

# DOSSIER - IN FINE COACHING



**SE RÉCONCILIER AVEC L'ÉCHEC**

# 1 QUE CACHE L'ÉCHEC ?



## Qu'est ce que j'apprends de mes réussites, qu'est ce que j'apprends de mes échecs ?

C'est un des thèmes au cœur des accompagnements que je propose car nos ressources s'y trouvent savamment cachées. Il y a toujours un cadeau dans chacune de nos épreuves, encore faut-il se donner la peine de les regarder.

« Un enfant tombe plus de 2 000 fois avant de savoir marcher. Adulte, nous vivons des expériences d'échecs. On ne s'en rend plus compte, mais notre corps a magnifié l'art d'utiliser les déséquilibres pour avancer ». Adrien Duvillard, ancien champion de ski.

- La perception de l'échec dépend de notre culture. Très valorisé puisque facteur d'expérience dans nombre de pays anglo-saxons, il est stigmatisé en France.
- La dimension émotionnelle dépendra fortement de la manière dont nous avons appris, dans le cadre familial et scolaire. En encourageant, les parents permettent aux enfants de se relever, de garder confiance là où d'autres montreront ce qui ne va pas, à coups de mauvaises notes ou de punitions.
- Notre profil comportemental sera très impactant dans la gestion de l'échec : en lien avec le degré de confiance et d'estime, une personne optimiste rebondira plus facilement qu'une personne pessimiste. L'intelligence intra personnelle sera dans ce contexte une vraie ressource à mobiliser et à valoriser.

## Revisitons nos croyances avec le soutien de Thomas Edison, un expérimentateur hors pair !

■ **Ce sont nos circonstances qui nous définissent** : « La réussite dépend uniquement de mon éducation, de l'environnement dans lequel j'ai évolué » C'est l'engagement qui est important et ce que l'on est plus que ce que l'on a.

« Votre valeur se trouve dans ce que vous êtes et non pas dans ce que vous avez. »

■ **Nous subissons les événements extérieurs** : « Ce n'est pas de ma faute, je ne peux pas faire autrement »

Nous sommes responsables de la manière dont nous réagissons à ce qui nous arrive.

« Ce n'est pas parce que quelque chose ne s'est pas passé comme tu l'avais planifié que cela veut dire que ce fut inutile. »

■ **Il est possible de ne pas échouer si on évite les risques** : « Moins je prends de risques, mieux je m'en sortirai »

C'est grâce à l'audace, la persévérance et la détermination que l'on transforme un échec en succès, pas en les évitant.

« Je n'ai pas échoué. J'ai juste trouvé 10000 manières qui ne fonctionnaient pas. »

■ **L'échec est définitif** : « Si je me plante, c'est fini ! »

Si enfant nous n'avions pas dépassé cette croyance, nous ne saurions toujours pas marcher.

« Beaucoup d'échecs dans la vie proviennent de gens qui n'ont pas réalisé à quel point ils étaient proches du succès lorsqu'ils ont abandonné. »

■ **Le succès est une question de talent et de créativité** : « Je n'ai pas les capacités pour réussir »

Ils sont bien sûr importants mais ne remplacent pas l'engagement, le travail et les efforts.

« Le génie c'est 1% d'inspiration et 90% de transpiration. »

## L'ÉCHEC VISITÉ AVEC HUMOUR



Je clique !

## ET SI ON PARLAIT RÉUSSITE AUSSI...

**On parle beaucoup de l'échec mais la réussite, c'est aussi une question de point de vue. Quelle est la différence entre réussir sa vie et réussir dans la vie ?**

Petit florilège de réponses de mes clients à la question, Réussir sa vie c'est . . .

« M'épanouir de manière équilibrée, pouvoir transmettre mes valeurs »

« Me sentir bien, en forme, épanoui et serein, sans angoisse ni fatigue »

« Me sentir heureuse près des gens que j'aime »

« Être libre : Ne pas se sentir obligé d'accomplir quelque chose »

« Avoir pu aider plusieurs personnes à aller mieux »

**Et vous, quelle serait votre réponse ? Prenez quelques minutes pour y réfléchir.**



## BESOINS

Le rapport aux échecs est en lien avec nos 6 besoins fondamentaux.

- **Physiologiques** : se sentir suffisamment bien (physiquement, moralement...) pour challenger
- **Sécurité** : oser prendre des risques tout restant prudent
- **Estime** : prendre en compte le regard de l'Autre, tant pour se donner du courage qu'en gérant le risque de se sentir jugé si on ne réussit pas comme prévu
- **Appartenance** : avoir la reconnaissance des autres, se sentir appartenir à ... parce qu'on a réussi à passer cette étape, le principe même des rituels dans le passé
- **Accomplissement** : accepter les hauts et les bas et être conscient que la direction est la bonne pour grandir et se développer

## TALENTS

On entend par talent, en coaching, un comportement inné/naturel qui est plus fort que nous. Il nous connecte au sens et/ou plaisir. 3 talents sur les 34 permettent d'apprendre de ses réussites et de ses échecs.

Si vous avez l'un des 3, il y a fort à parier que ce sera un peu plus facile pour vous de transmuter vos échecs. Si vous n'en avez aucun, il s'agira de les muscler pour pouvoir vous en servir.

### Adaptabilité Flexibilité

Vit dans le présent et accueille les événements imprévus avec facilité, se sent bien avec l'idée que les choses puissent se passer autrement que ce qui était programmé, s'adapte à l'imprévu.

### Attitude positive

Personne dont l'enthousiasme est contagieux, capable de percevoir la leçon derrière l'épreuve, l'apprentissage à en faire « Le verre est à moitié plein ».

### Confiance en soi /résilience

Qui a la conviction de toujours pouvoir rebondir. Assurance et confiance en soi, ne se laisse pas démonter par la critique, est capable de tirer profit de ses échecs ou des difficultés rencontrées.

## VALEURS

Les valeurs, c'est ce qui est important pour vous, facteur d'ancrage dans l'adversité.

« Succès » fait d'ailleurs partie des 123 mots considérés comme des valeurs en coaching.

A cette valeur peuvent être associées d'autres valeurs telles que « Résilience », « Attitude positive », « Ambition », « Combativité », « Détermination »...

Reste à identifier les vôtres pour pouvoir garder le cap grâce à cette boussole, de faire en sorte de les (faire) respecter, de les incarner et d'agir pour que ces valeurs soient le terreau de vos rêves.

### Quelques questions pour réfléchir ...

Avez-vous l'impression de réussir dans la vie, de faire tout pour ou subissez-vous ce qui vous arrive au quotidien ?  
Avez-vous de l'ambition, celle de réussir ?  
Faites-vous partie des personnes qui courez après le succès et risquez d'y perdre votre âme ?  
Êtes-vous persévérant(e) pour atteindre vos objectifs ?

## ÉMOTIONS

Et si nous visions ce que nous disent nos émotions quand on vit des réussites et des échecs.

- **Joie** : quand tout se passe comme prévu, que tout va bien, allant même à générer de la fierté du fait d'avoir réussi à atteindre l'objectif, à dépasser l'épreuve.
- **Peur** : de ne pas y arriver, de ne pas s'en sortir, de rater une nouvelle fois, faisant ainsi plonger la confiance et l'estime, 2 facteurs clés de succès pour s'adapter et rebondir.
- **Colère** : s'être trompé(e), s'être fait abuser, s'en vouloir, en voulant à l'Autre, dans les différents degrés de la colère, de l'énerverment, en passant par la frustration jusqu'à la haine si la situation est grave.
- **Tristesse** : être déçu(e), regretter, de ne pas avoir réussi, être découragé(e) devant plusieurs tentatives soldées par un échec.



**Il existe plein d'outils pour mieux supporter les échecs, les traverser et en faire quelque chose de positif, IN FINE COACHING vous en propose un qui s'applique tant au domaine personnel que professionnel.**

### Comment survivre à un échec ?

**Voici un plan d'action en 7 étapes, qui vous permet de bien réagir face à un coup dur.**

- 1. Faire pause pour digérer ce qui s'est passé ... Ecoutez vos émotions, vos besoins ... 1H, 1 jour, 1 semaine le temps nécessaire.
- 2. Lâcher prise sur ce que vous considérez comme un échec, c'est ce que vous allez en faire MAINTENANT qui fera que ça ne le sera peut-être plus.
- 3. Analyser les causes, essayez de comprendre les ingrédients de ce bad trip pour éviter de le reproduire. Si c'est arrivé à cet instant, c'est que vous avez quelque chose à en faire ! Si vous pouvez vous mettre en action passées ces 3 premières étapes, foncez !
- 4. Si vous sentez que vous êtes encore en mode déprime, allez chercher de l'aide auprès d'un ami inspirant et bienveillant ou d'un professionnel.
- 5. Nommez le chapitre que vous êtes en train de fermer, comme si c'était le titre d'un film, d'un livre ... et choisissez celui que vous allez ouvrir désormais.
- 6. Déterminez votre (nouvel) objectif, engagement, but. En d'autres termes, passez en mode « acteur » avec un plan d'action clair et précis, conscient(e) de vos ressources et de vos vulnérabilités.
- 7. Visualisez-vous atteignant cet objectif, comme le phénix qui renaît de ses cendres

### Perception d'un échec



Catherine Testa

### L'impact des croyances

Selon que vous avez un état d'esprit fixe (« Fixed Mindset ») ou un état d'esprit de développement (« Growth Mindset »), vous ne réagirez pas de la même manière face à un échec.

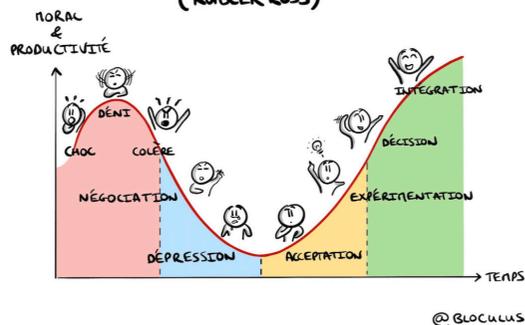


C'est ce qu'a prouvé Carol Dweck, Professeur de psychologie sociale à l'Université Stanford.

Pour en savoir plus

← Je clique !

### ÉTAPES DU CHANGEMENT (KUBLER ROSS)



**Dans la gestion d'une épreuve, qu'on peut appeler échec, chaque étape est importante et prend plus ou moins de temps pour chacun.**

E. Kubler-Ross, pionnière de l'approche des soins palliatifs, a mis en place cette courbe pour mieux accompagner les personnes en fin de vie et leur entourage. Cet outil s'est révélé aussi adapté pour tout ce dont nous devons faire le deuil, comme d'un passé révolu, d'une situation que nous devons accepter ou encore d'un échec.

Parce que réussir, échouer, tout est question de temporalité et de points de vue, il est indispensable de développer certaines aptitudes/postures pour être capable de voir les réussites et de les favoriser.



## DIMENSION 1

### SE RÉCONCILIER AVEC LA NOTION DE FIERTÉ

**Le mot fierté est connoté négativement, on pense que si l'on est fier, on est narcissique et orgueilleux.**

Évidemment, si on le crie sur tous les toits, on va faire gonfler son égo et saouler tout le monde mais là il s'agit d'une fierté intérieure, une forme de gratitude, humble et digne.

Si vous faites partie des personnes très exigeantes (envers vous-même), commencez par vous demander de quoi vous êtes content(e), satisfait(e) avant d'un jour pouvoir vous sentir fier(e).

## DIMENSION 2

### CÉLÉBRER SES PETITES ET GRANDES VICTOIRES

**Commencer par ouvrir les yeux et voir le positif qui est en vous et devant vous, les petites et grandes victoires... et ne pas les oublier !  
Je vous propose un outil pour garder toutes ces pépites qui vous seront indispensables lors de jours plus sombres.**

C'est tout simple, il vous suffit de choisir une boîte (si vous avez le temps et l'envie, de la personnaliser) et de, jour après jour, y mettre un/des petits papiers avec chacune de ces réussites, victoires, défis relevés, peu importe le nom que vous choisirez.

Et le top, c'est de faire ça en couple et/ou en famille pour aider vos enfants à prendre de bonnes habitudes.



## DIMENSION 3

### MUSCLER LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME



**Le principe ? S'appliquer à soi-même toutes les caractéristiques de la bienveillance :** porter un regard compréhensif et sans jugement, se souhaiter le meilleur et agir, patiemment. Rome ne s'est pas faite en 1 jour.

Ça paraît simple comme ça mais c'est loin d'être une évidence. Et pourtant, c'est juste essentiel pour traverser les épreuves, petites et grandes, pour asseoir la confiance et l'estime de soi, si importantes au quotidien. S'énerver contre soi-même, s'auto-flageller ne sont pas des attitudes constructives voire délétères comme le prouvent de plus en plus d'études scientifiques.

**Comme le démontrent les ressources partagées dans ce dossier, la société française commence à faire la paix avec la notion d'échec mais ça coince encore dans l'Entreprise, temple de la performance.**

Se tromper, loin d'être valorisé est plutôt montré du doigt, reléguant le(s) fautif(s) à la place de ceux qui ne sont pas à la hauteur, ne savent pas (faire). Pour autant qu'il s'agisse des modalités de management ou de créativité et d'innovation, échouer n'est jamais la fin du monde.

## AU PROFIT DU DÉVELOPPEMENT ET DE LA COHÉSION DE L'ENTREPRISE

### Et si les échecs étaient un bienfait pour l'entreprise ?

C'est en tout cas ce que croit Bloom at Work, solution dédiée à l'épanouissement au travail, qui a organisé un événement dédié à l'erreur en entreprise : Mate mon échec. L'occasion de célébrer les erreurs en entreprise et surtout de délivrer des conseils pour bien les gérer. Voici 5 conseils d'experts qui sont intervenus lors de l'événement.



- Innover grâce aux échecs
- Partager les erreurs plutôt que les cacher
- Analyser chaque échec pour bien le comprendre
- Exposer ses fragilités
- Distinguer les erreurs acceptables des autres

Pour en savoir plus

← Je clique !

### A-t-on (vraiment) le droit à l'erreur en entreprise ?

2 experts s'expriment sur le sujet.

« Passer du droit à l'erreur au devoir de prendre des risques pour avancer.

Les entreprises qui ne prennent pas de risques sont potentiellement vouées à disparaître » analyse Julien Granata, enseignant-chercheur à Montpellier Business School

« Si on accepte le droit à l'erreur, on développe une bienveillance naturelle à l'égard des collaborateurs. On assure une forme de sécurité psychologique qui procède d'un management par la confiance et la transparence ». Luc Bretones, expert du Lab Welcome to the Jungle, fondateur et CEO de NextGen

Pour en savoir plus

← Je clique !



## AU PROFIT DES MANAGERS ET DE LEURS ÉQUIPES

### Accompagner à grandir, faire du manager un coach

Adopter une attitude positive pour faire de chaque échec une occasion d'apprendre et de se dépasser, c'est une des clés de l'accompagnement du coach. Cette démarche est de plus en plus encouragée auprès des managers pour qu'ils puissent accompagner leurs équipes de manière bienveillante (au sens propre du terme) et constructive. Quelques précisions sur cette approche méthodologique rigoureuse.

Pour en savoir plus

← Je clique !

## DANS L'ENTREPRENARIAT

**Le parcours de l'entrepreneur est jalonné d'obstacles et d'opportunités qu'il faut savoir gérer pour pérenniser sa structure, valoriser son projet.**

Dans le podcast Vocations de Beaboss.fr, des serial entrepreneurs partagent leur quotidien et leur expérience. Créer, construire, apprendre et parfois aussi échouer pour mieux rebondir... Des récits sans fard, des histoires vraies pour valoriser cette épopée unique qu'est l'entrepreneuriat



Pour en savoir plus

← Je clique !

## ... AVEC DES TESTS

**De nombreux tests circulent sur internet, c'est important de prendre du recul sur les résultats.**

L'objectif n'est pas qu'ils vous confortent ou vous perturbent parce qu'ils détiennent **LA** vérité. Ils peuvent par contre être un 1er pas accélérant une prise de conscience pour évoluer si nécessaire.

Ces 2 tests m'ont paru intéressants. A vous de voir !

## TEST N°1

**Comment réagissez-vous face aux échecs ?**

Test réalisé par Lise Bartoli, psychologue clinicienne et psychothérapeute

- Échec ? Connais pas
- C'est de ma faute
- C'est à cause des autres
- Alchimiste dans l'âme

[Accéder au test](#)

## TEST N°2

**Détenez-vous les clefs du succès ?**

Test réalisé par Philip Carter et Ken Russell, experts de la conception et de la résolution d'énigmes

- Croyez en vous !
- Tout pour réussir
- Réussir ? Pas très important

[Accéder au test](#)

## ... AVEC DES VIDÉOS

### S'INSPIRER

#### L'ÉCHEC NOUS VEUT DU BIEN PAR ADRIEN DUVILLARD

Quand un athlète de haut niveau nous partage ses apprentissages de vie ou comment comprendre que la vie n'est pas là pour nous embêter et que les échecs nous permettent d'évoluer. Ce champion de ski alpin apporte un autre éclairage sur le sens que l'on donne à la performance.



← Je clique!

#### SUCCÈS, ÉCHEC ET LE CHEMIN POUR CONTINUER À CRÉER PAR ELIZABETH GILBERT

« Il y aura des succès, il y aura des échecs. Le plus important dans les 2 cas est de savoir revenir à la maison ». Ce sont les mots d'Elizabeth Gilbert, autrice du best-seller de « Mange, Prie, aime » vendu à plus de 10 millions d'exemplaires, à l'origine d'un film et qui pourtant a dû traverser des échecs à la suite de ce succès foudroyant.



← Je clique!

### AGIR



#### POUR RÉUSSIR, OSEZ ÉCHOUER PAR MICHEL POULAERT

Michel POULAERT, Conférencier professionnel sur les sujets de l'optimisme, de l'audace et de la vente, s'adresse à des chefs d'entreprise mais à travers toutes les anecdotes qu'il a choisies, il parle en fait à chacun d'entre nous. "Échouer, ça veut dire toucher le fond et quand tu tombes, profites en pour ramasser quelque chose". Pour réussir, il faut être persévérant plus qu'obstiné, être optimiste pour "transformer les pépins en pépites". Avec l'humour qui le caractérise, il nous partage l'histoire du post it, du viagra, de KFC qui sont le fruit de la sérendipité ou de la détermination. À nous de jouer !



← Je clique!

#### DÉPASSER NOS BLOCAGES AVEC L'HYPNOSE PAR KEVIN FINEL

Réussir, échouer, c'est une question de point de vue et de (prise de) conscience. L'hypnose est de ce fait un outil pour nous aider à dépasser nos blocages. Kevin FINEL, spécialiste de l'hypnose et président de l'ARCHE, nous livre plein d'outils pour traverser ce que l'on vit, mieux vivre nos émotions et comprendre nos besoins. « Un problème quand il survient ne doit pas nous faire renoncer mais nous faire comprendre ce qui est à travailler en alliant conscient et inconscient ».



← Je clique!



## ... AVEC UN PODCAST, UN LIVRE, UN SITE

**LA LEÇON, UN PODCAST POUR COMPRENDRE**

Comment les échecs construisent les réussites à travers le témoignage de personnes connues ou pas.

Pauline Grisoni, la créatrice explique sa démarche.



Pour en savoir plus



← Je clique !

LE LIVRE QUI VA CHANGER VOTRE VIE

Stephen R. COVEY



**LES 7 HABITUDES**  
DE CEUX QUI RÉALISENT  
**TOUT CE QU'ILS**  
ENTREPRENNENT

NOUVELLE ÉDITION AUGMENTÉE

**UN LIVRE INSPIRANT**

Derrière un titre qui semble racoleur, se cache un livre très puissant. C'est celui qui a déclenché ma décision de devenir Coach. Stephen R. Covey nous offre les clés de l'exploration profonde de nous-mêmes, de nos paradigmes, de nos cadres de référence qui sous-tendent nos actions et réactions.

Il nous met en contact direct avec nos véritables valeurs.

Un vrai outil d'auto-coaching pour apprendre de ses réussites et de ses échecs.



Pour en savoir plus

**POUR AIDER VOS ENFANTS****Savoir affronter les échecs, ça s'apprend !**

« Il est impossible de préserver l'enfant de toute difficulté » remarque Stéphane Valentin, docteur en psychologie. « Un jour ou l'autre, il éprouvera le manque, inhérent à la vie, et traversera des moments inconfortables, voire douloureux. Il n'arrivera pas à faire ses lacets, aura une mauvaise note à son exposé, ne sera pas invité à l'anniversaire d'un copain... Des embûches qui ne dépendent pas de nous. Or, armés des meilleures intentions du monde, nous faisons tout pour son bonheur. En nous croyant tout-puissants, nous lui ôtons sa capacité à déployer sa puissance. »

**30 questions à poser aux enfants pour mieux gérer les échecs**

Pour en savoir plus

**Un court métrage animé**

Une chenille traverse les épreuves pour devenir papillon. Une belle histoire pour faire comprendre aux petits comme aux grands l'importance de persévérer malgré les difficultés.



← Je clique !

## ...LE TEXTE



**INFINE COACHING**  
TOUS LES CHEMINS MÈNENT À VOUS ...

**VALÉRIE BAUGÉ**  
Coaching/ Formation  
Bilans de compétences  
[www.infine-coaching.fr](http://www.infine-coaching.fr)

[Pour prendre RDV pour clarifier votre besoin d'accompagnement](#)  
[Pour recevoir le prochain dossier \(1 tous les 2 mois\)](#)

Suivez mon actualité



Conception & création graphique : Valérie Baugé  
Sources photos : pixabay.com - unsplash.com

Chaque expérience, vécue de prime abord comme un échec, une malchance, est en fait une opportunité pour apprendre et avancer en pleine conscience.

“Mesure la richesse de ta vie non pas à la quiétude vécue mais aux difficultés rencontrées”.

Je devais être sacrément “bouché” pour que l’ouvre-boîte de ma conscience soit un mur !

Bien sûr, cette solution extrême n’est pas obligatoire, mais combien d’entre nous attendent que leur corps dise stop pour changer ? Mais la prise de conscience ne suffit pas, ce n’est que la première marche. La suite vous incombe.

Pensez que cette expérience d’échec est juste un accident pour repartir comme avant.

Une bataille perdue certes, mais pas la guerre ! Ou bien dites-vous que si vous avez vécu cette expérience c’est pour évoluer.

Car dans toutes les guerres il n’y a jamais de vainqueur. . .  
C’est à vous de décider.

Adrien Duillard, Ancien champion de ski