

Tristan Ebel

# Les 7 peurs qui **sabotent** les managers (et comment les dépasser)



*Les managers ne sont pas sabotés  
par les autres, mais par eux-mêmes.*

**Leurs peurs créent des blocages,  
des réactions disproportionnées,  
des décisions tardives.**

*Les identifier change tout : posture,  
présence, clarté.*

**Un manager lucide gagne en impact  
et devient plus stable pour son  
équipe.**

# Peur 1 : la peur de décevoir

**Cette peur** *pousse à surpromettre, dire oui trop vite, éviter les confrontations.*

**Elle crée du flou et des frustrations.**

**Pour la dépasser : dire des "non" clairs, expliquer les limites, et accepter que le leadership implique parfois l'impopularité temporaire.**

# Peur 2 : la peur du conflit

Elle pousse à éviter les conversations difficiles, laisser traîner les tensions et ignorer les comportements toxiques.

**Pour la dépasser :** *aborder un sujet tôt, calmement, sans agressivité.*

**La clarté** n'est jamais un conflit.  
**C'est une protection pour l'équipe.**

# Peur 3 : la peur d'être jugé incompétent

**Cette peur pousse à micro-  
manager, tout contrôler et éviter de  
demander de l'aide.**

**Pour la dépasser : *déléguer une  
petite tâche par jour, accepter  
d'apprendre en continu et normaliser  
l'erreur* comme un espace  
d'évolution, pas une menace.**

# Peur 4 : la peur de perdre le contrôle

Elle étouffe l'autonomie, ralentit tout et rend le manager indispensable malgré lui.

**Pour la dépasser :** *clarifier le cap, laisser l'équipe choisir le chemin, et mesurer les résultats plutôt que les détails.*

Le vrai contrôle vient de la confiance.

# Peur 5 : la peur de ne pas être respecté

Elle entraîne rigidité, ton autoritaire, décisions brutales.

**Pour la dépasser** : *fonder l'autorité sur la cohérence, la clarté et la présence.*

**Le respect** ne vient pas du volume sonore, mais **de la stabilité comportementale répétée** chaque jour.

# Peur 6 : la peur de faire un mauvais choix

Elle provoque l'hésitation, l'attentisme, les validations interminables.

Pour la dépasser : *prendre une petite décision chaque jour, même imparfaite.*

**Le mouvement crée la confiance.**  
L'indécision la détruit.

**Le progrès vient de l'action, pas de la perfection.**

# Peur 7 : la peur de perdre un talent

Elle pousse à devenir trop flexible, éviter les confrontations, surestimer un collaborateur.

**Pour la dépasser :** *instaurer un cadre stable, donner du feedback sincère, et accepter que la maturité d'un talent se construit grâce à une exigence bienveillante.*

**Un manager courageux n'est pas sans peur.  
Il agit malgré elles.**

**Identifier ses peurs, c'est reprendre de la maîtrise, retrouver de la clarté et offrir un leadership plus stable.**

*Chaque peur dépassée libère de l'énergie pour soi... et pour l'équipe.*

👉 Suis-moi, pour plus de contenu à la croisée du **leadership**, du **mindset** et de **l'impact**.



Tristan Ebel