

Accepter l'échec

Introduction

Souvent, on n'ose pas. La peur paralyse. On a peur de faire le mauvais choix, peur de rater. Oublions les « ça ne marchera pas » et les « ça n'a servi à rien ».

Un voyage de mille lieues commence par un seul pas. C'est en réussissant des petites choses qu'on améliore l'estime de soi. Avançons étape par étape.

Et si l'on rate ? Echouer fait partie du jeu. On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs.

Ne voyons pas tout en noir. Ce n'est pas parce qu'on rate une chose que le monde s'écroule.

Dans « Le livre du bonheur », Bernard Benson donnait l'image de la corde et de la chaîne.

Tresser une corde avec tout ce qui donne sens à notre vie rend notre bonheur plus solide. Si un brin se casse, la corde ne se rompra pas. Alors que si nous faisons une chaîne de tous ces éléments, lorsqu'un anneau casse, la chaîne est brisée. Ce n'est pas parce que nous rencontrons des difficultés avec nos enfants par exemple que tout le reste (notre famille, notre couple, notre profession, nos engagements dans un groupe, un village, un club, notre passion...) doit s'écrouler.



Objectifs

- ⇒ Dédramatiser l'échec.
- ⇒ Partager les expériences pour mieux rebondir dans l'échec.

Etape 1

- ◇ Lisons l'introduction et éventuellement les témoignages de 4 femmes.

Etape 2

- ◇ Partageons un moment où nous avons connu échec, frustration ou déception et où nous avons eu la capacité de rebondir.
- ◇ Quel est le déclic qui a provoqué l'envie de rebondir et quels sont les moyens mis en place pour rebondir ?

Quatre femmes témoignent de qui leur a permis de rebondir dans l'échec ou d'accepter l'échec

« Dans un premier temps je me dis que là, le ressort est cassé, que c'est fini pour moi, que je ne pourrais jamais me relever de ça ! Puis une petite voix intérieure me dit que ce n'est pas si dramatique que cela ... et je me traîne jusqu'à ... »

Souvent c'est dans la nature et en particulier dans la marche avec son rythme méditatif que je sens la petite voix et le petit brin d'énergie revenir.

Dans le calme, un cri d'oiseau, un petit vent, une lumière particulière entre les branches, le bruit des feuilles ... et la vie reprend le dessus ... »

« Savoir que je suis unique et que je fais pour un mieux.

Que je n'ai pas à me sentir mal dans ma peau uniquement pour que quelqu'un d'autre se sente mieux dans la sienne. »

« Tout échec est toujours enrichissant et permet d'apprendre.

Il faut toujours positiver, et voir qu'à côté d'un échec, il y a tant de victoires qui permettent de relativiser cet échec. »

« En règle générale (le changement n'est pas encore arrivé jusque là), je suis résignée, je ne me bats pas pour obtenir quelque chose. Donc on ne peut pas dire que je rebondisse. Même si actuellement, ma vie de maman au foyer s'est ouverte sur l'extérieur de par mon investissement dans différentes associations : l'ACRF et Les aï-guilles joyeuses au village, La Ligue des Familles pour la commune où l'on m'a élue présidente, la chorale paroissiale, mais aussi par la pratique de mon métier (je suis pâtissière) pour le régal des autres ».

Extraits du livre d'or du site www.zestedestime.acrf.be

Etape 3

- ◇ Encourageons des femmes à partager leurs témoignages dans le livre d'or de l'ACRF, sur le site www.zestedestime.acrf.be.

Le livre d'or vous permet de découvrir les témoignages d'autres femmes ou de déposer de façon anonyme les leurs. Il s'agit, non seulement des échecs mais aussi des déclics qui encouragent à oser. Faites-nous part des choses dont les femmes sont fières !

Les témoignages peuvent aussi être envoyés par écrit à l'ACRF en répondant au questionnaire ci-joint, ou en témoignant librement de ce qui fait écho chez vous, à l'estime de soi.

Le témoignage peut aussi être celui d'un groupe !

... Pour en savoir plus

François Lelord et Christophe André donnent quelques repères :

- Ne pas voir les choses en noir et blanc.
- Se rappeler que tout le monde a échoué, échoué ou échouera.
- Tirer les enseignements des échecs.

Comment avoir une vision réaliste de l'échec ?

Vision aggravante de l'échec : Les pensées catastrophes	Vision aidante de l'échec : Les pensées réalistes
Un échec est toujours total « <i>c'est la catastrophe</i> »	Un échec est un désagrément « <i>c'est ennuyeux</i> »
Un échec est toujours définitif « <i>je ne serai jamais capable d'affronter cette situation</i> »	Un échec est une étape « <i>je dois progresser pour être à l'aise dans cette situation</i> »
Un échec est toujours irrattrapable « <i>les conséquences sont irrémédiables</i> »	La plupart des échecs sont rattrapables « <i>est-ce qu'il y a des conséquences ?</i> »
Un échec est toujours risqué « <i>je vais me laisser aller et m'habituer à la médiocrité</i> »	Il n'existe pas d'accoutumance à l'échec « <i>personne n'aime échouer, aucun risque que je m'habitue</i> »
Un échec est toujours ridiculisant « <i>mon image en a pris un coup mortel</i> »	Il n'est pas ridicule d'échouer « <i>on a peut-être vu que j'avais encore des progrès à faire</i> »
Un échec est toujours source de perte de confiance de la part des autres « <i>on ne me fera plus confiance après ça</i> »	Un échec est toujours effacé par une réussite ultérieure « <i>les gens verront que j'ai d'autres compétences pour réussir plus tard</i> »

Variation d'après « L'estime de soi », François Lelord et Christophe André, Poches Odile Jacob, 2002, page 270.

Action Chrétienne Rurale des Femmes
A.C.R.F. – ASBL
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse
Tél. : 083/ 65 51 92
Fax : 083/ 65 62 56
Email : contact@acrf.be
Site : www.acrf.be
www.zestedestime.acrf.be





Parce qu'il est vital que les femmes croient en elles

APPEL A TEMOIGNAGE

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation que l'ACRF mène en 2005, 64.000 cartes sont distribuées et un site web a été créé. Nous souhaitons récolter des témoignages de femmes d'horizons variés

- pour valoriser collectivement ce que les femmes apportent à la société, mettre en lumière leurs compétences
- pour partager les « trucs et astuces » pour développer l'estime de soi, qui n'est jamais acquise une fois pour toute .

Merci de répondre à la question 1 a) et b) et éventuellement à la question 2.

Vous pouvez également témoigner de façon spontanée.

N'oubliez pas de signer votre accord pour la publication anonyme de votre témoignage par l'ACRF. Nous comptons publier un recueil de ces témoignages ainsi que des extraits dans notre revue « Plein Soleil ».

1.

A) Racontez une situation dans laquelle vous avez été fière ou contente de vous.

**B) Quel est le déclic qui a fait que vous avez osé ?
(Rencontre ? Situation ? Evènement ? Film ? Lecture ? Activité ?)**

**2. Dans une situation d'échec, qu'est-ce qui vous a permis de rebondir ?
Qu'est-ce qui vous a donné la force ?**

Je suis d'accord pour que mon témoignage soit diffusé par l'ACRF sur son site ou dans la presse, de façon anonyme.

Lu et approuvé

Date et signature

Merci de renvoyer à Claire Ruwet

Si c'est possible, sur le site www.zestedestime.acrf.be

ou par écrit sur cette feuille

ACRF ASBL, 15, rue jaumain 5330 ASSESSE

Renseignement : Tél: 083/ 65 51 92 - Fax : 083/ 65 62 56

Site concernant la campagne : www.zestedestime.acrf.be

