

Quiconque ne s'est
jamais **trompé**
n'a jamais rien
essayé
de **nouveau**.



MON SUCCÈS EST VOTRE
succès



Albert Einstein.
(1879 -1955)
Physicien théoricien d'origine allemande,
largement reconnu comme l'un des physiciens
les plus grands et les plus influents de tous les
temps. Einstein est surtout connu pour avoir
développé la théorie de la relativité.

WebTechPublishing.com

Les citations, textes courts et photographies de cet ouvrage demeurent la propriété exclusive des auteurs concernés.

LA PEUR DE L'ÉCHEC

Tout le monde déteste échouer, mais pour certaines personnes, échouer représente une menace psychologique si importante que leur motivation à éviter l'échec dépasse leur motivation à réussir.

Cette peur de l'échec les amène à saboter inconsciemment leurs chances de succès, de diverses manières.

L'échec peut susciter des sentiments tels que la déception, la colère, la frustration, la tristesse, le regret et la confusion qui, bien que désagréables, ne sont généralement pas suffisants pour déclencher une peur à part entière de l'échec.

En effet, le mot est quelque peu impropre, car ce n'est pas l'échec en soi qui sous-tend le comportement des personnes qui en souffrent. Au contraire, la peur de l'échec est essentiellement une peur de la honte.

Les personnes qui craignent l'échec sont motivées pour éviter d'échouer non pas parce qu'elles ne peuvent pas gérer les émotions de base de déception, de colère et de frustration qui accompagnent de telles expériences, mais parce qu'échouer leur fait aussi éprouver une profonde honte.

La honte est une émotion psychologique toxique, car faute de nous sentir mal, à propos de nos actions « la culpabilité » ou de nos efforts « le regret », la honte nous fait nous sentir mal à propos de qui nous sommes.



La honte est au cœur de notre ego, de notre identité, de notre estime de soi et de nos sentiments de bien-être émotionnel. La nature dommageable de la honte fait qu'il est urgent pour ceux qui craignent l'échec d'éviter les menaces psychologiques associées à l'échec en trouvant des moyens inconscients d'atténuer les implications d'un échec potentiel.

Par exemple, en achetant de nouveaux vêtements inutiles pour un entretien d'embauche au lieu de se renseigner sur l'entreprise. Ce qui leur permet d'utiliser l'excuse de tout simplement ne pas avoir eu le temps de bien se préparer.

Il y a plusieurs signes pour vous aider à saisir le sens de la peur de l'échec. Nous éprouvons toutes ces choses dans une certaine mesure.

1. Échouer vous amène à vous inquiéter de ce que les autres pensent de vous.
2. Échouer vous fait vous inquiéter de votre capacité à poursuivre l'avenir que vous souhaitez.
3. Échouer vous fait craindre que les gens ne se désintéressent de vous.
4. Un échec vous fait vous soucier de votre intelligence ou de vos capacités.
5. Échouer vous fait craindre de décevoir les gens dont vous estimez l'opinion.
6. Vous avez tendance à dire aux gens à l'avance que vous ne croyez pas être en mesure de réussir, afin de tenter de diminuer leurs attentes.
7. Une fois que vous échouez à quelque chose, vous avez du mal à imaginer ce que vous auriez pu faire différemment pour réussir.
8. Vous avez souvent des maux de tête de dernière minute, des maux de ventre ou d'autres symptômes physiques qui vous empêchent de terminer votre préparation.
9. Vous êtes souvent distrait par des tâches qui vous empêchent de terminer votre préparation et qui, avec le recul, n'étaient pas aussi urgentes qu'elles le semblaient à l'époque.
10. Vous avez tendance à tergiverser et à manquer de temps pour terminer votre préparation adéquatement.

Vous voudrez peut-être approfondir la question à travers d'autres lectures sur ce sujet ou de parler à un professionnel de la santé mentale.

Que faire lorsque vous craignez l'échec ?

Le principal problème de la peur de l'échec est qu'elle a tendance à opérer à un niveau de votre inconscient.

Par exemple, vous pensez peut-être qu'il est essentiel de terminer la rédaction de votre rapport de fin de mois parce que vous avez promis de l'envoyer d'ici la fin du week-end, même si vous êtes également sur le point de compléter une vente qui affectera positivement ce rapport de fin de mois.

Pour vous aider à surmonter et vaincre l'échec, il est important d'être prêt à croire que l'échec vous fasse ressentir à la fois de la peur et de la honte. De plus, trouver des personnes de confiance avec lesquelles vous pouvez discuter de vos sentiments, cela vous aidera.

De faire remonter ces sentiments à la surface peut vous empêcher de les exprimer par des efforts inconscients. Obtenir le réconfort de personnes de confiance peut renforcer votre sentiment d'estime de soi tout en minimisant le risque de les décevoir.



Aussi, un autre bon moyen est de se concentrer sur les aspects sous votre contrôle. Identifiez les aspects de la tâche ou de la préparation que vous contrôlez et concentrez-vous sur ceux-ci.

Réfléchissez à des façons de recadrer les aspects de la tâche qui semblent hors de votre contrôle de manière à en reprendre le contrôle.

Des comportements d'autosabotage peuvent également découler de votre besoin de contrôler une situation. Lorsque vous avez le contrôle, vous vous sentez peut-être en sécurité fort et prêt à affronter tout ce qui se présente à vous.

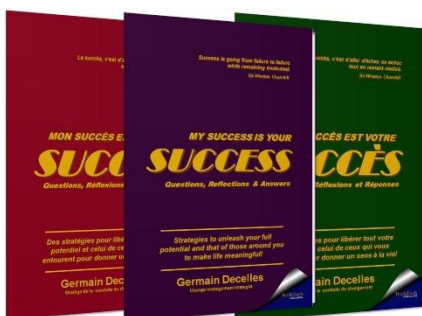
Certains types d'autosabotages fournissent ce sentiment de contrôle. Ce que vous faites peut ne pas être bon pour votre santé mentale ou vos relations, mais cela vous aide à garder le contrôle lorsque vous vous sentez vulnérable.

Prenons l'exemple de la temporisation. Peut-être que vous voulez reporter un document de recherche parce que, au fond de vous, vous craignez de ne pas l'écrire aussi bien que vous l'espérez. Vous savez que l'écrire à la dernière minute n'aidera pas la qualité, mais cela vous permettra de contrôler ce résultat parce que vous avez choisi de l'écrire à la dernière minute.

Cela peut également se produire dans les relations. S'ouvrir émotionnellement à quelqu'un peut donner l'impression d'être extrêmement vulnérable.

En gardant les choses à l'intérieur, vous maintenez ce qui semble avoir le dessus. Mais en fin de compte, vous ne récoltez pas les fruits de la construction d'une intimité en ne partageant pas vos vulnérabilités.

Apprenez-en plus sur « la peur de l'échec » avec *Mon succès est votre succès*. Le livre à travers des questions, des citations et des réflexions fournit les éléments nécessaires pour explorer tout sur la motivation afin de façonner votre succès et d'aider ceux qui vous entourent à faire de même. N'oubliez pas que le succès est une question d'efforts d'équipe!



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via www.publier-un-livre.com. Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : www.webtechpublishing.com.



Au sujet de l'auteur

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.

Information

Europe :

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))

Amérique :

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)

Contact presse



Germain Decelles, o.s.j.
WebTech Management et Publication Incorporée
514-575-3427
gdecelles@webtechmanagement.com

—30—