

L'ÉCHEC EN PSYCHOLOGIE

SYNTHESE

L'échec est l'écart entre un objectif visé et le résultat obtenu, souvent perçu négativement mais porteur de sens et de transformation en psychologie.

Principaux impacts psychologiques

Dimension	Effets possibles
Cognitive	Pensées automatiques négatives, biais cognitifs
Émotionnelle	Honte, culpabilité, anxiété, parfois soulagement ou motivation
Motivationale	Baisse ou renforcement de la motivation selon l'attribution
Sociale	Peur du jugement, isolement, baisse de l'estime de soi

Facteurs influençant la perception de l'échec

- **Culture** (ex : Japon → perfection ; USA → culture de l'apprentissage par l'échec)
- **Éducation** (approche centrée sur le résultat ou sur l'effort ?)
- **Personnalité** (estime de soi, locus de contrôle, résilience)

Réactions face à l'échec

- **Déni ou évitement**
- **Dévalorisation ou résignation**
- **Remise en question constructive**
- **Rebond et apprentissage**

APPROCHES THERAPEUTIQUES ET THEORIES

Approche ou Théorie	Ce qu'elle dit de l'échec
Théorie de l'attribution (Weiner)	L'origine perçue de l'échec influence la réaction
Mindset de croissance (Dweck)	L'échec est un tremplin si on croit en sa progression
Résilience (Cyrulnik)	L'échec peut être un point de bascule vers la force
TCC (thérapies cognitives)	Travaillent sur les croyances liées à l'échec

Exemples

Échec scolaire :

- L'élève internalise l'idée de "ne pas être assez intelligent".
- Intervention possible : revaloriser l'effort, travailler sur l'estime de soi.

Échec professionnel :

- Perte d'un emploi → baisse d'estime, anxiété sociale.

- Réactions variées : repli, reconversion, ou projet personnel.

Échec amoureux :

- Rupture = sentiment d'échec de soi.
- Peut mener à des schémas d'évitement ou à une meilleure connaissance de soi.

Références utiles

- **Albert Bandura** – *Auto-efficacité : le sentiment d'efficacité personnelle*
- **Martin Seligman** – *L'impuissance apprise*
- **Carol Dweck** – *Mindset: The New Psychology of Success*
- **Boris Cyrulnik** – *Un merveilleux malheur* (sur la résilience)
- **Aaron Beck** – *La thérapie cognitive de la dépression*