

VAINCRE L'ÉCHEC

une question d'estime de soi

par John Maxwell (éd. Un monde différent, 2001)

De nombreuses personnes combattent les sentiments défaitistes qui les assaillent, le plus dommageable d'entre eux étant le doute envers leurs propres capacités. Avec, au cœur, cette question fondamentale : suis-je un perdant ? Voilà l'approche que j'utilise : lorsque je me lance dans un projet, je fais de mon mieux, et quels que soient les résultats, j'ai la conscience tranquille. Je ne fais pas d'insomnies. Qu'importe mon égarement ou les erreurs que j'ai commises, je ne leur permets pas de diminuer ma valeur en tant que personne. « Dieu utilise les personnes qui échouent, car il n'en existe pas d'autres ».

Il se peut que vous ayez de la difficulté à demeurer positif et à vous empêcher de vous considérer comme un perdant. Mais sachez qu'il est possible d'entretenir une opinion positive de soi-même, quelles que soient les circonstances ou vos antécédents.

Sept attitudes pour vaincre l'échec

(1) L'échec n'est pas un rejet

« Un homme est littéralement ce qu'il pense, son caractère étant la somme de ses pensées » (James Allen). Les gens qui persévèrent ne mesurent pas leur courage à leur rendement. Ils ont plutôt une image de soi à l'intérieur. Au lieu de se dire : « Je suis un perdant », ils se disent : J'ai fait une erreur ». Nous avons deux choix lorsque nous échouons : nous pouvons intérioriser ou extérioriser notre échec. Les gens qui se blâment eux-mêmes lorsqu'ils échouent pensent qu'ils ne sont bons à rien, qu'ils n'ont aucun talent et qu'ils sont peu intéressants. Les gens qui attribuent la cause aux événements extérieurs ne perdent pas leur estime de soi lorsque les circonstances sont négatives.

(2) L'échec est temporaire

Les gens qui se laissent toucher par l'échec comparent leur problème à un gouffre au fond duquel ils sont prisonniers en permanence. Mais les vainqueurs attribuent un caractère temporaire à toute situation fâcheuse.

(3) L'échec est un événement isolé

Lorsque les gens échouent, ce n'est absolument pas une affaire personnelle qui les poursuivra toute leur vie. Si vous voulez réussir ne laissez aucun incident influencer sur la perception que vous avez de vous-même.

(4) Avoir des attentes réalistes

Plus votre objectif est élevé, plus la préparation mentale requise pour surmonter les obstacles et persévérer sera importante. Il faut y consacrer du temps et des efforts, et il faut posséder les capacités nécessaires. Vous devez aborder chaque journée avec des attentes réalistes et ne pas vous laisser bouleverser lorsque les choses ne se déroulent pas parfaitement.

(5) Miser sur les points forts

Pour vaincre l'échec, il faut éviter de se laisser atteindre personnellement par lui, en misant pour cela sur nos points forts. Celui qui réussit se concentre en tout temps sur ce qu'il peut faire, et non sur ce qu'il est incapable de faire. Si le point faible est une question de caractère, il faut s'en occuper sérieusement, se concentrer sur celui-ci jusqu'à ce qu'il devienne un point fort.

(6) Diversifier les approches pour réussir

Il faut persévérer jusqu'à ce qu'on trouve la position qui nous convient.

(7) Se remettre rapidement sur pied

Il faut être capable d'aller de l'avant, quelles que soient les circonstances. L'échec ne fait pas de nous des vaincus.

« La vie est une série de résultats. Ces derniers sont parfois ce que vous avez souhaité. Fantastique ! Analysez alors ce que vous avez fait pour y arriver. Et parfois ils ne sont pas ce que vous aviez souhaité. Fantastique ! Analysez encore ce que vous avez fait pour y arriver, de manière à ne pas recommencer ». C'est ainsi qu'on se remet rapidement sur pied !