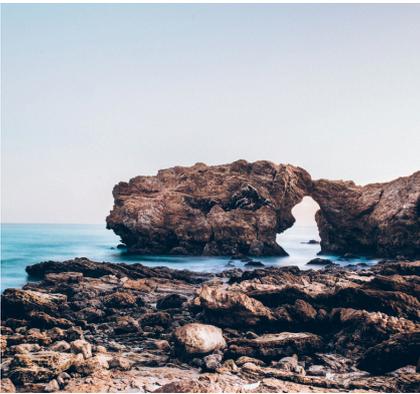


# *La Joconde*

## VOTRE BULLETIN BIEN-ÊTRE

“Ce bulletin est là pour vous apporter des idées autour du bien-être, mais vous êtes libres de le lire ou non, selon votre envie du moment.”

## IL EST TOUT À FAIT POSSIBLE...



## ... D'APPRENDRE DE SES ECHECS

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

**Nelson  
MANDELA**

Échec, défaite, revers, dérouté, déconfiture, bide, déculottée... Tout ceci ne fait pas rêver. Et pourtant à y regarder de plus près, l'échec peut tout à fait se transformer en tremplin vers la réussite, vers une réussite plus grande, plus belle encore. Ça fait davantage rêver, n'est-ce pas ?

Alors n'est-il pas temps, pour moi, pour vous, pour nous, d'apprendre à changer de regard sur l'échec, d'apprendre à en faire, comme le suggère Charles Pépin, une vertu, un atout, une opportunité de croissance, d'apprentissage, de succès, de nouveau départ...

Pour les plus curieux d'entre vous, juste là, en dessous quelques idées, parmi d'autres, pour y parvenir :

# *La Joconde*

**« ON APPREND PEU PAR LA VICTOIRE MAIS BEAUCOUP PAR L'ÉCHEC » PROVERBE JAPONAIS**

1. Ne pas perdre de vue que la perception que j'ai de l'échec est toute relative car conditionnée par ma culture. « Avoir échouer en France, c'est être coupable. Aux Etats-Unis, c'est être audacieux. Avoir échoué jeune en France, c'est avoir échoué à se mettre sur les bons rails. Aux Etats-Unis, c'est avoir commencé jeune à chercher sa propre voie. » Charles Pépin

2. Apprivoiser ma peur de l'échec car bien souvent l'échec advient du fait de ma propre peur de l'échec. La peur crée en quelque sorte les conditions propices à mon échec.

3. Me faire confiance et me détourner de ceux ou celles qui ne croient pas en moi, qui me dévalorisent ou me disent que je ne suis pas capable de réussir.

4. Ne pas m'identifier à mon échec. Ne pas confondre « j'ai raté » et je suis « un raté. L'échec ne fait en rien de moi un.e « raté.e »

5. Penser à un échec en particulier (si échec vous avez déjà connu). Identifier la ou les causes de cet échec. Pour chacune de ces causes trouver une solution ou façon de faire et d'être différente lors d'une situation similaire. Se demander ensuite ce que cet échec m'a appris sur moi-même, sur mon fonctionnement. Bref, tirer les leçons de cet échec et en faire une opportunité de croissance et un tremplin vers une réussite plus grande.

6. Si je ne parviens pas à apprendre seul.e de mon échec, je demande de l'aide (ami, famille, professeur, psychologue, coach...)