



Apprendre à ne plus « *gaspiller* » nos échecs pour apprendre enfin comment savoir les « *réussir* »

Henri-Philippe GODEAU

# Sommaire

- 1 - Etymologie du mot « échec »**
- 2 - Notre grille de lecture face à l'échec**
- 3 - Cinq choses importantes à savoir sur l'échec**
- 4 - Quelques citations sur l'échec à méditer**
- 5 - Il nous faut apprendre à échouer**
- 6 - Comment changer notre vision de l'échec ?**
- 7 - Pour conclure**



- 1 -

## **Etymologie du mot « échec »**

# Étymologie

**Échec** est un mot d'origine arabe rattaché étymologiquement au domaine du jeu et introduit dans la langue française au Moyen Âge.

Le mot **échec** désigne alors l'exclamation du joueur d'échecs qui prévient son adversaire **que son roi est menacé**.



# Étymologie

Dès le XIII<sup>e</sup> siècle, le sens du mot passe de celui de ***situation du roi menacé*** (aux échecs) à celui, figuré, de «***position difficile, obstacle***» qu'on trouve dans les expressions ***faire échec*** ou ***tenir en échec***.

Puis ce sens s'étend à celui de «***revers*** » ou «***d'insuccès*** » (comme par exemple dans une tentative vouée à l'échec).



# Étymologie

Chose étonnante, le verbe **échouer** n'a aucun lien étymologique avec le mot **échec**, même si les deux mots sont aujourd'hui perçus comme parents.

**Échouer** (XVI<sup>e</sup>), d'origine douteuse, pourrait venir du verbe **échoir**, de souche latine, ou du normand **escouer**. Ce qu'on sait, toutefois, c'est que *échouer* est d'abord un terme de navigation signifiant « **toucher le fond par accident** »

# Étymologie



# Étymologie

Puis, à partir du XVII<sup>e</sup> siècle, le verbe, prend alors le sens figuré de « *ne pas réussir* ».





- 2 -

## **Notre grille de lecture face à l'échec**

**A VOS  
CRAYONS!**



A quels autres mots vous fait penser le mot « ECHÉC » ?

A large rectangular area containing ten horizontal dotted lines, intended for writing answers to the question above.

## En situation d'échec nous ressentons ....

- De la colère
- De la peur, de l'angoisse
- Des sentiments d'injustice
- Du mal-être
- De l'humiliation, de la jalousie
- Du rejet
- De la tristesse
- Du dégoût
- De la honte
- De la culpabilité
- De la solitude



La plupart des personnes qui connaissent du succès dans leur vie vous confirmeront que **l'échec fait partie intégrante de la réussite.**

Mais c'est un concept assez difficile à intégrer lorsque nous avons grandi dans un pays où nous **n'avons que très rarement appris à gérer l'échec, et même à le voir de manière positive.**

En effet, selon une étude de Barclays, parue fin 2012, 69% des Européens ont du mal à voir l'échec de manière positive !

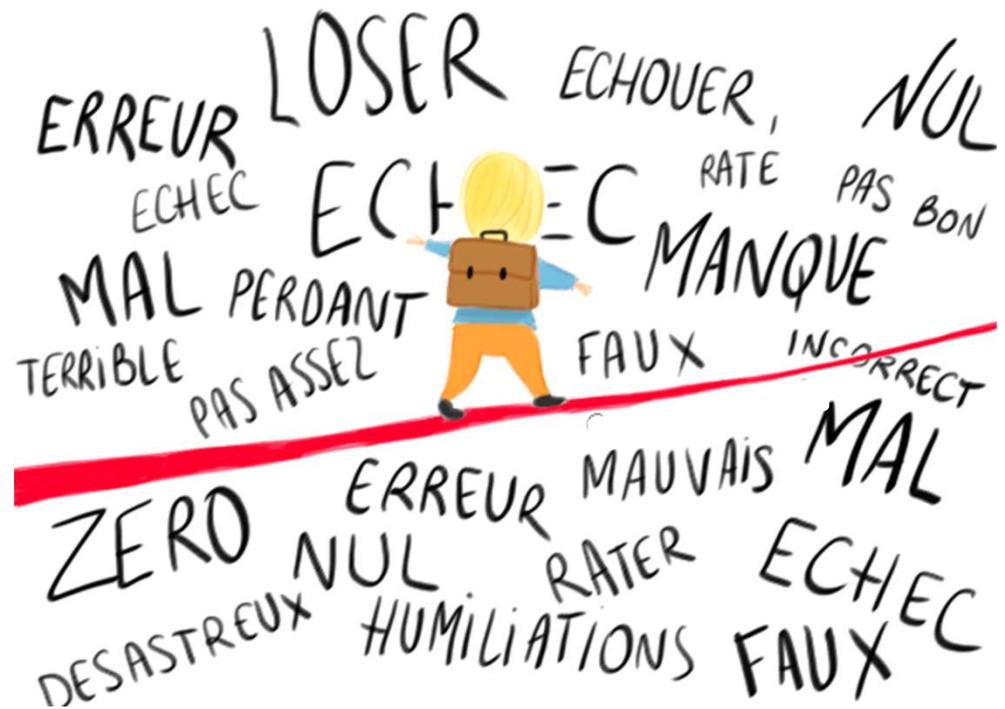


Alors que 71% des Américains (71%), 80% des Asiatiques et 91% des Moyens-Orientaux **le valorisent, et le perçoivent même comme absolument nécessaire !**

**Pourquoi en avons-nous en France une image négative de l'échec alors que dans d'autres pays on parle de culture du rebond ?**

C'est en grande partie à cause de notre système scolaire ! Car c'est à l'école que nous apprenons ce qu'est un échec.

***Et que nous en faisons une croyance sociale !***



Le fameux « **5 fautes c'est zéro !** » en est l'exemple typique.

On ne valorise pas assez les élèves et on se focalise trop sur ce qui est mauvais plutôt que sur ce qui est bien.

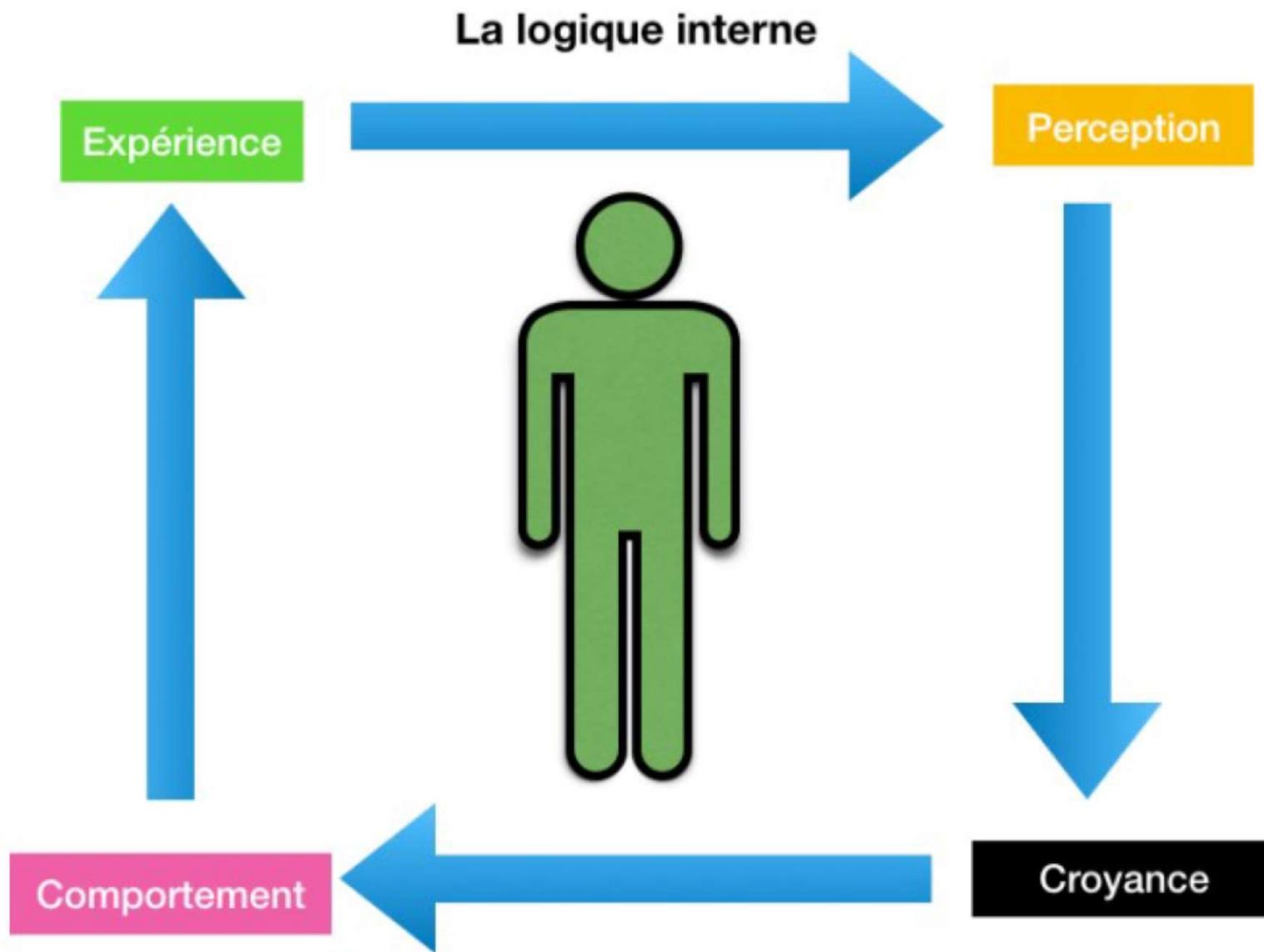


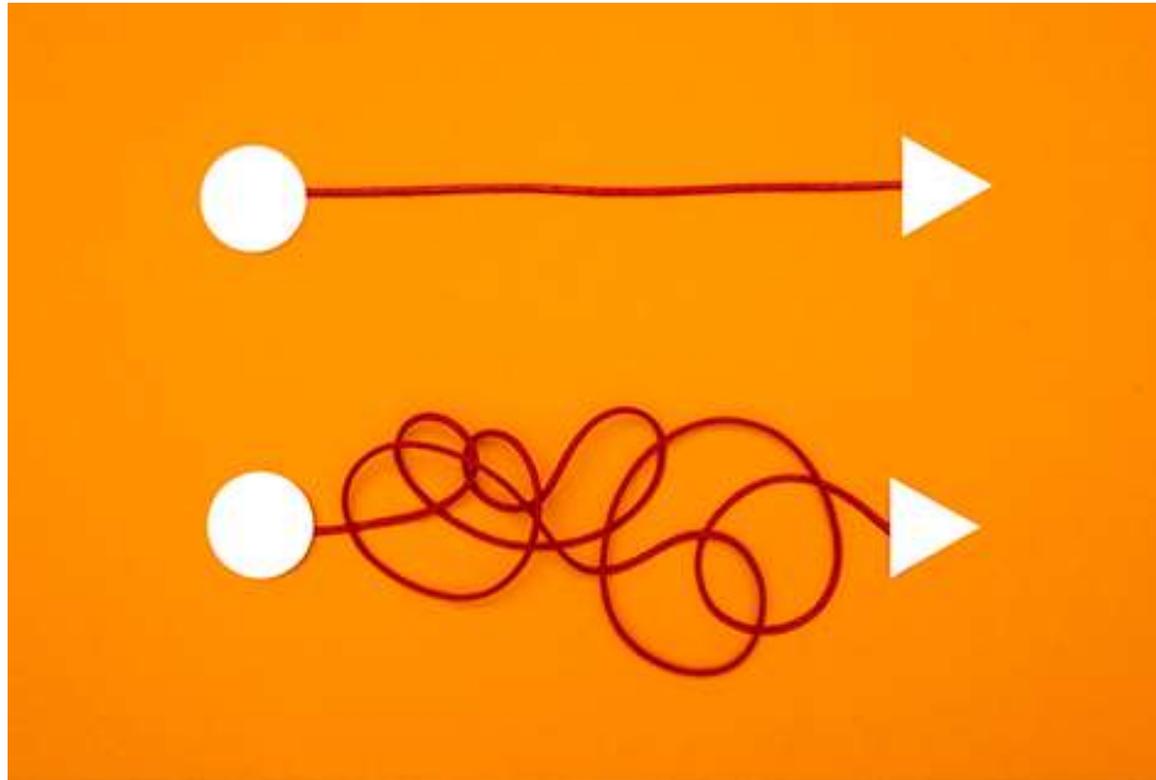
Dans notre culture française échouer c'est quelque chose qui est perçu comme **honteux et dévalorisant.**

La peur d'échouer est donc une **peur culturelle.**

Ainsi un échec est trop rarement perçu comme un **processus d'apprentissage.**







Le dénigrement de l'échec est un processus de croyances qui commence à s'ancrer et à se cristalliser en nous dès notre tendre enfance...

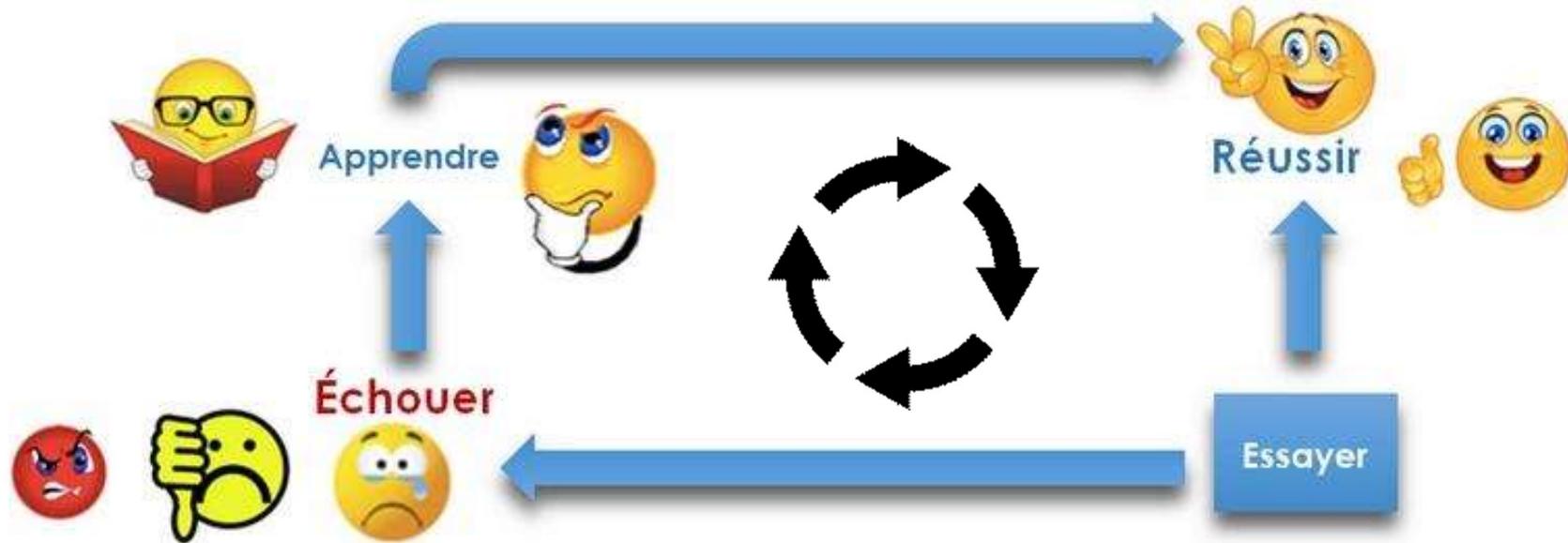


**Nous entretenons donc un rapport culturel à l'échec !**

Mais dans les pays anglo-saxons, **on n'échoue pas on apprend !** Tout est donc une question de perception...

Par exemple, aux Etats-Unis quand vous cherchez du travail, on vous fera bien plus confiance si vous avez déjà échoué dans plusieurs projets.





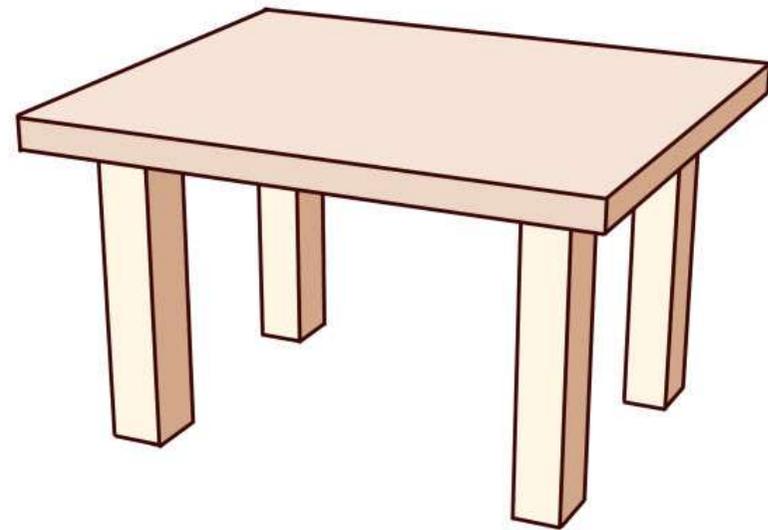
Un certain nombre de nos croyances **s'installent dès l'enfance.**

Elles sont héritées de nos parents, de notre famille, de nos professeurs, de notre milieu social, de notre culture et des médias.



Évidemment, nous n'avons pas conscience de leur impact ni de les avoir choisies. ***C'est ainsi, qu'à notre insu, elles deviennent un socle puissant de construction de nous-mêmes.***

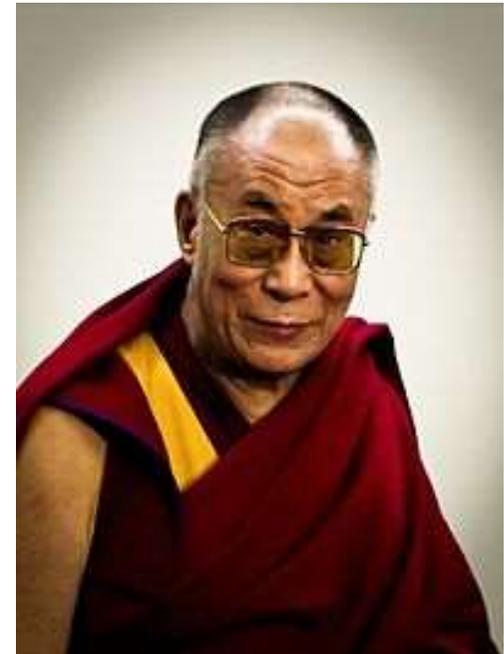
Nos croyances sont alors un peu comme les pieds d'une table qui font que la table se tient bien droite. Et devenus adultes, nous continuons de les entretenir, la plupart du temps à notre insu ...



Pourtant **une croyance n'est pas un fait ni une vérité.**

C'est simplement quelque chose que ***l'on croit être vrai*** et qui va finir par devenir notre modèle du monde.

Pour reprendre la citation du Dalai Lama, nos croyances ***conditionnent une grande partie de nos pensées, de nos actions, de nos habitudes, de nos attitudes et de nos comportements,*** et par conséquent, ***elles déterminent en grande partie ce que nous obtenons de la vie et ce que nous devenons.***





***Donc, si vous voulez changer quelque chose dans votre vie, la première étape est d'ajuster ou de changer certaines de vos croyances !***

***Et si possible en priorité celles qui vous limitent et qui vous emprisonnent !***

# Affronte tes croyances limitantes!



C'est impossible  
à faire...



Observe ceux qui  
ont pu le faire et  
inspire toi de leur  
réussite

Je n'en suis pas  
capable...

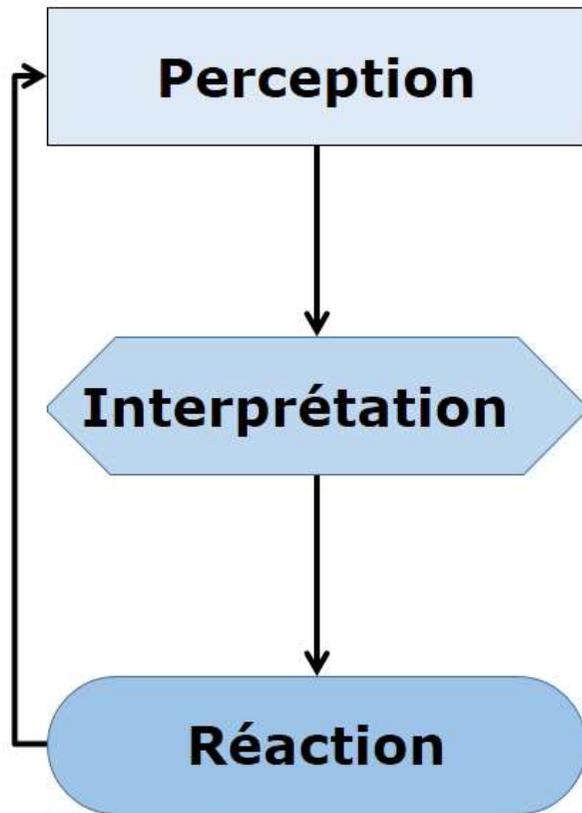


Identifie et valorise  
tes forces, tes  
capacités et tes  
atouts

Je ne mérite pas  
de réussir...



Sois bienveillant  
avec toi-même,  
respecte toi et aime  
toi



Est-ce que je perçois tous les éléments ?  
Quel canal sensoriel emprunte ma perception ?  
Avec quels filtres

À quoi me fait penser ce que j'entends ?  
Quelles sont les associations que je fais ?  
Qu'est-ce que je présume ?

À quoi est-ce que je réagis ?  
Quel programme se déclenche en moi ?  
Ma réaction est-elle le fruit d'une réflexion  
ou d'un automatisme

	Étape	Exemple
1	Situation ↓	<i>Pierre mon collègue me demande un service, alors que je croule déjà sous le travail</i>
2	Action ↓	<i>J'accepte de l'aider, alors que j'aurais dû dire non parce que cela va me mettre encore plus en retard</i>
3	Croyance sous-jacente ↓	<i>Je vais être rejeté, il ne va plus m'apprécier, si je dis non</i>
4	Conséquences négatives qui valident une croyance limitante ↓	<i>Je vais peut-être aider à contrecœur et je vais me créer un stress supplémentaire pour traiter mes propres échéances dans les temps</i>
5	Bénéfice/avantage recherché ↓	<i>Je préserve la relation</i>
6	Croyance de remplacement ↓	<i>Les gens peuvent comprendre un refus si je leur propose une alternative qui me convient</i>
7	Ancrage par la répétition ↓	<i>Je me répète régulièrement : les gens peuvent comprendre un refus si je leur propose une alternative qui me convient... Les gens peuvent...</i>
8	Mise en œuvre dans des contextes « faciles »	<i>Mon conjoint me demande justement de l'aide pour... Je ne suis pas disponible de suite et je décide de dire non et de proposer une alternative</i>

1. Échec/erreur	2. Jugement sur soi-même	3. Bénéfice caché	4. Enseignement
Un événement récent où vous n'avez pas pu réaliser ce que vous souhaitiez	La conclusion à laquelle vous êtes arrivé sur vous, le défaut que vous vous êtes attribué pour avoir failli	L'avantage dont vous avez inconsciemment bénéficié durant la situation	La leçon - positive - que vous pouvez tirer de cet échec, ce que vous ferez différemment la fois prochaine
« Je n'ai pas pu finir cette tâche dans les temps »	« Je ne suis pas rigoureux » « Je suis mal organisé »	« Je me suis sécurisé en vérifiant l'information »	« Je dois prévoir une marge supplémentaire de 30 % pour ce genre de projet »

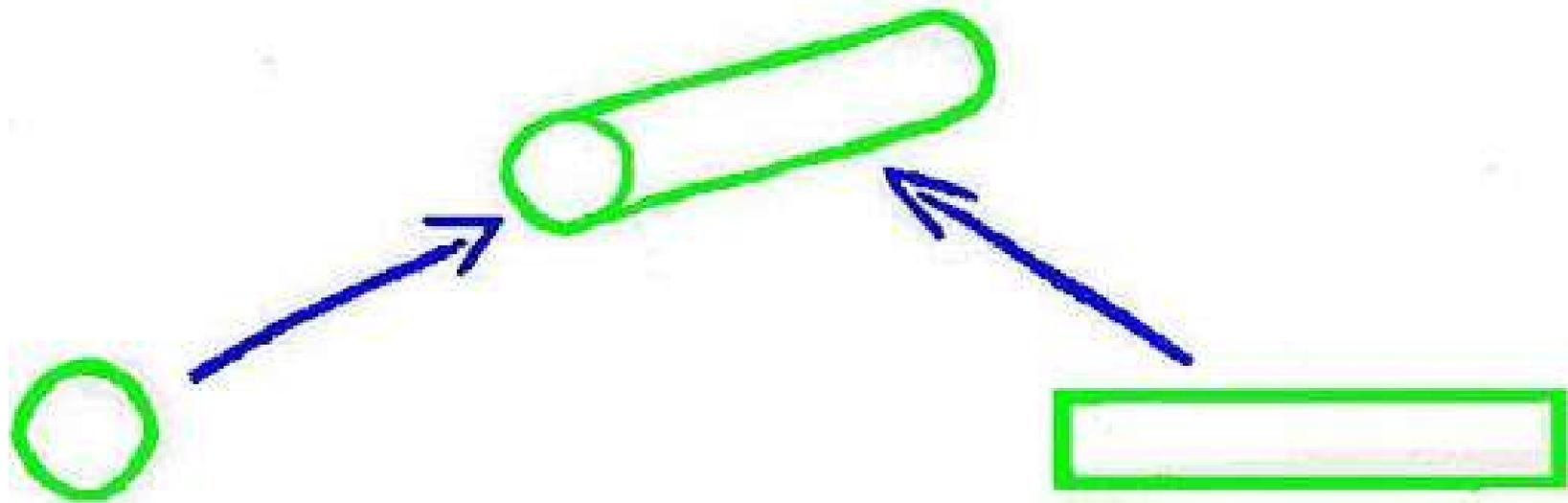
**Le piège !** Vous réagissez par une généralisation en vous référant à un trait de caractère négatif qu'il sera difficile de faire changer. Vous avez assimilé un comportement spécifique à votre personnalité

**L'auto-recadrage :** vous indiquez ce que vous avez gagné (ou préservé)

**La solution :** vous écrivez ici une action, un comportement que vous devrez FAIRE la fois prochaine

**Notre rapport à l'échec est donc tout d'abord une simple question de point de vue !**





La bonne nouvelle c'est que pouvons apprendre comment **changer de point de vue sur nos échecs !**



- 3 -

## **Cinq choses à savoir sur l'échec**

**L'échec est l'un des fondements de la réussite - Lao Tseu**



## 1 – Vous allez certainement échouer !

L'échec faisant naturellement partie du quotidien, le problème n'est pas de le rencontrer, **mais d'être fermement convaincu que vous allez y échapper.**

Cette fausse croyance illusoire en une sorte de toute puissance qui vous rendrait invincible risque de vous causer bien des désagréments !

Attendez-vous à devoir  
rencontrer l'échec sur le  
chemin, ***quel que soit ce  
que vous entreprenez !***



## 2 - Il existe trois types d'échecs.

Le premier consiste à ne rien entreprendre. Cela paralyse et empêche toute initiative.



Et comme le dit si bien Antoine de Saint-Exupéry : « ***Si vous vous interdisez les erreurs, alors vous vous priverez de toute victoire.*** »

## 2 - Il existe trois types d'échecs.

**Le second type d'échec est de vous laisser abattre par l'échec.**

Là encore tant que vous résistez, et que vous recommencez encore et encore (*mais autrement !*) l'échec n'est pas définitif : c'est seulement quand vous avez laissé tomber dans votre esprit que vous avez réellement perdu sur le terrain.

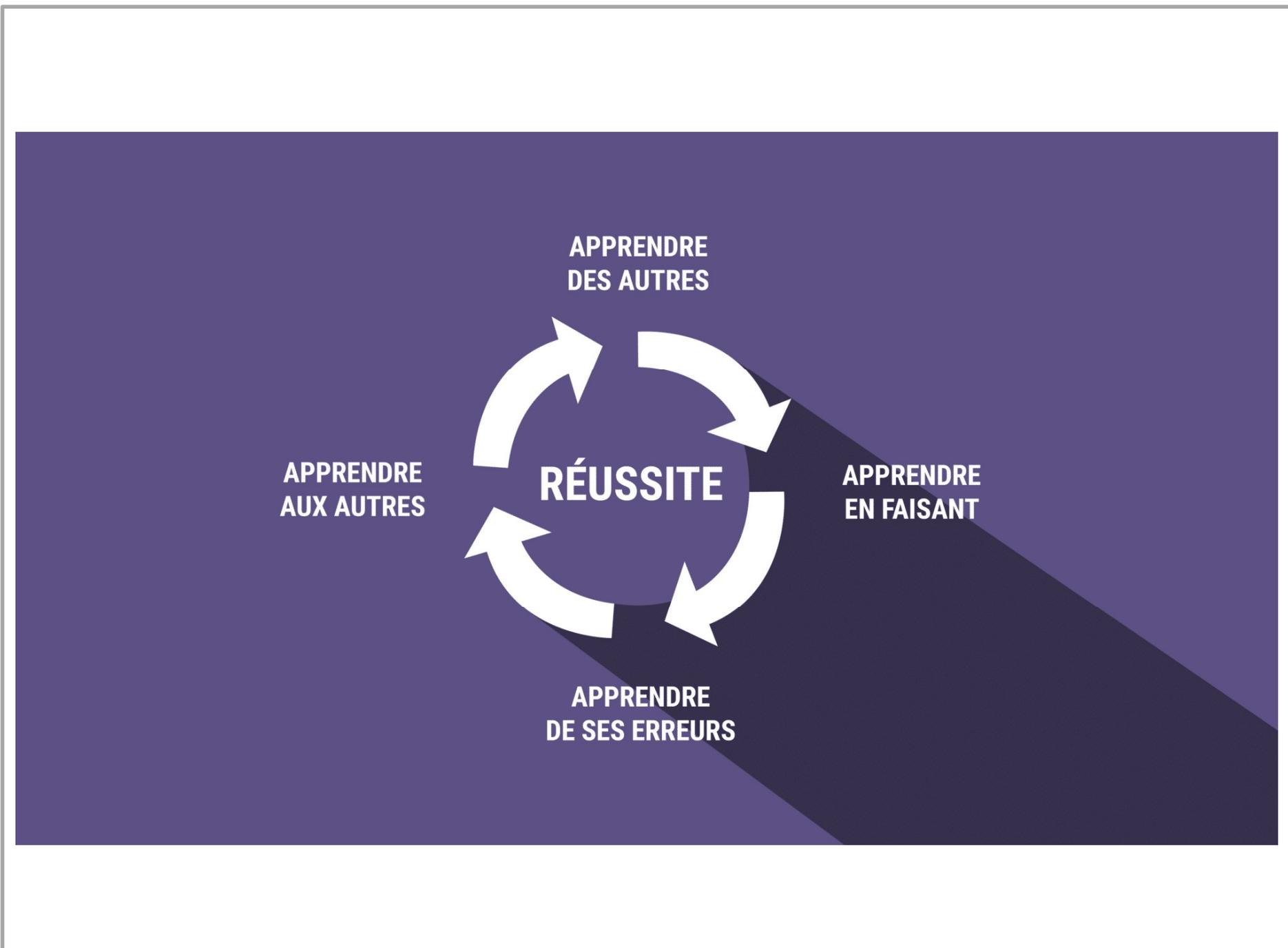


## 2 - Il existe trois types d'échecs.

**Le troisième type d'échec est lorsque vous ne tirez aucune leçon d'un échec !**

Vous serez donc amené à le reproduire encore et encore , et vous allez perdre beaucoup de temps, de force et d'énergie vitale dans la répétition de ces scénarios de vie !



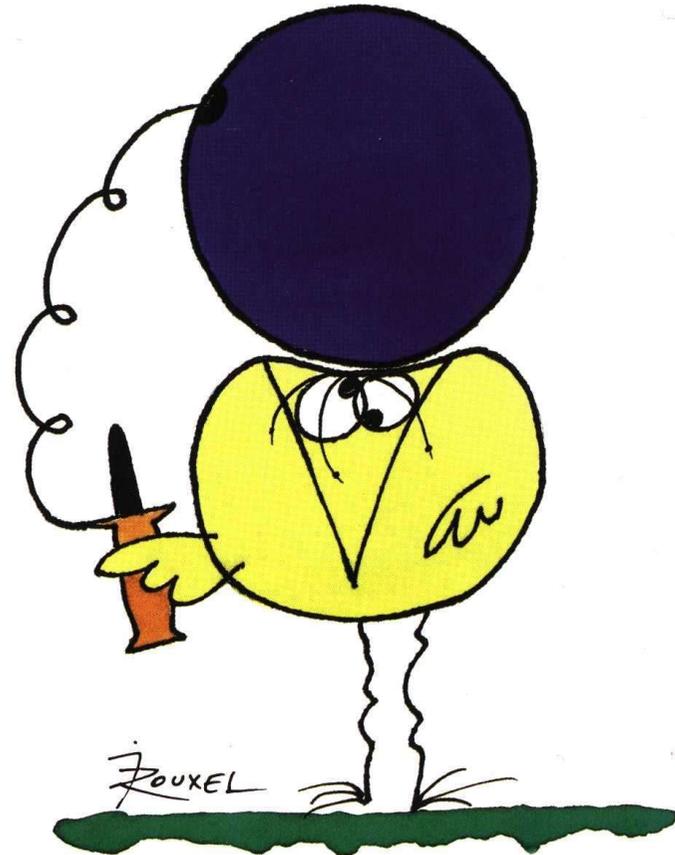


### 3 – Allez chercher l'échec !

Voici un secret que connaissent bien ceux qui ont tendance à atteindre leurs objectifs dans la vie en général.

Ils savent que plus ils échouent plus ils savent comment mal faire, donc plus ils se rapprochent de la bonne solution.

*Les devises Shadok*

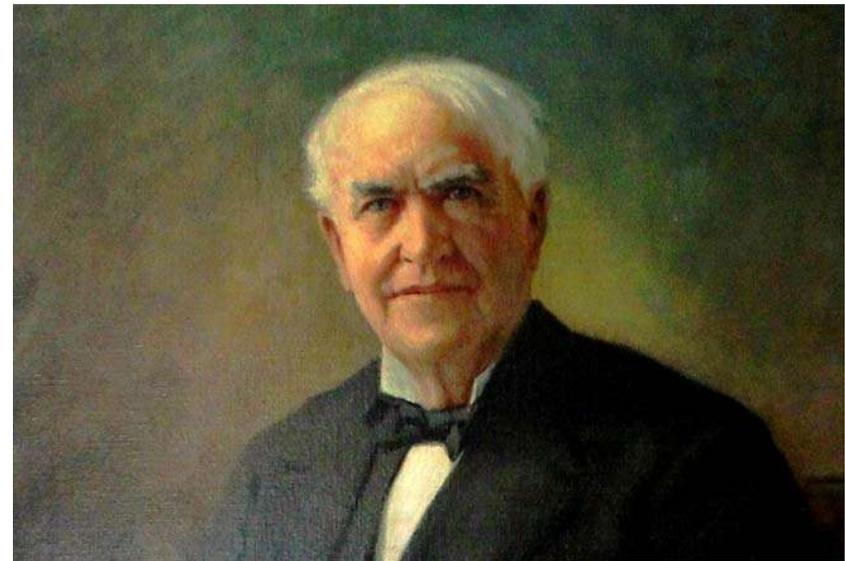


EN ESSAYANT CONTINUUELLEMENT  
ON FINIT PAR RÉUSSIR. DONC:  
PLUS ÇA RATE, PLUS ON A  
DE CHANCES QUE ÇA MARCHÉ.

### 3 – Allez chercher l'échec !

Avant d'inventer une ampoule qui fonctionne, **Thomas Edison** a échoué des milliers de fois, mais à chaque fois il éliminait une mauvaise solution, et il se rapprochait de la réussite.

C'est ainsi qu'il faut aborder l'échec : « *Chouette, je viens de découvrir une autre manière de ne pas y arriver, ainsi je me rapproche de mon objectif !* »





## 4 - Echouer, c'est bon signe !

Certes échouer n'est pas agréable et ce n'est certainement pas un objectif en soi.. Mais c'est bon signe car vous avez eu le courage de prendre des risques, et d'être rejeté par certains et critiqué par d'autres.

**Entourez-vous des bonnes personnes,** celles qui vous soutiennent, vous encouragent et vous aident à tirer des leçons pour améliorer la version suivante de votre projet !



“Un mot d’encouragement  
lors d’un échec  
vaut plus qu’une heure d’éloges  
après un succès.”

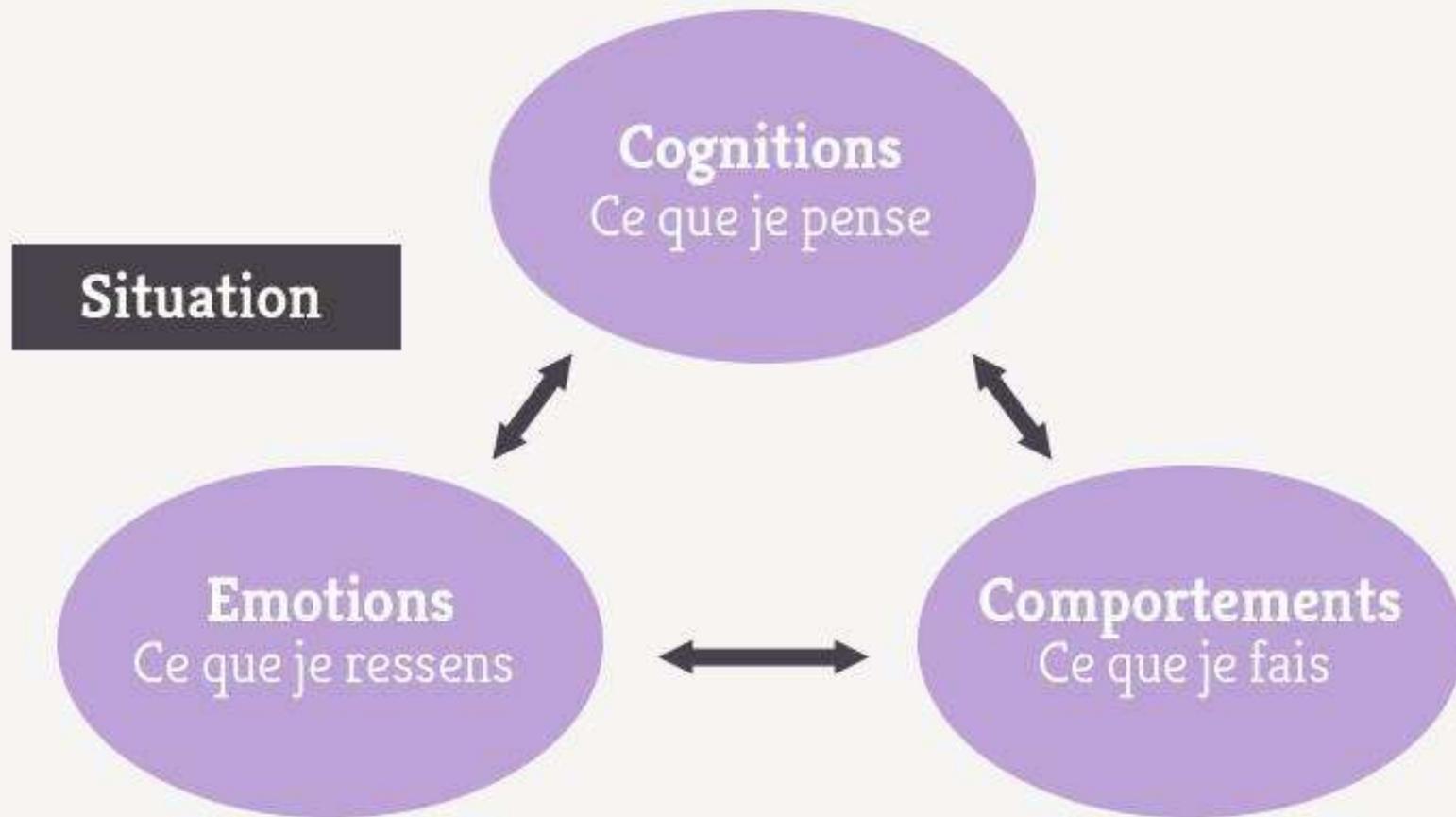
*André Stern*

## 5 - L'échec dépend de ce que vous en faites !

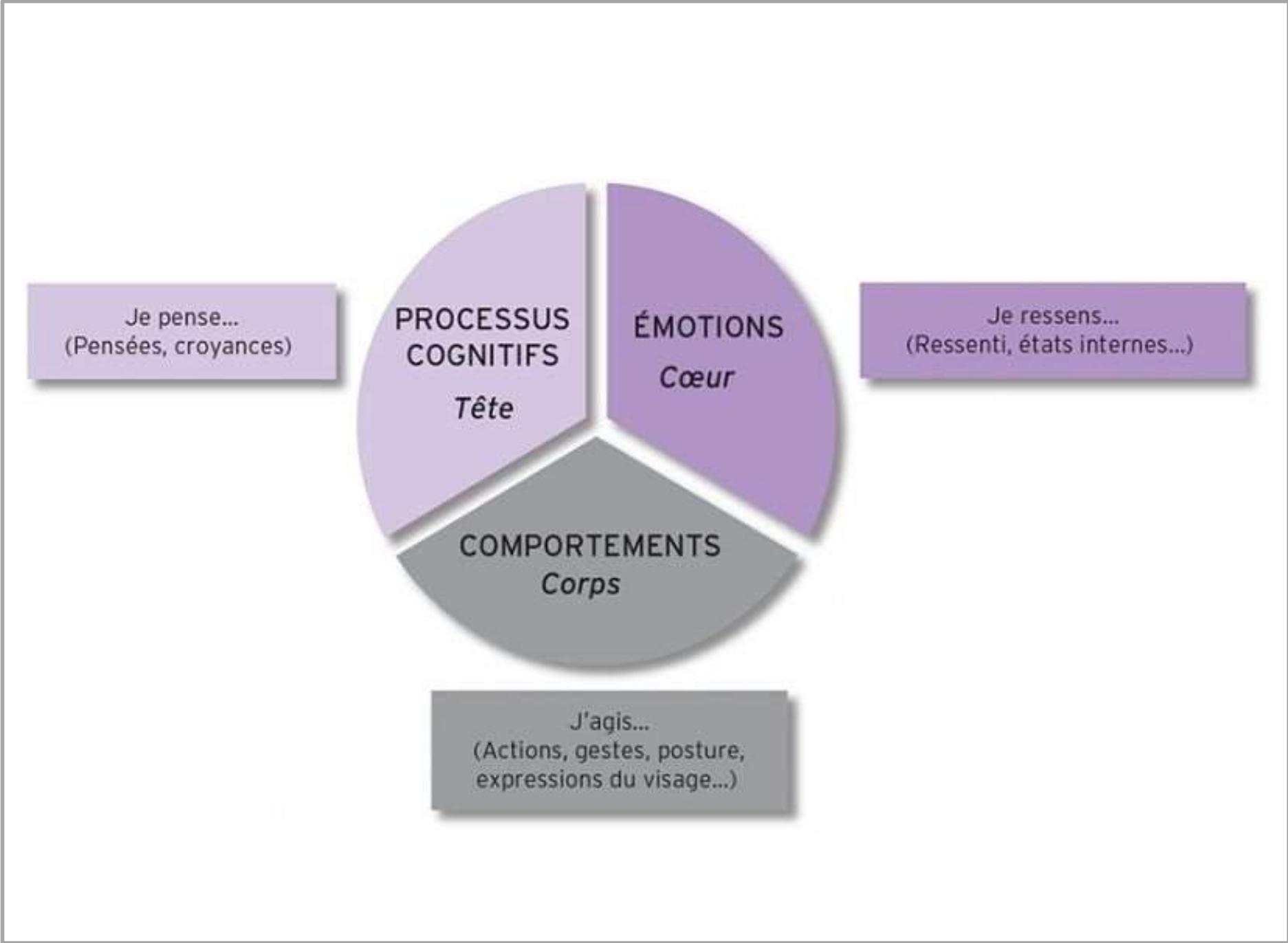
L'esprit et le cerveau sont la pierre angulaire du succès. En effet tout se joue à ce niveau. L'échec reste échec aussi longtemps que vous le traitez comme tel, et cette décision se prend d'abord dans votre esprit.

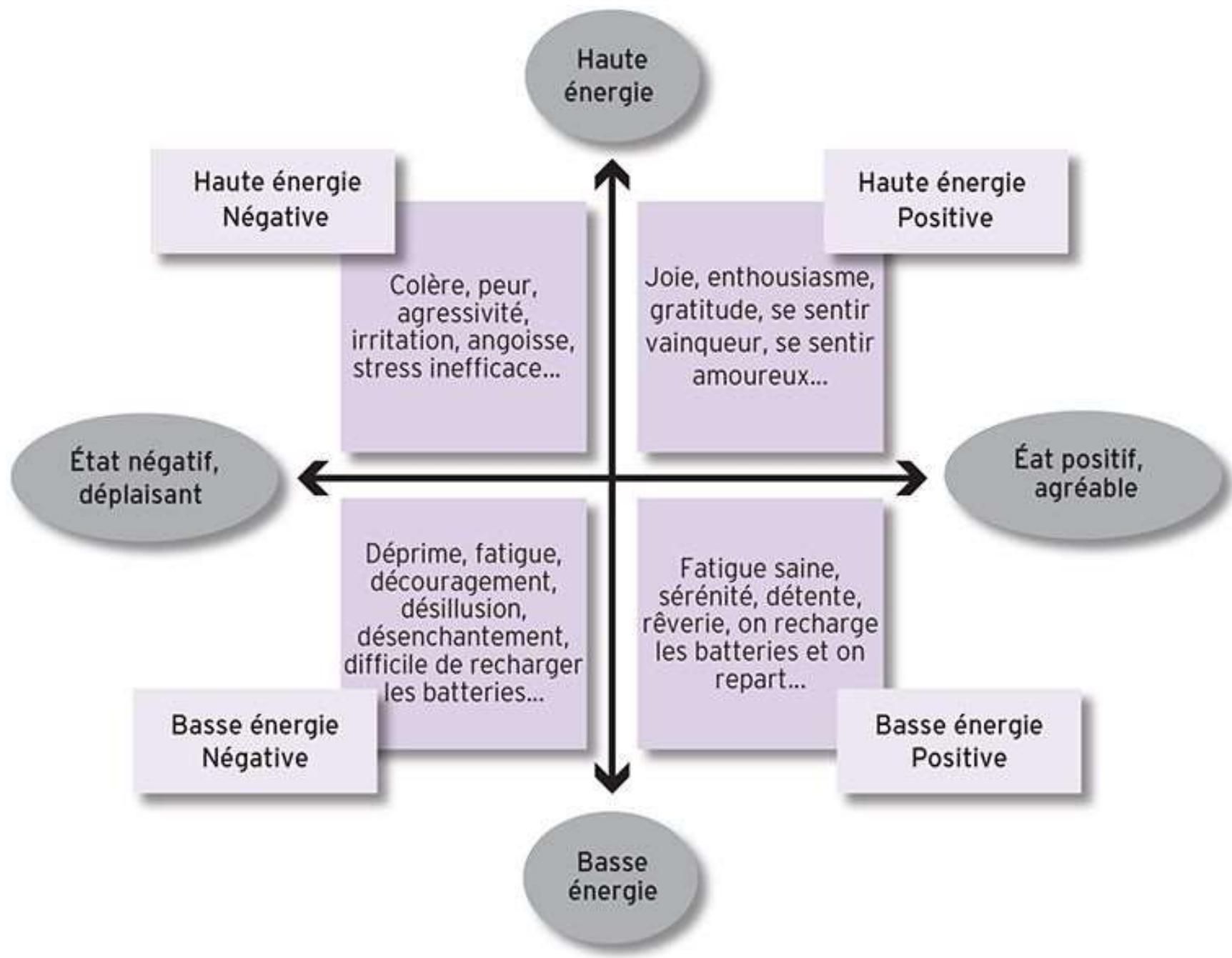
En vous entraînant à résister aux émotions désagréables associées à l'échec, vous développez un état d'esprit qui vous fera repérer le moment où vous devez vous ressaisir. **Le point de départ est donc toujours dans vos croyances et dans vos pensées !**





Modèle tridimensionnel de LANG





# **Les 9 choses à enseigner aux enfants à propos des échecs et des erreurs**

- **Les erreurs servent à s'améliorer**
- **Se tromper c'est la preuve qu'on a essayé**
- **Apprendre c'est comprendre ses erreurs**
- **Cela demande du courage de reconnaître ses erreurs**
- **Surmonter ses échecs, c'est gagner en force de caractère**
- **Les erreurs nous poussent à la réflexion**
- **Les erreurs ouvrent la voie vers plus de créativité**
- **Les échecs nous rendent plus résilients**
- **Les échecs nous enseignent l'effort, la patience et la persévérance**

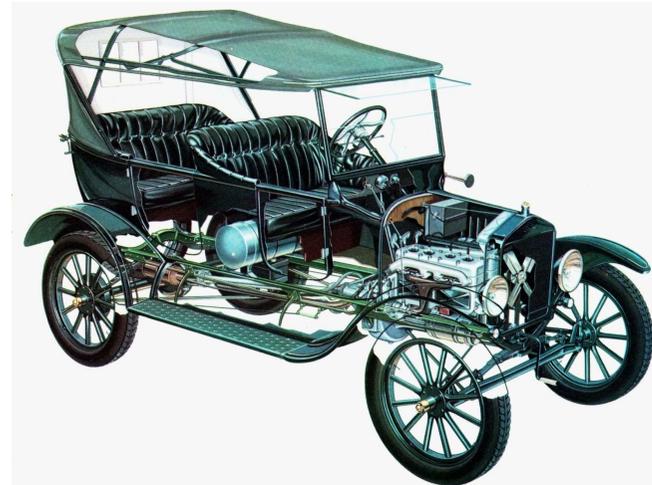


- 4 -

## **Quelques citations sur l'échec**

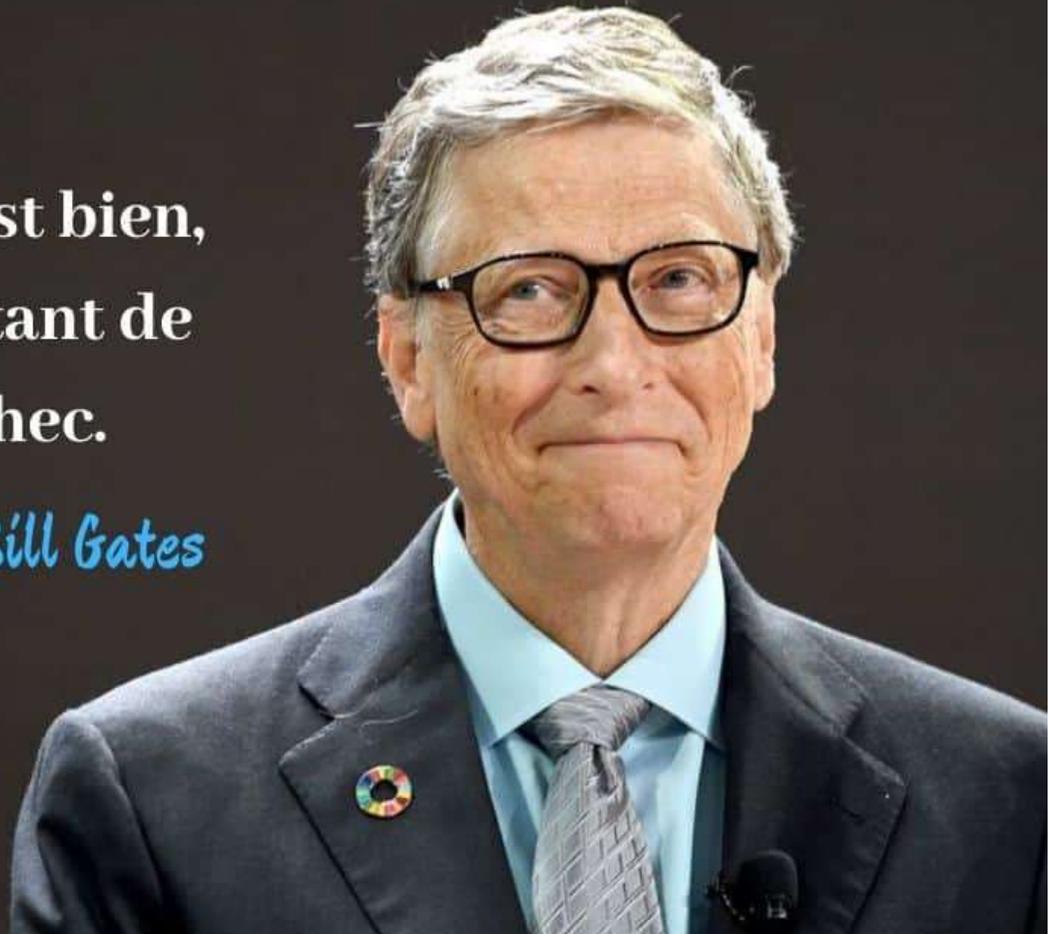
"L'échec est  
seulement  
l'opportunité de  
recommencer d'une  
façon plus  
intelligente."

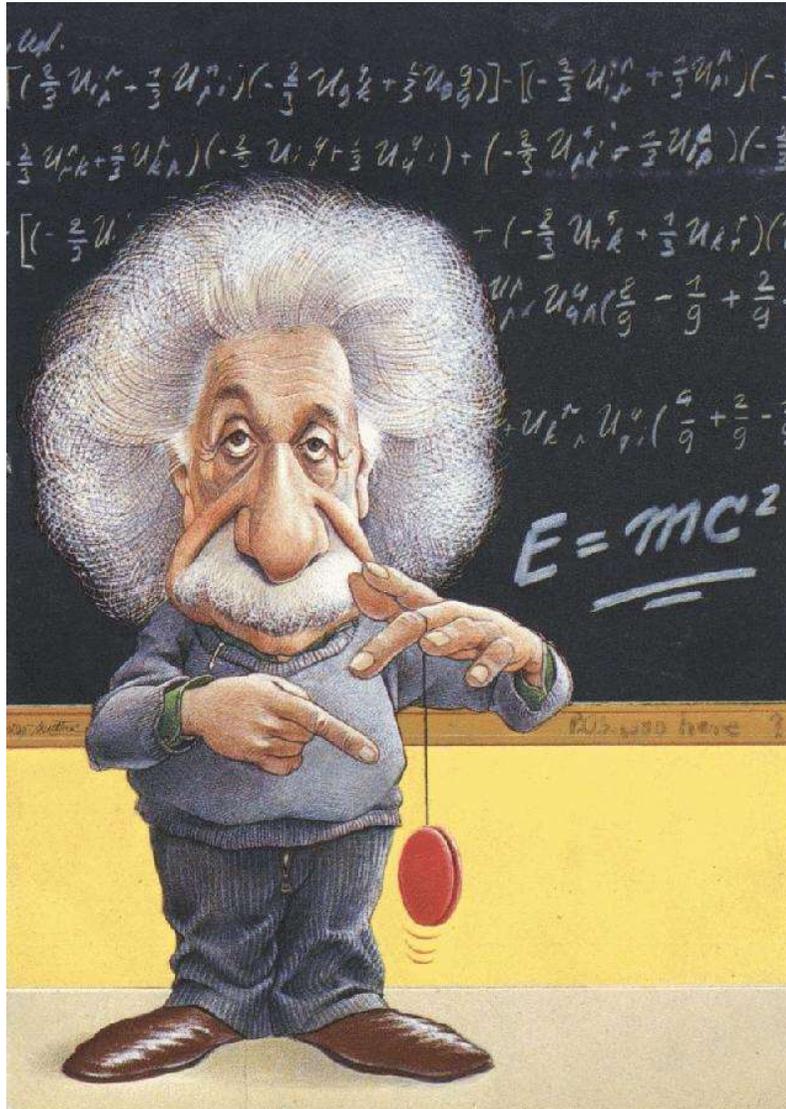
- Henry Ford -



**Célébrer le succès, c'est bien,  
mais il est plus important de  
tirer les leçons de l'échec.**

*- Bill Gates*





**Le monde que nous avons crée est le résultat de nos croyances et de nos pensées.**

**Il ne peut pas être changé sans que l'on change certaines de nos croyances et notre manière de penser.**

**Albert Einstein**



**Le succès c'est d'aller d'échec en échec tout en conservant son enthousiasme.**

**Winston Churchill**



Si le succès change les gens,  
L'échec révèle qui ils sont vraiment !  
- Mark Twain -

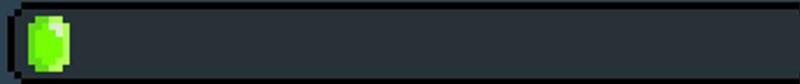
« Je ne perds jamais.  
Soit je gagne,  
soit j'apprends. »

Nelson Mandela



L'échec est un panneau indicateur  
qui vous indique de changer de  
direction. Tout simplement.

# SUCCES



**Téléchargement en cours ... Patientez !**

Un échec est un succès en préparation



- 5 -

**Il nous faut apprendre à échouer**





«Ce qui noie quelqu'un, ce n'est pas le plongeon ou le fait de tomber à l'eau, mais c'est le fait de rester sous l'eau !»



Dans notre société où l'on voue un véritable culte à la performance, valoriser l'échec n'est pas une chose facile. La plupart des gens ont peur de faire des erreurs et surtout de laisser paraître leurs faiblesses et leurs fragilités.

## **Tout le monde connaît l'échec dans la vie**

Pour l'illustrer, prenez l'exemple d'un bébé qui apprend à marcher. Il n'y arrive pas d'un coup. Il se prend gamelle sur gamelle (environ 2000 fois) avant de parvenir à marcher seul. Et le jour où il y parvient, il est vraiment fier de lui-même.



Imaginez si les bébés, après être tombés la première fois, abandonnaient. **Personne ne marcherait.**



Pourtant, nous avons tous appris à marcher en tombant et nous relevant encore et encore !

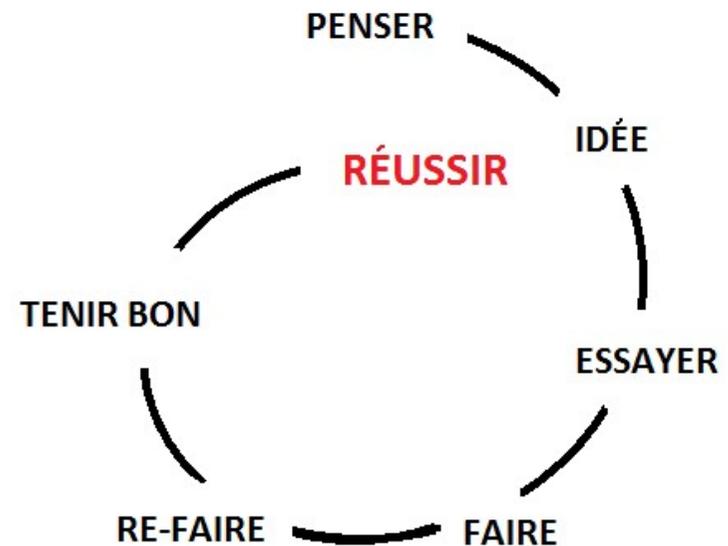
C'est la même chose dans toutes les entreprises de notre vie. C'est notre manière de réagir après l'échec qui fera que nous connaîtrons le succès ou non.

Mais, hélas, dès l'enfance la société nous conditionne et nous culpabilise en cas d'échec.



## Réussir vite et sans jamais trébucher...

Cette obsession bien française paralyse et tétanise notre pays, et nos systèmes éducatifs, scolaires, professionnels, sportifs qui sont souvent **incapables de reconnaître et d'enseigner les vertus de l'échec.**



**Apprendre à échouer**,  
cela n'est pas une matière  
enseignée à l'école, et  
pourtant, c'est bien une  
**habileté indispensable**  
pour réussir quoi que soit !.



**Parmi ce que nous apprenons  
c'est seulement ce que nous  
mettons en pratique très  
régulièrement qui devient une  
part de qui nous sommes !**



*« Nous sommes ce que nous répétons  
chaque jour »*

Aristote

- 6 -

Comment changer  
sa vision de l'échec?

# Comment changer notre vision de l'échec ?

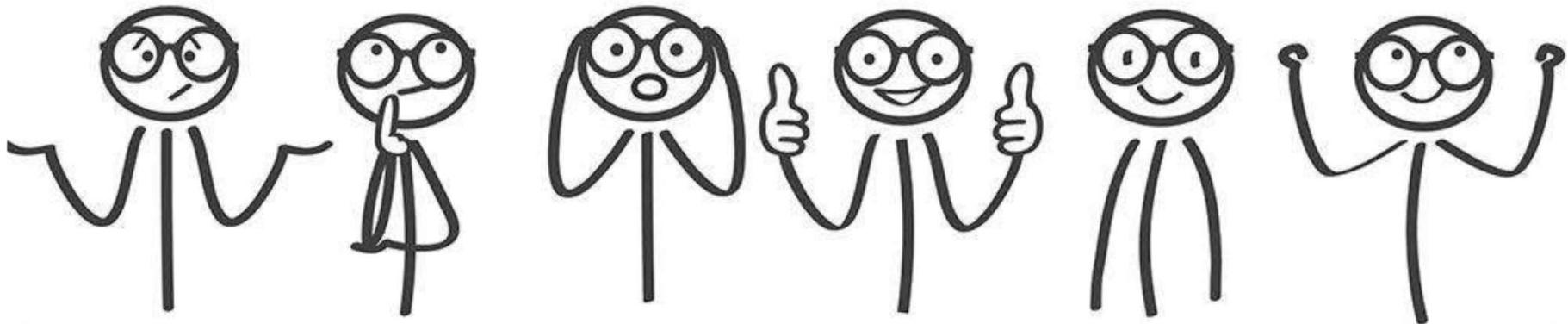




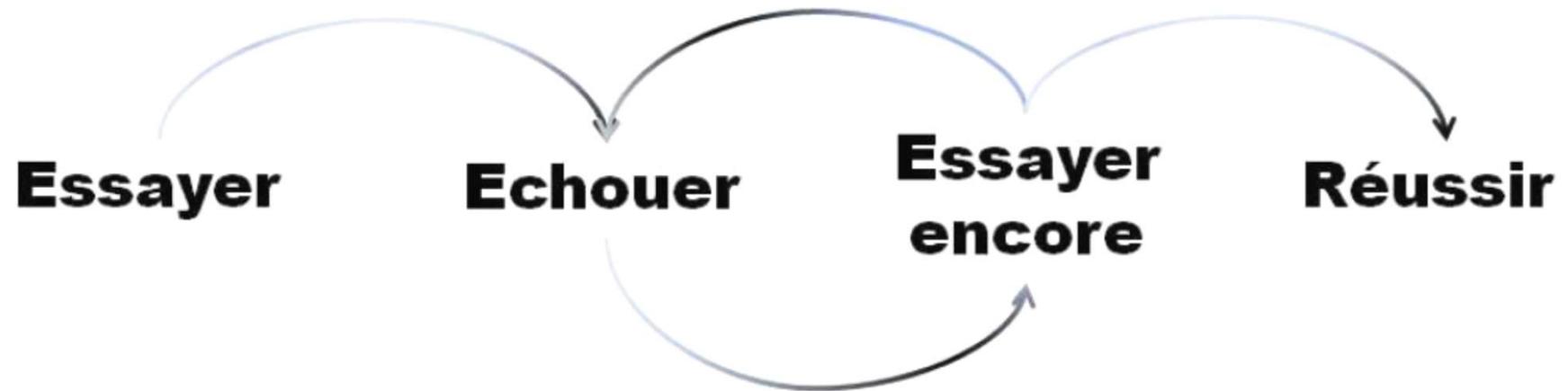
**D'abord changer de paradigme ...**

**C'est-à-dire changer notre manière de voir les choses**

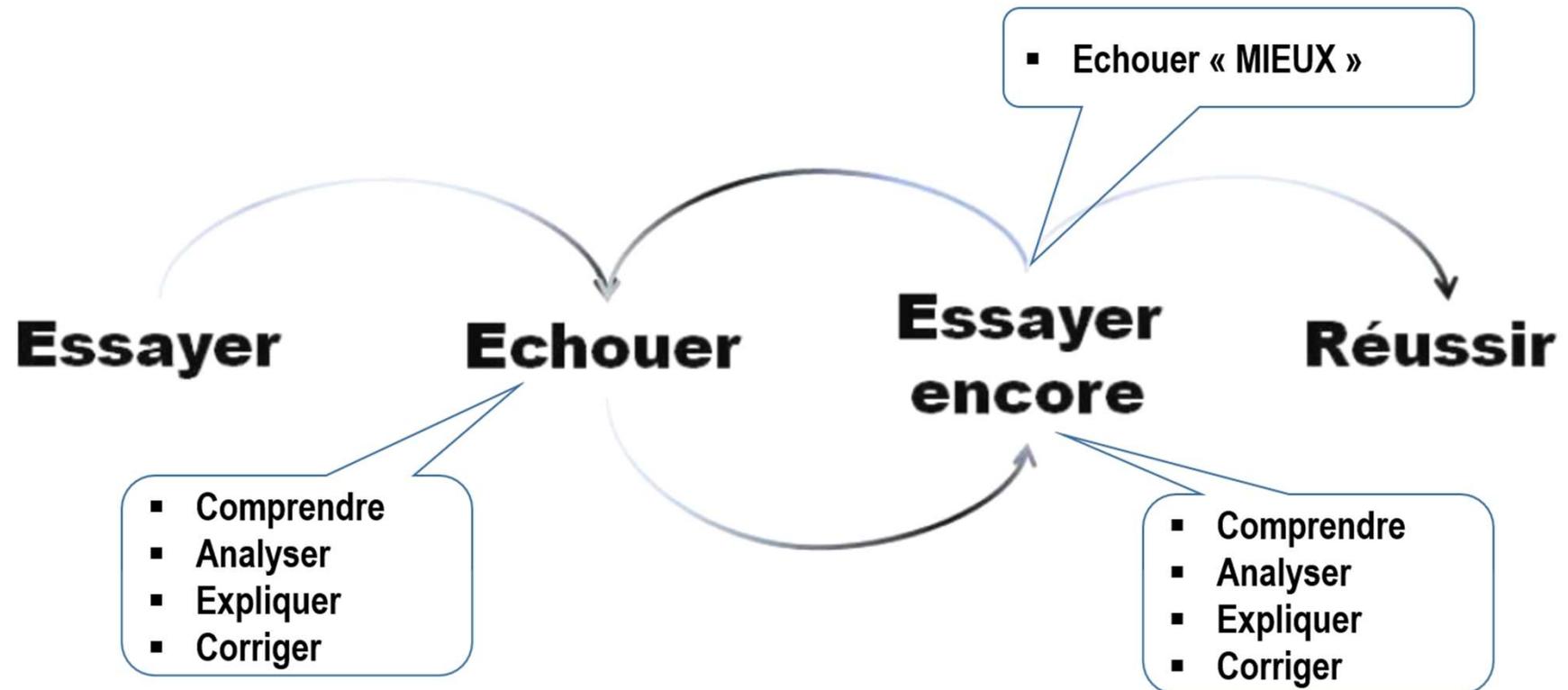
- **Elargir notre concept intellectuel de l'échec**
- **Accepter l'idée d'accueillir un nouveau paradigme**
- **Apprendre à accueillir nos émotions désagréables**
- **Choisir un entourage bienveillant (Friend Detox)**



# **L'échec fait partie du chemin menant au succès**



# L'échec fait partie du chemin menant au succès



# Pourquoi les erreurs et les échecs sont bénéfiques pour entreprendre ?

1

Parce qu'ils vous permettent d'apprendre

2

Parce qu'ils prouvent que vous essayez

3

Parce qu'ils vous rappellent que vous êtes humain



**Pour pouvoir changer de regard ...**

## Changer de regard sur l'échec ...



**C'est voir l'échec comme une expérience, comme un apprentissage, comme une bifurcation, comme une chance et surtout pas comme une humiliation.**

## Changer de regard sur l'échec ...

**C'est arrêter de confondre l'échec de notre projet avec l'échec de notre personne !**

« J'échoue **mais** je ne suis pas un échec.  
Je fais des erreurs **mais** je ne suis pas une erreur ! »

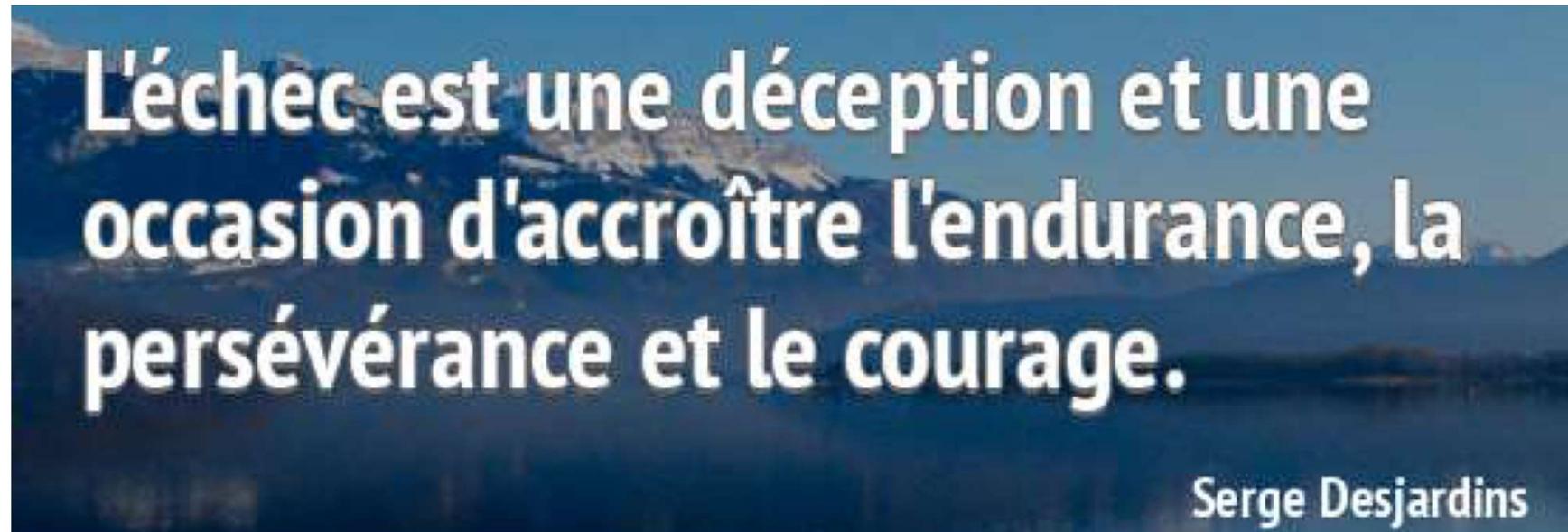
*Ne laisse surtout pas une mauvaise période te faire croire que tu es une mauvaise personne !*

## **Changer de regard sur l'échec ...**

**C'est apprendre à gagner en profondeur, en complexité, en humilité, en patience, en persévérance, en tolérance et en compassion !**



## **Changer de regard sur l'échec ...**

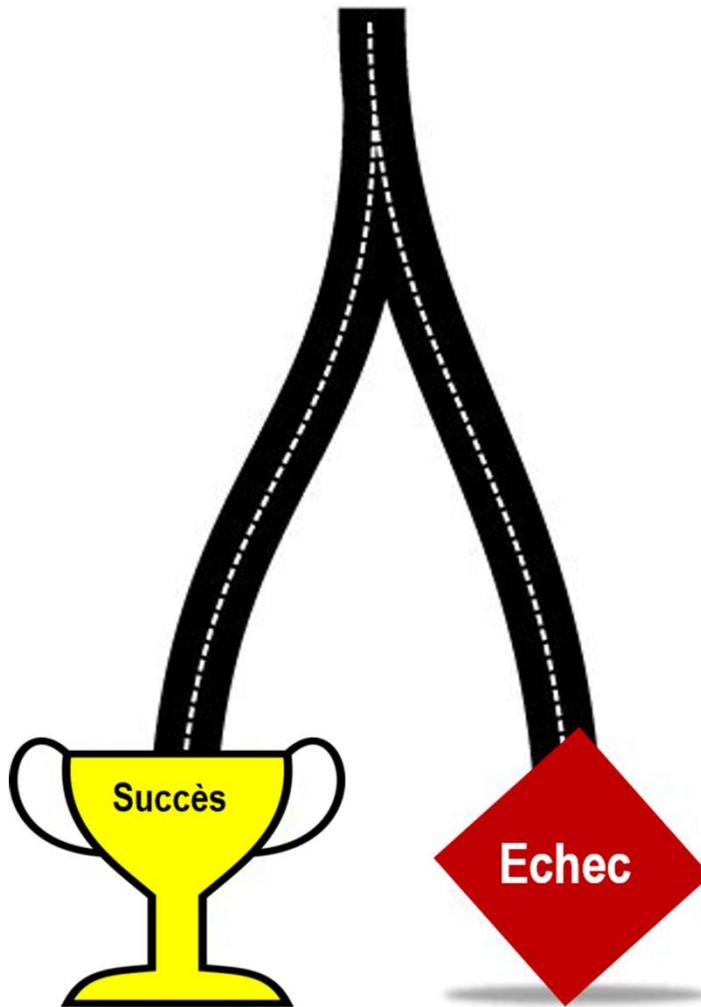


**Et en fin de compte nos échecs ne rendent-ils pas les plaisirs simples de l'existence plus appréciables ? Ne nous aident-ils pas à briser une carapace identitaire trop réductrice ?**

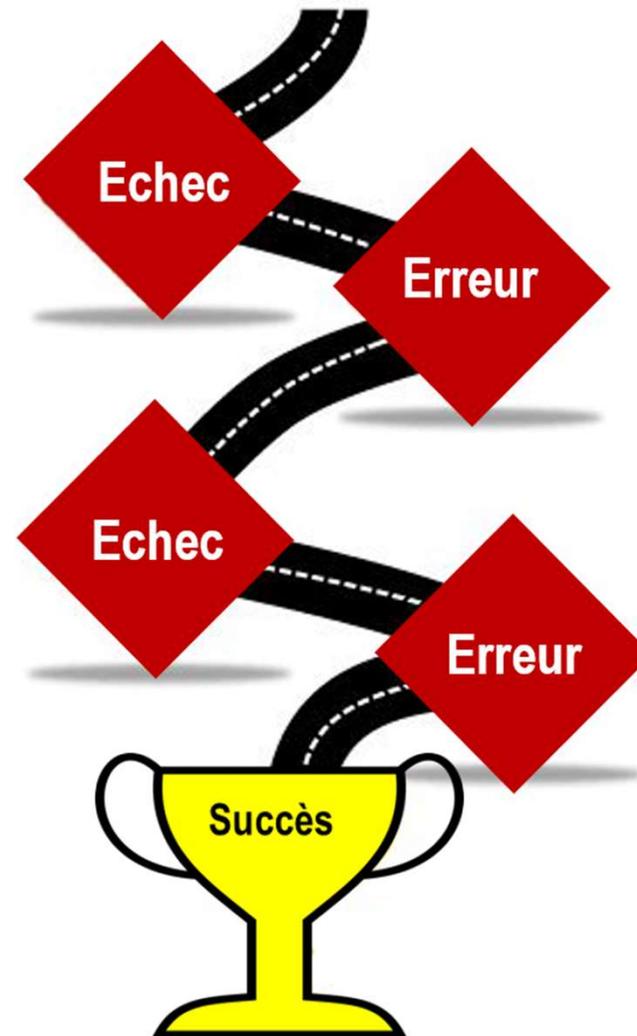


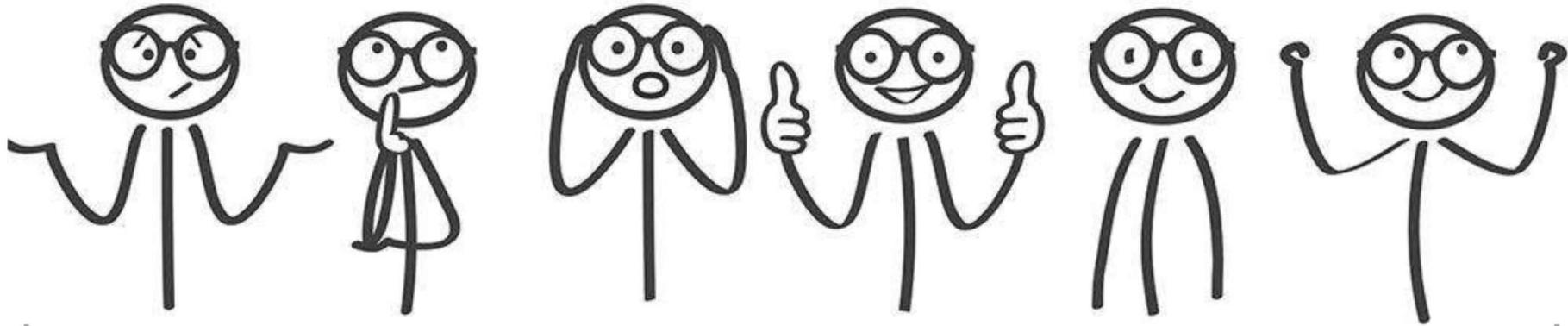
**Et enfin changer de posture !**

**Ce que pensent  
beaucoup de gens**

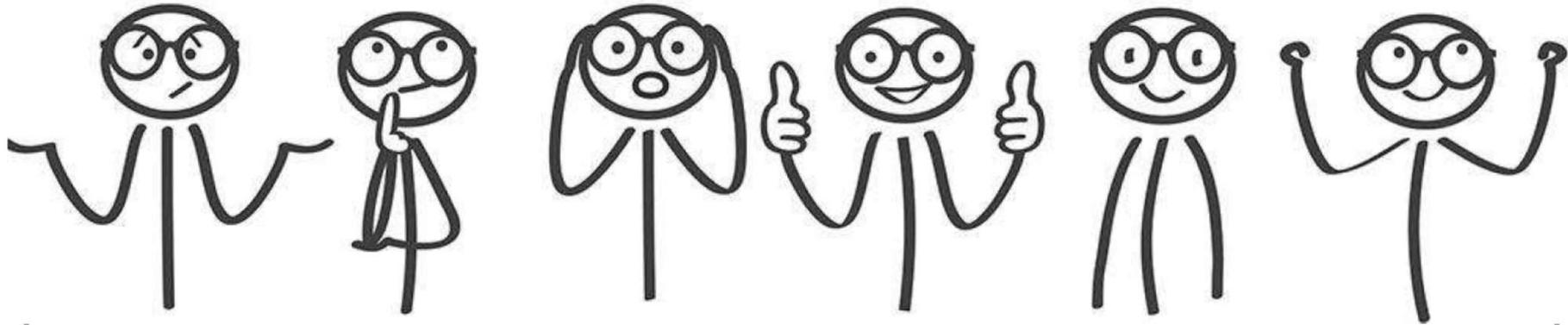


**Ce que savent les gens  
qui ont des succès**





- **Tout échec dans la vie est relatif**
- **Chaque échec renferme une leçon**
- **Chaque échec est une étape de progrès**
- **Adoptez une méthode pour analyser un échec**
- **Exprimez et partagez vos émotions**



- **Eviter le déni, pour apprendre d'un échec, il faut d'abord qu'il y ait échec !**
- **Eviter toute identification à son échec, ce qui n'empêche pas d'en assumer la responsabilité.**
- **Prendre le temps d'écouter ce que l'échec a à nous dire (*faire autrement, arrêter, bifurquer, se faire aider*)**



**« Lorsque vous faites une erreur, il n'y a que trois choses à faire: admettre votre erreur, apprendre de votre erreur et ne pas répéter la même erreur. »**

**– Paul Bear Bryant**

# Les principales causes à passer au crible ...

1. Ma vision et mes orientations
2. Ma stratégie
3. Le réalisme de mes objectifs
4. La méthode que j'ai utilisé
5. Mon état d'esprit
6. Ma motivation et mon énergie (+/-)
7. Les moyens que j'ai pu / su mobilisé
8. La nature de mes relations
9. Mes soutiens et mes supports
10. Mon environnement
11. Mes compétences
12. Mon organisation personnelle
13. Le timing
14. Le sens que j'ai donné
15. La gestion de mes émotions
16. Mes blessures d'enfance
17. Ma mémoire traumatique
18. Mes croyances
19. Mes réactions
20. Ma capacité de résilience

Les questions à poser pour  
recueillir un feedback

Émotion  
possible

Les questions à se poser  
en réaction au feedback reçu

Ar	Qu'est-ce que je dois <b>ARRÊTER</b> de faire ?	Contrarié Déçu	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quelle opportunité ce changement pourrait créer ?</li><li>- Comment cela va-t-il changer (positivement) votre travail, votre vie personnelle... ?</li></ul>
Co	Qu'est-ce que je dois <b>CONTINUER</b> à faire ?	Surpris Content	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quelle(s) capacité(s) ou compétence(s) avez-vous mis en œuvre pour obtenir ce résultat ?</li><li>- Comment pourriez-vous les utiliser à d'autres tâches ou d'autres projets ?</li></ul>
Com	Qu'est-ce que je dois <b>COMMENCER</b> à faire ?	Déçu Anxieux	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quel est l'avantage pour vous et pour les autres de faire cela ?</li><li>- Si vous l'aviez (plus ou moins consciemment) évité, de quoi aviez-vous peur ?</li><li>- Si vous saviez qu'il fallait le faire, pourquoi avez-vous repoussé son démarrage ?</li><li>- Quelle(s) compétence(s) vous manque-t-il pour faire cela ?</li></ul>



Anticipez votre émotion pour  
mieux accueillir le feedback



Exploitez l'information reçue en  
vous posant des questions

## **Des croyances limitantes**

1. Je suis nul
2. Je n'y arriverai pas / jamais
3. C'est tout moi ca !
4. Je ne vaud rien
5. Je ne mérite pas de réussir
6. A mon âge c'est plié
7. Qui peut bien encore vouloir de moi
8. A mon âge on ne change pas
9. Je ne m'en sortirai jamais
10. J'ai raté ma vie

## **Des croyances ouvrantes**

1. Un échec est un succès en préparation
2. Je peux y arriver
3. Je peux faire des choses difficiles
4. J'ai déjà dépassé mes échecs
5. Je vais apprendre quelque chose
6. Un échec n'a rien à voir avec ma valeur
7. Un échec est une chance / opportunité
8. Une porte se ferme, une autre s'ouvre
9. Le chemin vers le succès est fait d'échecs
10. Je vais affronter mes limites

## **Des exemples de trésors cachés derrière un échec**

1. La réussite (parce qu'on a fini par y arriver)
2. Un niveau de maîtrise supplémentaire dans un domaine
3. L'apprentissage de la patience, de l'endurance, de la persévérance
4. Une capacité de résilience, de la force morale, du courage
5. Une remise en cause personnelle, une prise de recul
6. De nouvelles opportunités, nouveau chemin de vie
7. Plus d'humilité, moins d'égo, plus de volonté
8. Une meilleure capacité empathique, savoir mieux gérer nos frustrations
9. De nouvelles rencontres, des alliés inattendus, un « friend detox »
10. Une plus grande confiance en soi, une meilleure estime de soi

Nos échecs vont nous permettre de prendre conscience de nos ***automatismes de pensée***, de nos ***fausses croyances***, de nos besoins de ***renforcement de compétences***, de la nécessité ***d'apprendre à voir les situations sous un angle différent*** et c'est justement cela qui est formidable !

C'est comme cela que nous pouvons enfin apprendre à affronter et à modifier tout ce qui nous pose problème !

**L'échec n'est donc pas  
du tout l'opposé du succès !**

**Au contraire il en est une des  
composantes essentielles !**

**L'échec est seulement  
un succès en préparation !**

# MON GRAND DÉFI :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

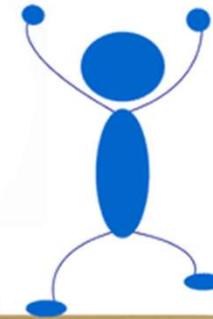
\_\_\_\_\_

## ETAPE 5 :

Je \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



ARRIVÉE

## ETAPE 4 :

Je \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ETAPE 3 :

Je \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ETAPE 2 :

Je \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ETAPE 1 :

Je \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**1** Je ne sais pas encore faire

**5** J'en suis capable !





**RESPECTER** l'échec. Vos échecs peuvent être de puissants outils d'apprentissages. Apprenez à les voir comme des alliés utiles et indispensables

Apprenez à **RECONNAITRE** vos échecs. Être dans le déni, faire l'autruche ou vous auto-flageller ne fera que vous conduire à de plus grosses désillusions. Il faut se confronter à l'échec pour apprendre à l'apprivoiser

Apprendre à **RELATIVISER** un échec. Un échec peut être un succès en préparation parce qu'il nous donne de l'expérience, de la sagesse

**RÉFLÉCHIR**. Il faut prendre le temps d'analyser ses échecs et pour en tirer les enseignements utiles

**REBONDIR**. L'analyse de notre échec doit nous permettre de passer à autre chose assez rapidement.

**RECOMMENCER**, parce qu'aucune réussite n'existe sans échecs

**SE RAPPELER** que vous avez échoué. Célébrer son échec et célébrer ce que nous en avons appris est une démarche saine

1. Dépolluez votre dialogue intérieur
2. Acceptez l'échec (évitez le déni et gérez votre égo)
3. Ayez conscience qu'un échec ne vous définit pas !
4. Prenez du recul (changez de cadre)
5. Identifiez les causes racines de cet échec : Pourquoi est-ce arrivé ?
6. Identifiez des compétences à développer ou à acquérir
7. Entourez vous de personnes positives qui peuvent vous soutenir
8. Remettez vous en cause, c'est plus facile que vous ne le pensez !
9. Modifiez ce qui doit l'être pour essayer autre chose ou autrement
10. Repartez à l'action avec des objectifs réalistes et intermédiaires
11. Faites-vous accompagner ou aider pour repartir en étant encouragé

- 7 -

Pour conclure



Cela fait des années que vous vous critiquez sans succès. Essayer de vous apprécier et voyez ce qui se passe.

Louise L. Hay 



Et tout le monde s'en fout #25 - L'échec –

<https://www.youtube.com/watch?v=c0lsvrSpcx4>

Et tout le monde s'en fout #64 - L'auto-sabotage -

<https://www.youtube.com/watch?v=P2M3YRn7-0k>



**Voici deux références d'ouvrages qui vous permettront d'aller plus loin sur le sujet**