert pour en arriver là. Quand on y a investi tant de temps et d'énergie. Personne ne veut risquer son logement. Il faut payer le crédit ou le loyer tous les mois. Nourrir la famille. Partir en vacances. On imagine l'impact pour ceux qui vivent avec nous. Se lancer c'est prendre le risque pour eux aussi.

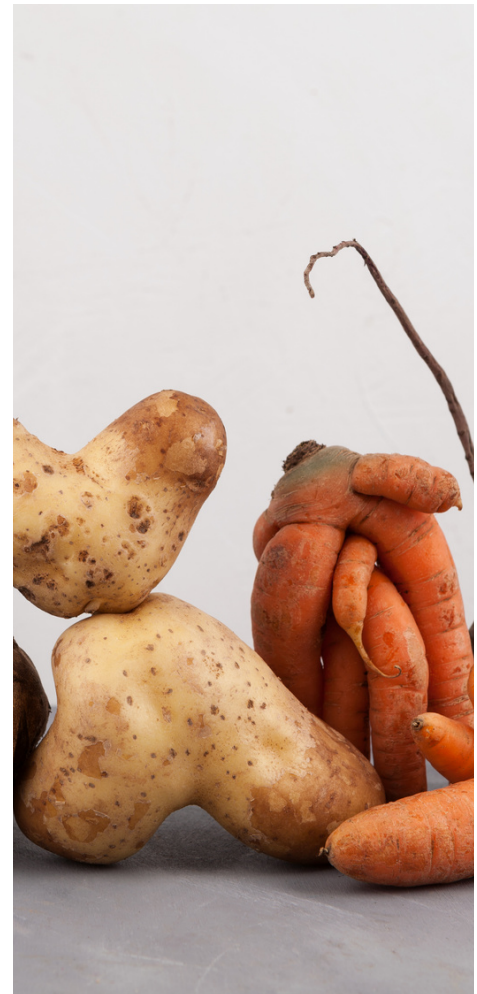
## PEUR D'ÉCHOUER

La peur d'échouer, de faire des erreurs sont très présentes aussi. Surtout en France où on a la culture de la réussite. Où l'échec est considéré comme négatif. Comme une fin en soi. Où « J'ai échoué » est synonyme de « Je n'y arriverai jamais ». Alors qu'on a tant d'exemples que le soi-disant échec n'est qu'une étape sur le chemin de la réussite. Sais-tu que Walt Disney s'est vu refuser 302 prêts quand il a voulu lancer son premier parc d'attraction ? S'il avait considéré un seul de ces refus comme un échec, il aurait abandonné son projet (pour le plus grand malheur des enfants !). Mais son rêve était plus grand que sa peur d'échouer..



## PEUR DE L'IMPERFECTION

Souvent on attend le meilleur moment pour se lancer. Que toutes les conditions soient réunies pour permettre une action parfaite. Quand la situation économique sera meilleure, quand j'aurais plus de temps, quand je serais moins fatigué.e, quand j'aurais développé toutes les compétences nécessaires, quand j'aurais acheté la maison, quand les enfants seront autonomes. Mais la solution et le moment parfait n'existent pas. La perfection n'est pas de ce monde alors chercher à l'atteindre est utopique et ne peut que rendre malheureux. Il est beaucoup plus sain de chercher comment optimiser l'imperfection. Michael Jordan, ancien basketteur a dit : « J'ai raté plus de 9000 paniers au cours de ma carrière. J'ai perdu près de 300 matches. A 6 reprises, on m'a remis le ballon et j'ai raté le panier alors que j'aurais pu donner la victoire à mon équipe. Ma vie est une succession d'échecs. Voilà pourquoi j'ai connu tant de succès. »



## PEUR DE L'INCONNU

A quoi s'attendre ? Comment ça va se passer ?  
 Comment vivre avec le stress d'un revenu instable ?  
 Comment respecter son équilibre ? Ca donne l'impression de se jeter dans le vide avec un bandeau sur les yeux. Mais l'inconnu peut déboucher sur de belles choses aussi. Et si ça se passait bien. Si ça te permettait justement de trouver un meilleur équilibre. De travailler beaucoup mais à ton rythme ? Si le résultat était au-dessus de tes espoirs ?



## PEUR DU CHANGEMENT

Ho oui le changement est une des sources principales de stress. On n'aime pas voir nos habitudes chamboulées. C'est normal. Pour notre cerveau, habitude est synonyme de sécurité. Il nous incite à rester dans notre train-train quotidien même inconfortable plutôt qu'à changer. Et pourtant le changement fait partie de la vie. Il est constant et est nécessaire à notre évolution.

Et il n'y a que 3 façons de l'aborder :

- Le subir : je fais tout pour l'éviter. Quand il se présente je suis en résistance maximale. Le meilleur moyen pour éprouver des sentiments très désagréables. En plus c'est la vie qui choisit les changements pour moi, je n'ai aucune maîtrise sur eux.
- L'accueillir : quand il y a un changement je ne suis pas en résistance. J'y répons. Je suis motivé.e et je donne le meilleur de moi-même. C'est une attitude plus positive que la précédente mais encore une fois la vie choisit pour moi.
- Le produire : j'anticipe et j'en fais un moteur dans ma vie. Je sais où je suis et ce que je veux. Je peux poser les actions nécessaires pour y arriver. Contrairement aux 2 premières attitudes, je choisis le changement qui me convient.



# PEUR D'ÉPROUVER DES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES

Stress de l'entrepreneur, anxiété, angoisse, tristesse, culpabilité ou honte devant l'échec, énervement ou colère quand ça ne marche pas comme on voudrait, ... Il est facile d'envisager toutes les émotions désagréables possibles liées à l'entrepreneuriat. Et il semble logique de vouloir les éviter. Mais cette peur est rarement justifiée. Le fait de ne pas passer à l'action et de rester en souffrance dans un travail qui ne nous correspond pas va en générer beaucoup plus. Soit directement, soit indirectement par rapport à notre comportement avec nos proches ou encore par les regrets.



## PEUR DE RÉUSSIR

Même si elle est moins connue, elle peut être très présente selon les histoires d'entrepreneurs que tu as entendues dans ta vie. Si je réussis, je n'aurais plus de temps pour ma famille, pour mon couple. Je n'aurais plus le temps de m'adonner à ses activités qui me font du bien. Les entrepreneurs qui réussissent sont des gens qui ne pensent qu'au travail, je ne veux pas leur ressembler. Si je réussis c'est que je suis devenu.e un requin. Que je profite du besoin ou du malheur des autres (peur très fréquente, particulièrement dans les métiers d'accompagnement à la personne). Si je réussis, je vais être critiqué.e.





## PEUR DE MAINTENIR UN HAUT NIVEAU DE PERFORMANCE

Et puis si ça démarre fort, je vais devoir maintenir le niveau. Travailler de plus en plus pour y arriver. Avoir le stress de faire toujours aussi bien.

## PEUR DES RESPONSABILITÉS

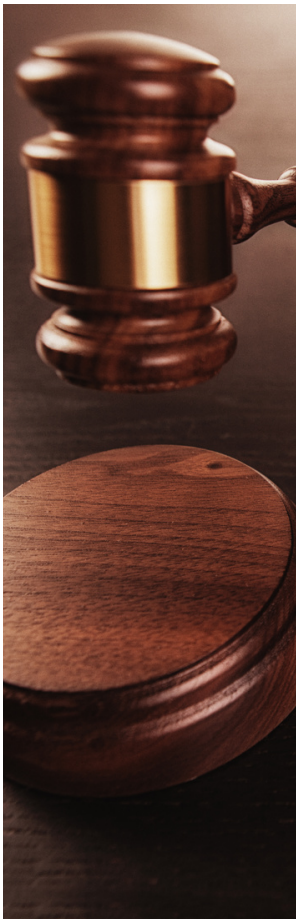
En plus, tellement de choses reposent sur les épaules d'un entrepreneur. Garantir le meilleur service et les meilleurs résultats à tes clients. Négocier les meilleurs prix avec les fournisseurs. Et si tu prenais les mauvaises décisions ? EN plus, si tu veux créer une entreprise d'une certaine taille, tôt ou tard il faudra embaucher. Ca veut dire prendre des décisions lourdes de conséquences. Avoir le bien-être de tes salariés entre tes mains. Surtout que tu sais ce que c'est le mal-être au travail. Le devoir de leur verser un salaire tous les mois quels que soient les résultats.

Manager, vendeur, acheteur, community manager, marketer, comptable, gestionnaire, administratif, les casquettes et responsabilités d'un chef d'entreprise sont multiples et effraient.



## PEUR DU REJET

Il est fréquent de confondre rejet du comportement et rejet de la personne. Dans le monde professionnel, c'est le cas par exemple si ton chef critique tes propos lors d'une réunion. Sa remarque porte sur un événement précis mais toi tu le ressens comme s'il te rejetait en tant que personne. C'est cette confusion entre les 2 qui explique pourquoi on vit si mal un refus. C'est déjà dur en tant que salarié, mais en tant qu'entrepreneur on s'identifie encore plus facilement à notre offre. On confond le succès de l'entreprise avec notre propre valeur. « Si ça ne marche c'est que je ne vauds rien. Dans ces conditions il est difficile d'envisager un échec. Difficile d'en prendre le risque..



## PEUR DU JUGEMENT

C'est la plus pernicieuse. Ha le regard des autres. Quel pouvoir il a sur nous ! « Que vont penser mes amis si je prends ce risque pour toute ma famille ? Et si j'échoue, comment vont-ils me regarder ? Je risque de perdre leur respect, leur amour. Et si je réussis mais que je gagne moins que maintenant, que vont-ils penser ? »

Je dis que c'est la plus dangereuse car elle nous fait adopter les peurs de nos proches : « Comment tu es fou.folle ! Tu as une belle situation, tu vas tout perdre. Avec la crise ce n'est pas le moment. Tu ne seras pas capable de gérer le stress. Tu ne te rends pas compte, il faut de sacrées épaules pour être chef d'entreprise. Tu n'arriveras pas à tout gérer. ... »

Tu en as sûrement entendu quelques-unes si tu as annoncé ton envie de devenir entrepreneur à tes proches. Elles sont dites avec beaucoup d'amour, pour te protéger. Souvent elles sont argumentées. Et du coup, tu te raisonnes et remets ton projet à plus tard. Mais elles ne représentent que les peurs de ceux qui t'aiment. Leurs croyances sur le sujet. Les croyances de personnes qui soit n'ont jamais vu l'intérêt de l'entrepreneuriat soit ont renoncé à vivre leur rêve justement à cause de leurs peurs.



# EXERCICE

---

Maintenant que tu connais les principales familles de peur, tu vas pouvoir identifier les tiennes et surtout voir si les risques sont réels et importants. Alors prends un stylo ou tes crayons et réponds aux questions suivantes. Surtout n'oublie pas : écris tout ce qui te vient à l'esprit et ne te juge jamais. Fais appel aux astuces que je t'ai données dans le mail pour mettre du fun dans toutes ces peurs.





# TES PEURS CONSCIENTES

## Visualise la situation

Tu as décidé de te lancer. Les choses vont devenir concrètes. Maintenant tu dois soit rompre ton contrat de travail actuel soit démarrer une activité secondaire.

T'organiser, monter ton projet et lancer les démarches. Il ne te reste plus beaucoup de temps pour changer d'avis et faire marche arrière.

De quoi as-tu peur ? Qu'est-ce qui te freine ? Si rien, ne vient spontanément, tu peux t'aider des familles de peurs listées ci-dessus pour t'inspirer. Sois précis.e. Ne te contente pas de recopier les familles ci-dessus, mets du contexte. Décris la situation dont tu as peur. Qu'est-ce qui pourrait se passer dans le pire des cas ?

Tu viens de lister tes peurs conscientes. C'est bien mais il y en a peut-être d'autres moins évidentes.

# TES PEURS INCONSCIENTES

## Conscientise tes peurs cachées

Répondre à ces questions va peut-être faire te faire prendre conscience de peurs enfouies. C'est bien. Le but de ce livret n'est pas de lever inconsidérément toutes tes peurs pour que tu te lances à tout prix. Au contraire, le but est d'identifier toutes tes peurs pour vérifier si elles sont pertinentes ou pas.

Identifie tout ce qui justifie à tes yeux de ne pas te lancer. Encore une fois pas de jugement. A ce stade on ne cherche pas à savoir s'ils sont justifiés ou non. On cherche juste à les identifier pour pouvoir ensuite les analyser.



Qu'est-ce que tu risques si tu te lances ? Au niveau familial, financier ? Quels sont les impacts sur ta vie sociale ? Sur ton estime de toi ? Est-ce que tu fais prendre des risques à tes proches ? A tes partenaires ?  
Qu'est-ce qui pourrait se passer dans le pire des cas ?



# TES DUALITÉS

## Identifie tes contradictions

Il est aussi important de mettre des mots sur ce que tu penses des entrepreneurs. Avec quoi pourrais-tu compléter les phrases : « Les entrepreneurs qui réussissent sont ... », « Ils ne sont pas .... », « Ils font ... », « Ils ne font pas .... », « Ils ont ... », « Ils n'ont pas ... » ?

Notes toutes les réponses négatives et les critiques que te viennent.

Maintenant que tu as pris conscience de ce que tu penses des entrepreneurs, est-ce que tu penses que ça changerait quelque chose en toi d'en devenir un ? Par exemple, si tu penses que tous les entrepreneurs sont des requins, as-tu peur d'en devenir un.e ?

Qu'est-ce qui pourrait se passer dans le pire des cas ?

# SYNTHÈSE



Peut-être que tu t'es servi des pages précédentes en rédigeant plutôt qu'en posant une liste de mots. Pour synthétiser et tout regrouper, liste toutes les peurs que tu as identifiées.

N°	Peur

**A PARTIR DE LÀ, JE TE CONSEILLE D'UTILISER LE MODÈLE EN FIN DE LIVRET ET D'UTILISER UNE PAGE PAR PEUR.**

## EVALUATION DES PEURS

Il s'agit de déterminer l'importance de ces peurs.

Quel impact elles ont sur toi.

Auto-évalue les sur une échelle de 1 à 10. 1 : tu

n'as quasiment pas peur. 10 : tu es tétanisé.e.

Encore une fois ne te juges pas, mets réellement

ce que tu ressens. Ce n'est qu'à cette condition

que cet exercice sera efficace...



## ORIGINE DES PEURS

Souvent nos peurs nous ont été transmises par l'histoire de notre famille, notre éducation, notre expérience. Prendre conscience de leur origine peut déjà avoir pour effet de changer notre rapport à ces peurs.

Pour quoi as-tu cette peur ? Qu'est-ce qui te fais croire ça ? Quels lectures ou émission télé ? Avais-tu cette peur avant d'en parler à tes proches et de voir leur réaction ? Si oui est-ce que leur réaction l'a amplifiée ? Quels sont les faits qui te prouvent que c'est vrai ? Est-ce que ce sont vraiment des preuves ou est-ce que tu généralises à partir de quelques cas ou expériences ?



# RÉALITÉ DES RISQUES

A chaque peur, correspond un ou plusieurs risques ou impacts. Liste-les.

Si ta peur se concrétise, quel impact cela aura sur ta vie ? Sur celle de tes proches

? Réfléchis à tous les domaines de vie (argent, lieu de vie, famille, amis, vie sociale, loisirs, bien-être, santé, travail, ...). Quels sont les risques ?

Qu'est-ce qui pourrait se passer dans le pire des cas ?

C'est bien, tu as déjà fait le principal. Mais ça ne suffit pas et il reste encore un travail à faire et pas des moindres. Faire la part des choses est complexe. Surtout quand le mental s'en mêle



Vaincre sa peur d'entreprendre - Solange Desabaye

---

1. ANALYSE DES RISQUES

2. RÉSULTAT DE L'ANALYSE

---

# 1. ANALYSE DES RISQUES

Tu vas évaluer chacun des risques qui te freinent sur 2 critères :



Note	Probabilité de réalisation (P)	Gravité (G)
1	Improbable	Faible impact
2	Peu probable	Impact limité
3	Probable	Risqué, impact grave
4	Très probable	Dangereux, dramatique

Ensuite, pour chaque risque, additionnes les 2 valeurs (P+G) pour connaître la criticité (C).

- De 2 à 3 : le risque est minimal. Il n'y a pas d'action à poser
- De 4 à 5 : le risque est gérable.  
Quelles actions peux-tu prévoir pour l'éviter ? Comment pourras-tu réagir s'il se produit ? Est-ce que tu peux te faire aider ? Sur quelles ressources, compétences, expériences peux-tu t'appuyer ? Une fois que tu as répondu, vérifies si ton évaluation de la criticité a changé. Puis fais de même avec l'impact de la peur sur toi.
- De 6 à 8 : c'est une zone de danger.  
Quels garde-fous peux-tu mettre en place pour éviter que ça se produise ? Est-ce que tu peux te former ? Faire des économies ? Prévoir de te lancer en activité secondaire si le risque est financier ? Discuter avec ton conjoint si le risque est familial ?

UNE FOIS QUE TU AS RÉPONDU, VÉRIFIES SI TON ÉVALUATION DE LA CRITICITÉ A CHANGÉ. PUIS FAIS DE MÊME AVEC L'IMPACT DE LA PEUR SUR TOI.

## 2. RÉSULTAT DE L'ANALYSE



Bravo, tu peux te féliciter car tu viens de te livrer à un exercice difficile. Tout le monde n'a pas le courage de se confronter à ses peurs et toi tu l'as fait ! Ca montre déjà ta motivation à concrétiser tes rêves.

Maintenant, soit tu as confirmé l'importance de tes craintes, soit tu les as relativisés et tu as pris du recul.

Ne te lances pas tant qu'il reste des criticités à 6 ou plus. Ce serait te mettre en danger. Ou vivre l'entrepreneuriat avec un niveau de stress maximal. Et ce n'est pas pour vivre ça que tu envisages de te lancer !



Si tu n'as pas changé d'avis, continues à travailler jusqu'à faire descendre tes évaluations à un niveau acceptable pour toi..



Tu souhaites te faire accompagner pour prendre confiance en toi et mettre en place un plan d'action pour limiter les risques et diminuer tes peurs ?

Réserve ton [RDV DÉCOUVERTE](#).



# MODÈLE DE TRAVAIL

PEUR

EVALUATION SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10

ORIGINE

Risque	$C = P + G^*$	Actions à poser	Nouvelle éval.C

\*C = criticité, P = probabilité, G = gravité