

REBONDIR D'UN ÉCHEC

Nous avons tous droits à l'échec, de le trouver désagréable et d'en ressentir des émotions négatives. L'échec fait partie du processus d'apprentissage et permet d'évoluer. Il faut s'attendre à faire des erreurs, avoir des échecs et parfois être déçu. Un échec permet de réévaluer et réajuster nos objectifs/projets. Par conséquent, il est important de développer des habiletés qui nous permettent d'accepter et de rebondir de nos échecs afin de maintenir une bonne estime de soi.

Tout d'abord, il faut évaluer notre façon de percevoir l'échec :

1. Quelles sont les activités/tâches auxquelles les gens peuvent échouer (ex. : emploi, projet académique, examen, mariage, poids, faire du temps pour avoir du plaisir, réaliser un but, etc.)?
2. Qu'est-ce qu'échouer signifie pour toi (ex. : inutile, rejet, baisse de ton estime, je suis humain, c'est normal, etc.)?
3. Qu'est-ce qui t'a aidé à surmonter un échec (ex. : éviter d'en parler, y réfléchir excessivement, en parler avec quelqu'un, faire du sport, prendre un recul de la situation, etc.)?

Comme tu peux voir, il y a une grande variété de façon de percevoir l'échec ainsi que les façons de la surmonter.

VOICI QUELQUES MOYENS POUR GÉRER LES ÉCHECS

ACCEPTER LA SITUATION ET TES ÉMOTIONS

Il est normal de ressentir de la déception et de la tristesse pour un certain temps. Si tu te permets de ressentir tes émotions, les exprimer sainement, moins long sera le processus d'acceptation. L'échec que tu as vécu peut prendre beaucoup de place en ce moment, mais peu à peu il en prendra moins. Il est important de réaliser qu'un échec concerne un évènement précis et non ta personne. Il ne faut pas rester seul face à son échec. Exprimer tes pensées et tes émotions à travers l'écriture et/ou avec une personne de confiance peut être un moyen pour t'aider à mieux accepter l'échec. Certaines personnes peuvent nous aider à nous relever puisqu'ils ont un regard objectif et nous perçoivent avec tout notre potentiel.

ANALYSE LES CAUSES DE L'ÉCHEC

Il faut prendre le temps d'identifier les raisons (celles sur lesquelles tu exerces un contrôle et celles hors de ton contrôle) qui ont mené à l'échec afin de mieux l'accepter. L'analyse des causes de l'échec permet d'en tirer des conclusions constructives et d'éviter de répéter les mêmes erreurs.

Identifie les faits de la situation à partir des questions suivantes :

- Est-ce qu'il y a eu des raisons pour l'échec?
- Est-ce qu'il y a eu des aspects qui se sont bien déroulés?
- L'objectif était-il trop élevé?
- Quelles habiletés de coping pourrais-je apprendre de ceci?
- Comment puis-je réduire les chances de faire la même erreur à nouveau et avoir plus de succès la prochaine fois?

MODIFIE TA PERCEPTION DE L'ÉCHEC ET IDENTIFIE DES STRATÉGIES

Réévalue ta perception de la situation. Plutôt que te blâmer, ce qui diminue l'estime de soi et réduit ta motivation, dirige ton attention sur les facteurs externes qui peuvent expliquer l'échec. Par exemple, plutôt qu'avoir la pensée qui remet en question ta valeur personnelle « Qu'est-ce qui ne va pas avec moi? », dirige plutôt ton attention sur les éléments et les facteurs externes (fatigue, manque d'expérience, peu préparé, pas le bon profil, etc.) qui peuvent mieux expliquer le résultat inattendu. Ensuite, identifie ce que tu peux faire comme action pour ne pas répéter la même erreur et prépare-toi un plan d'action.

RELANCE-TOI

Il est important de se relancer dans un projet/objectif tout en prenant en considération les apprentissages de nos erreurs ou nos échecs précédents. Il s'agit de se fixer des nouveaux petits objectifs qui permettront une réussite future.

Il est important de ne pas s'apitoyer sur son sort, mais se relever et continuer à avancer. Félicite-toi d'avoir pris un risque puisque c'est en prenant des risques et en sortant de notre zone de confort que nous récoltons! L'échec permet de gagner de l'expérience et être moins naïfs. Il faut percevoir l'échec comme un résultat inattendu et réévaluer ta façon de faire face à cette tâche. Vaut mieux considérer l'échec comme une étape vers la réussite dans le sens où tu as poussé tes limites, ce qui demande du courage et qui permet d'évoluer.