

VIVRE UN ÉCHEC

Source: FORTIN, Lise. ACSM - Bas-du-Fleuve, *L'Anonyme*, Vol. 5 No. 10, Juin 1997.

Nous devons tous un jour ou l'autre faire face à l'échec. Tout petit, il nous est tous arrivé de se voir refuser quelque chose à lequel on tenait. Plus tard, ce sera peut-être un examen qu'on aura échoué, un emploi qu'on aura perdu, une promotion qui nous sera refusée, un conjoint qui nous aura laissé...

Mais on ne vit pas tous l'échec de la même façon. C'est que l'échec en soi est une interprétation d'un événement. Ainsi la perte d'un emploi pour quelqu'un sera un événement perçu comme étant la chance de réorienter sa carrière alors que pour une autre ce sera la perte de ses ambitions.

Puisque nous avons, tout au long de notre vie, à faire face à l'échec, il faut apprendre à le vivre afin que cette expérience apporte du positif dans notre vie. Pour cela, 5 étapes sont à passer:

- 1. État de choc:** Lorsque l'on se retrouve face à un échec, on se sent démuni. On ne croit pas à ce qui nous arrive, on nie tout. Il nous est difficile de regarder la réalité en face.
- 2. La peur:** On se demande comment on va faire pour s'en sortir. De plus en plus les peurs grossissent et deviennent irréalistes. On peut ainsi croire que tout le monde nous laissera tomber.
- 3. La colère et le blâme:** On est amer de ce qui s'est passé. On en veut à certaines personnes et/ou à nous-mêmes pour ce qui nous arrive. La colère peut s'exprimer de différentes façons, en gestes mais aussi en pensées et en paroles.
- 4. La honte:** On porte tout le poids des événements sur nos épaules. On croit que tout est de notre faute, qu'on a déçu des gens, qu'on n'est pas à la hauteur, etc. On peut aussi avoir honte de la façon dont on réagit face à notre échec.
- 5. Le désespoir:** C'est à ce moment qu'on se rend compte qu'on ne peut rien changer à la situation actuelle: notre conjoint ne reviendra pas, notre employeur ne nous rappellera pas non plus. C'est alors que l'on doit accepter ce qui s'est produit et passer à autre chose.

Quelques fois, pour y arriver, on devra donner un nouveau sens à notre vie, changer nos façons de nous valoriser, notre orientation professionnelle etc.

Afin d'éviter de refaire sans cesse les mêmes erreurs, il peut aussi être très profitable d'analyser les raisons de notre échec. Il faut se demander qu'est-ce qui nous a conduit à l'échec.

Voici 9 raisons qui peuvent expliquer un échec:

- 1. Difficultés relationnelles:** Avons-nous des difficultés à entrer et à maintenir des relations interpersonnelles (notre façon de demander des choses, notre ouverture vers les autres, nos exigences envers les autres...)?
- 2. Environnement, collègues ou objectifs inappropriés:** Avons-nous bénéficié des ressources nécessaires à notre succès (local, argent, aptitudes, compétences...)?
- 3. Manque d'investissement ou d'enthousiasme personnel:** Avons-nous eu peur d'en faire trop et alors on n'en a pas fait assez?
- 4. Malchance:** Avons-nous eu à faire face à un ou des événements incontrôlable(s)?
- 5. Comportements autodestructeurs:** Avons-nous utilisé des comportements inappropriés face à l'approche de l'échec qui n'ont fait qu'empirer la situation? (Ex: devenir jaloux et méchant lorsqu'une personne tente de s'immiscer dans notre couple).
- 6. L'éparpillement:** Sommes-nous sortis de nos champs de compétences, en avons-nous trop pris sur nos épaules... parce qu'on voulait en faire le plus possible?

7. **Discrimination:** Avons-nous été victime de discrimination à cause de notre âge, sexe ou état de santé etc.
8. **Mauvaise question:** Avons-nous mai planifié, mal dressé nos priorités, pris de mauvaises décisions?
9. **Volonté de rester à tout prix:** Même après nous être rendu compte que nous n'étions pas à notre place, nous sommes-nous accrochés coûte que coûte?

Après avoir vécu les étapes de l'échec et avoir analysé les raisons de celles-ci, il est maintenant temps de passer à l'action, de tenter de nouvelles expériences.

Éviter l'échec, c'est renoncer à la réussite.

«Bonne chance dans tous vos projets!»

Source: Carole HYATT et Linda GOTTLIEB, *Perdant.. gagnant! Réussissez vos échecs*, Les Éditions de l'homme, 1987, 296 pages.