

Les quatre règles d'or pour surmonter ses échecs

Ils nous assomment, nous laissent un goût amer dans la bouche mais nos échecs sont avant tout l'occasion de grandir et de sculpter notre caractère. Des pros nous aident à les transformer en opportunités.



Adobe stock

Publié le 24/08/2021 à 13:15

Vie quotidienne (/28/sections/vie-quotidienne)

Cela commence par un choc, suivi de près par la tristesse, la honte, la culpabilité, la colère. Puis surgissent les doutes, le découragement et parfois même une dépression. Pour un bulletin trimestriel désastreux, un examen manqué, un entretien classé sans suite, une entreprise qui bat de l'aile... Quelle attitude adopter face à un échec ? Faut-il s'accrocher ou renoncer ? **Comment savoir si notre persévérance n'est pas de**

l'obstination? (/culture-loisirs/histoire/est-il-besoin-de-reussir-pour-perseverer-104980) Changer de voie, est-ce baisser les bras ?

Philosophe de formation, Alexandra Puppinck Bortoli est coach et accompagne des adultes dans leur vie professionnelle. Anne Gavini est thérapeute familiale. Elle a créé L'Envol, un lieu pour aider les enfants à mieux se connaître et trouver leur vocation. Aux enfants, aux ados et à leurs parents, elles donnent, avec le Père Joël Pralong, quelques pistes pour rebondir après un accident de parcours et repartir du bon pied.

1. Je dédramatise

« **Notre pire ennemi n'est pas l'échec**

(/contenu/archives/archive/de-l-echec-a-la-confiance-39778), mais

la qualité du jugement que nous portons sur lui », prévient Alexandra Puppinck Bortoli. Échouer, ce n'est pas avoir raté, c'est avoir tenté l'aventure. « Qui ne tente rien n'a rien », dit le proverbe. « Les échecs sont une des caractéristiques fondamentales de l'être humain. Vivre en intégrant l'idée que nous pouvons rencontrer des échecs, c'est être libre ! Les refuser, c'est se priver d'une part inouïe d'audace et de la chance de mieux connaître nos limites et nos talents », souligne-t-elle.

Changer son regard sur son échec, c'est également cesser de s'identifier à lui. Anne Gavini conseille de prendre une juste distance. Avoir échoué ne signifie pas « être nul ». « Nous vivons dans un monde de la toute-puissance où de la même manière qu'on s'arroe les lauriers du succès, alors que **la réussite est une conjonction (/eglise/vie-de-l-eglise/l-obeissance-est-la-cle-de-toute-reussite-spirituelle-131640)** entre des compétences et de la chance, on s'autoflagelle exagérément quand on ne réussit pas quelque chose alors que cela peut être aussi, comme on le disait autrefois « la faute à pas de chance ». Dans les deux cas, on se donne beaucoup d'importance : c'est je suis un dieu ou je ne suis rien », remarque-t-elle.

La thérapeute constate également que nous avons tendance à fonctionner de manière horizontale, en nous comparant aux autres. Pire, note-t-elle au cours de ses consultations, de nombreux parents comparent les résultats de leur enfant à ceux des autres au point de les inciter à entrer dans une compétition effrénée sans prendre le temps de les aider à discerner leur propre voie.

« Il faut cesser de regarder à droite et à gauche, estime-t-elle, et **se mettre sous le regard de Dieu (/36573/article/le-pape-repond-au-scandale-du-silence-de-dieu)** en avançant pas à pas sur le chemin qui est le nôtre. »

À lire aussi



[\(/famille-education/enseignement/rebondir-apres-l-echec-38390\)](#)

Rebondir après l'échec ([/famille-education/enseignement/rebondir-apres-l-echec-38390](#))

2. J'en reconnais les bienfaits

Le piège de l'échec, indique Alexandra Puppinck Bortoli serait de **perdre confiance en soi** ([/famille-education/psychologie/fabulation-et-confiance-en-soi-253357](#)), de baisser les bras, de rester dans l'inaction. Or un échec n'est jamais stérile. C'est un grand éducateur. Il nous offre l'occasion de progresser et d'avancer vers la réussite. « Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme », disait Winston Churchill.

« Les échecs nous confrontent à nous-même et au réel, à la vie telle qu'elle est et non pas telle que nous voudrions qu'elle soit, note Alexandra Puppinck Bortoli. Ils nous obligent à changer nos modes de fonctionnement, nos modèles de pensée. Ils sont une source d'apprentissage et d'humilité, un guide qui nous amène à réévaluer nos projets et à repenser notre juste place. Réelle opportunité à renaître ! »

Pour marquer les esprits, le Père Joël Pralong, auteur de Trouver un sens à ses échecs, utilise cette image : « En voiture, lorsque nous faisons fausse route, notre GPS recalcule l'itinéraire et nous voici à nouveau repris en main, mis dans la bonne direction, mais par d'autres routes. »

Parce qu'il nous fait prendre conscience de nos fragilités et de notre vulnérabilité, l'échec nous apprend également à être plus tolérant et à développer de la compassion envers nos proches. Anne Gavini dit qu'il nous « creuse en humanité » parce qu'il nous permet de **travailler notre orgueil (/foi-chretienne/vivre-en-chretien/les-eloges-alimentent-ils-mon-orgueil-109654)**, d'être plus humble. « Surmonter un échec, c'est aussi pardonner à la nature humaine d'être imparfaite et à la vie d'être parfois injuste. Et de se réconcilier avec elles », ajoute Alexandra Puppink Bortoli.

3. Je discerne ma part de responsabilité

Déterminons notre part de responsabilité conseille le Père Joël Pralong, « sans s'accuser à outrance d'avoir mal fait et sans s'excuser comme si on était complètement innocent ». La tentation est grande de se trouver des excuses, d'accuser l'autre ou les circonstances pour se dédouaner, or il est très rare d'être totalement étranger à ce qui nous arrive, souligne Alexandra Puppink Bortoli. « Il est utile de discerner ce qui dépend vraiment de nous de ce qui n'en dépend pas nous dit le philosophe Épictète », indique-t-elle.

À cet égard, Anne Gavini attire l'attention des parents sur leur éventuelle part de responsabilité dans **l'échec de leur enfant (/famille-education/enseignement/sortir-de-l-echec-scolaire-34379)**. « La culture scolaire est marquée par l'hyper performance, et nous amenons parfois nos jeunes à souhaiter des choses qui ne sont pas à la mesure de leurs compétences ou qui ne sont pas ajustées à leur vocation. Faire preuve de créativité me semble essentiel : chercher, sortir des quelques parcours sélectifs pour choisir une voie plus réaliste permet d'éviter de nombreux échecs, explique-t-elle. La première chose que je tente de déterminer avec un jeune qui vient d'échouer à un examen est de quel échec il s'agit. Est-ce le sien ou celui d'une autre volonté : parents, professeurs, ou encore une tradition familiale qui s'impose comme une quasi-obligation ? »

À lire aussi



(/famille-education/psychologie/l-echec-un-chemin-vers-le-bonheur-37046)

L'échec : un chemin vers le bonheur ? (/famille-education/psychologie/l-echec-un-chemin-vers-le-bonheur-37046)

4. J'analyse les causes

Ai-je échoué parce que j'ai choisi un objectif qui n'était pas ajusté à mes compétences ou à ce que je souhaitais réellement ? Ou ne me suis-je pas donné les moyens d'y parvenir ? Un exercice délicat qui exige une grande honnêteté, et pour lequel il peut être nécessaire de se faire aider par une personne objective qui n'a aucun intérêt à nous influencer dans un sens ou dans un autre, suggère Anne Gavini. La thérapeute invite également les jeunes à interroger leur mode de vie, notamment leur dépendance aux écrans. « Aujourd'hui, l'addiction au portable est à l'origine de nombreuses sorties de route », alarme-t-elle. La réponse à ces questions permettra alors de définir s'il faut persévérer ou changer de voie.

Trouver la juste mesure n'est pas facile. Il faut cultiver la vertu de persévérance sans que cela ne devienne de l'orgueil. Il faut avoir parfois l'humilité d'abandonner une voie pour en choisir une autre. Et garder à l'esprit que « de nos blessures naissent nos talents », conclut le Père Joël Pralong.

Élisabeth Caillemer (/237/auteurs/elisabeth-caillemer)



**famille
chrétienne**

(/).

[Archives \(https://www.famillechretienne.fr/archives/index\)](https://www.famillechretienne.fr/archives/index) - [Qui sommes-nous ?](#)

<https://boutique.famillechretienne.fr/content/qui-sommes-nous> - [Politique de confidentialité](#)

<https://boutique.famillechretienne.fr/content/politique-de-confidentialite> - [Mentions légales et](#)

[CGU \(https://boutique.famillechretienne.fr/content/mentions-legales-et-cgu\)](https://boutique.famillechretienne.fr/content/mentions-legales-et-cgu) - [FAQ](#)

<https://boutique.famillechretienne.fr/faq> - [Contact](#)

<https://boutique.famillechretienne.fr/content/contactez-nous> - [Publicité](#)

<https://boutique.famillechretienne.fr/content/publicite> - [Paramètres des cookies](#)