RESTER MOTIVE APRES UN ECHEC

Table des matières

1. NE PAS CHUTER DANS VOTRE ESTIME PERSONNELLE
2. BIEN ANALYSER L'ECHEC AINSI QUE SES CAUSES, POUR MIEUX L'ACCEPTER
3. TIRER LES BONS ENSEIGNEMENTS DE VOTRE ANALYSE

Comment faire face à un échec ?

Comment transformer cette phase difficile en motivation ?

Comment regagner confiance en soi et devenir meilleur qu'avant ?

L'échec, ça fait partie intégrante de la vie d'un être humain. Pour réussir, il est important d'intégrer la notion de ténacité. Il faut savoir se relever au moins autant de fois que l'on tombe et c'est dans l'ordre naturel des choses. Bien que ce soit plus facile à dire qu'à faire, un échec même dur à encaisser doit surtout être perçu comme une leçon.

Même avec toute la bonne volonté du monde, il est presque impossible de sortir indemne d'une phase d'échec professionnel ou relationnel. **Toutefois, il est important de faire preuve** de force et de détermination ; rester motivé même quand tout semble perdu.

NE PAS CHUTER DANS VOTRE ESTIME PERSONNELLE

Si l'on tient compte de **la définition littérale, échouer c'est manquer de succès**. C'est aussi ne pas pouvoir valoriser ses efforts face à une situation donnée. En bref, l'échec est une épreuve par laquelle tout le monde passe, sans aucune distinction. Très souvent, **les personnes qui traversent un échec se consolent en larmes**. Bien que cette attitude soit conseillée dans un premier temps, pleurer trop longtemps peut générer davantage de problèmes sans jamais apporter le moindre début de solution. Au lieu de se laisser emporter par les émotions (quoique très fortes), **se décourager ne sert à rien**. Il est préférable de se ressaisir et d'**aller de l'avant**.

La plupart des personnes ont tendance à confondre « être » et « avoir ». Ce n'est pas parce que vous n'**AVEZ** pas pu réussir que vous **ÊTES** forcément nul. Parfois, l'échec n'est qu'une question de circonstance. Cessez de vous blâmer impitoyablement lorsque vous n'obtenez pas les résultats escomptés ou lorsque la barre de vos objectifs semble trop haute.

Ne vous détournez pas d'une situation, mais affrontez-la. **Le déni aveugle et vous empêche de voir le verre à moitié plein**. Ce n'est que de cette manière que vous parviendrez à vous ressaisir et rebondir après un échec.

BIEN ANALYSER L'ECHEC AINSI QUE SES CAUSES, POUR MIEUX L'ACCEPTER

Une chose est certaine, lorsque vous avez failli face à une situation, de faire marche arrière n'est plus souvent possible. Cessez de penser à remonter le temps ; cette fuite illusoire est un

© <https://www.cegelem.fr/independant/entrepreneur-conseil/comment-rebondir-et-rester-motive-apres-un-echec/>

aveu de faiblesse qui ne ferait que vous enfermer dans l'amertume. **Cherchez plutôt à comprendre les raisons de votre échec.** Essayez de mettre de côté vos émotions et posez-vous les bonnes questions. Obligez-vous à regarder votre échec en face et analysez-le. Était-ce à cause des objectifs démesurés que vous vous étiez fixé ? Avez-vous manqué de motivation ? Vous êtes-vous donné à 100% ? Avez-vous le bon profil pour réussir ?

Autant de questions qui vous aideront à démystifier cette mauvaise passe.

Une fois que vous aurez ciblé les raisons de votre échec, il vous sera plus facile de vivre avec et surtout de mieux faire la prochaine fois. Comprenez bien qu'un échec ne marque pas la fin, mais devrait être une raison supplémentaire de redoubler d'efforts. Comme les coachs en développement personnel le disent si bien, un gagnant est celui qui sait choisir ses batailles.

TIRER LES BONS ENSEIGNEMENTS DE VOTRE ANALYSE

Une situation n'est productive que si elle vous apprend quelque chose. L'échec ne devrait pas être perçu comme une situation irréversible. Au lieu de vous apitoyer sans cesse sur votre situation, il serait préférable d'en tirer les enseignements possibles. Ainsi, vous serez plus apte vous en sortir si une situation similaire se présentait nouveau.

Dans le cas d'un échec sentimental, **évitez de rejeter tous les torts sur l'autre.** Reconnaissez et admettez vos manquements et travaillez à vous améliorer. Sur le plan professionnel, c'est pratiquement le même cheminement. La remise en question est la base solide d'un nouveau départ.

Tâchez d'en tenir compte pur garantir une meilleure chance la prochaine fois.

Il ne sert à rien de s'encombrer de bonnes résolutions, sans pour autant mettre en place les moyens nécessaires pour les concrétiser. Comme on a coutume de dire : pour aller loin, il faut ménager sa monture. Ces mots prennent tout leur sens dans des moments difficiles où vous devez faire preuve de persévérance.

Adoptez de nouvelles habitudes, planifiez votre emploi du temps, aiguiser et affûtez toutes **les armes dont vous disposez avant de retenter votre chance.** Cette fois peut-être sera la bonne.

Si l'échec est une situation « normale » et presque inévitable, il est important de savoir en cerner les contours, car cela permet de mieux rebondir par la suite. Relevez-vous autant de fois que nécessaire et laissez brûler la flamme de votre volonté. Si vous prenez la peine de faire une introspection, **vous comprendrez mieux les raisons de votre échec et ferez certainement mieux la prochaine fois.**