

# Comment surmonter la peur de l'échec ?

Et si l'on changeait de regard sur l'échec ? Et si l'on apprenait à voir l'éventualité de l'échec pour atteindre le succès ? Et si l'on se libérait de la déception, des croyances négatives pour prendre le chemin de l'optimisme ? Il suffirait d'oser...

Texte : Aurore Esclauze



## Notre expert

**Michel Poulaert**

Conférencier international, spécialiste de l'optimisme et de l'audace, auteur de *Pour réussir osez échouer* (Vuibert)

## Y A-T-IL DES GENS QUI N'ÉCHOUENT PAS ?

Absolument personne ! L'échec est universel : combien de fois échoue-t-on avant de réussir à marcher, à parler ou même à conduire ? Beaucoup disent « pour toi, c'est facile, tu réussis tout » ; or, ils n'ont jamais idée du nombre d'échecs que l'autre a essayés. Ce n'est pas parce que l'on est optimiste que l'on n'échoue pas ! La réussite est accessible à tous, c'est le regard que l'on a sur l'échec qui fait la différence.

## ON DIT « IL N'Y A PAS D'ÉCHEC, IL N'Y A QUE DES APPRENTIS-SAGES ». QU'EN PENSER ?

Ce genre de phrase de développement personnel n'est pas forcément adaptée. Si, l'échec existe bel et bien. En revanche, le regard que l'on porte sur l'échec est culturel : on le voit comme une fatalité parce qu'on a grandi dans un système (scolaire notamment) qui punit l'échec, qui nous fait ressentir de la honte quand on échoue. Or, tout le film que l'on monte autour de l'échec fait que l'on abandonne. Il vaut mieux se dire « oui, l'échec existe. Maintenant, qu'est-ce que je peux faire ? Qu'est-ce que j'en apprend ? Dans quelles ressources puis-je puiser pour agir ? », etc.

## EST-IL PLUS DANGEREUX D'ÉCHOUER OU D'AVOIR PEUR DE L'ÉCHEC ?

De rester bloqué dans la peur, évidemment ! Il n'y a rien de pire que le regret de ne pas avoir osé, que l'immobilisme. On nous a inculqué l'idée qu'il vaut mieux ne pas oser que de se tromper, or c'est l'inverse ! Le pire échec, finalement, c'est de ne rien faire.

## UN ÉCHEC PEUT-IL NOUS APPORTER QUELQUE CHOSE ?

Énormément de choses, même ! Il nous apporte de la connaissance, de la sagesse, il peut nous permettre de rencontrer des gens, d'avoir de nouvelles idées.

## QUELLE PLACE DONNER AU RÉALISME ?

On ne peut pas être réaliste ou objectif 24 heures sur 24. On a besoin de se projeter, de rêver, de rire, de se souvenir. Notre cerveau interprète tout à travers nos cinq sens. C'est bien d'observer sans jugement, mais cela doit vite faire place à du réalisme optimiste ! On associe souvent le réalisme au pessimisme mais le réalisme, ça peut être aussi le fait de se dire qu'on peut réussir, qu'on en est capable...

## LA MÉDITATION COMME UNE AIDE

La pratique nous invite à prendre du recul, à se connecter à soi, à ses aspirations et surtout au positif. On peut se poser la question : « Quel est l'avantage du problème que je vis aujourd'hui ? » Et essayer de méditer avec elle. C'est contre-intuitif mais très enrichissant.

## COMMENT OSER AGIR ?

Si l'on bloque, c'est parce que l'on se concentre sur ce qui nous a déçu auparavant. Il n'y a pas de secret : d'une part, il faut se concentrer sur ses succès, même petits, et d'autre part, il faut regarder ses échecs avec un œil optimiste. Échouer est la preuve que l'on a osé, que l'on a fait preuve d'audace, de courage. Si j'ai échoué, c'est que j'ai pris des décisions. Il faut arrêter de se flageller !

## COMMENT ACCEPTER DE NE PAS TOUT CONTRÔLER ?

Certains ont besoin d'un plan A, B et C qui soient tous sûrs avant de se lancer. Mais c'est le pire danger face à l'audace, que de penser que tout doit être parfait ! Bien sûr, nous devons préparer notre objectif, mais bien souvent, les réponses se trouvent sur notre chemin.

## FAUT-IL À TOUT PRIX SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT ?

Pas forcément ! Il n'y a pas besoin de se challenger tout le temps, on peut rester là où on se sent bien. En revanche, quand la zone de confort devient négative, que l'on s'ennuie, que l'on n'est pas heureux, c'est le moment de tenter, de prendre des risques !

## COMMENT NE PAS SE COMPARER AUX AUTRES ?

Il est complètement inutile de se comparer à une autre personne quand on part de rien alors que cette dernière est déjà arrivée à la fin. Au lieu de voir ce que les autres ont réussi et pas nous, il vaut mieux aller demander aux autres comment ils ont réussi. Quel a été le chemin jusqu'au résultat ?

## COMMENT FAIRE SI L'ON ÉCHOUE PLUSIEURS FOIS D'AFFILÉE ?

Il y a bien sûr des moments où il faut lâcher prise et ne pas s'acharner, s'entêter. Néanmoins, avant cela, on peut essayer de faire autrement à chaque fois. On confond souvent « j'ai tout essayé » avec « j'ai fait 20 fois la même chose » parce qu'on pense qu'il n'y a qu'un seul chemin pour y arriver. Or, il est nécessaire de remettre en question le chemin et pas l'objectif. 🌸

## ALLER PLUS LOIN...



*Pour réussir osez échouer*, Michel Poulaert, Vuibert

**Notez vos succès !**  
Prenez une feuille de papier et notez cinq succès de votre vie. Ce ne sont pas forcément des réussites immenses : faire des cookies délicieux, avoir son permis de conduire, sauter dans l'eau les yeux fermés... Les premiers sont difficiles, mais après ça va tout seul. Les noter envoie un message positif au cerveau et vivifie la confiance en soi et l'envie de réussir.