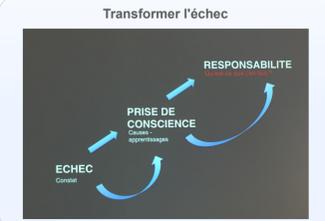
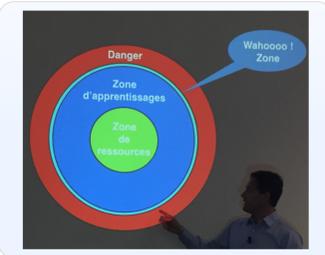
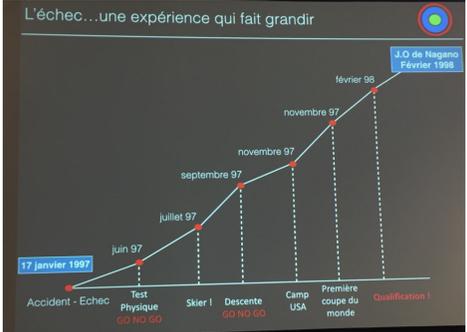


L'échec, une expérience qui fait grandir



Mind Map créée par Chris Delepierre sous licence CC BY SA



L'échec comme étapes

Accident
le premier ressenti de l'échec, c'est l'émotion
plus l'engagement est fort, plus la désillusion est forte proportionnel au niveau d'engagement
amertume, tristesse, douleur, peur, ...
état émotionnel fort

Acceptation
pour rebondir
le choix de repartir
CHOIX
"Ce jour là, j'ai broyé mon ego sur ce mur" "On se construit sur ses choix."
besoin de reconnaissance, sentiment d'abandon
génère de l'énergie sur eux
création de l'intérêt en étant négatif
"quand je vais mal, vous venez me voir"
Elisabeth Hubert Ross cf processus du deuil

Différence Maîtrise / Contrôle

Contrôle
on empêche de sortir du cadre
on parle d'un cadre
ex : je contrôle ma vitesse en restant sous la barre des 130 km/h pour ne pas avoir d'amendes
une fonction un poste de manager

Maîtrise
un leader est toujours en prise de risque prise de risque permanente
ex : je peux maîtriser ma vitesse en roulant à 200 km/h tout en n'ayant pas d'accident
pas de cadre
une posture une posture de leadership

Chemin vers la réussite

1 Préparation

Objectif
prenez le temps de mettre en place l'objectif
ex : viser les JO dans 4 ans

Environnement
de quel environnement j'ai besoin pour aller où je veux aller ?
pour viser l'objectif les ressources : de quoi j'ai besoin ?
ex : compétences, santé, famille, amis, matériel, intégration, déroulé, ...

Engagement
= détermination, motivation, envie
ce n'est pas la peine d'y aller en dessous de 7/10
c'est qu'il y a 2 loups
c'est qu'il y a des freins, des manques si c'est 8/10 tant que c'est pas 10/10, c'est difficile
alors modifier l'objectif et/ou l'environnement
c'est un 10/10 pour prendre le départ
si on prévoit un objectif B, cela vient au détriment de l'objectif A
quel est votre engagement pour le projet ?

2 Anticipation

Visualisation ou Imagerie mentale
création d'un scénario mental = Créer un futur présent
un scénario dans sa tête avant futur : se projeter
on vit ce qu'on projette présent : en l'associant avec un état émotionnel
=> prophétie auto-réalisatrice

État émotionnel puissance
ex : un prisonnier évadé qui meurt de froid dans un wagon frigorifique qui ne marchait pas
associe les 2 hémisphères du cerveau
en s'imaginant gagner ex : imaginer sa course idéale
"tout en restant allonger, je montais à 120 pulses minutes"

le cerveau ne comprend pas la forme négative
ex : n'imaginez pas un éléphant rose
vous créez vos propres situations d'échec en imaginant le pire
l'attention doit être mis sur ce qu'on veut et pas sur ce qu'on ne veut pas
"Nos pensées façonnent le monde" => la force de l'intention
plus vous résistez aux choses, plus vous les nourrissez
allouer son énergie ailleurs ou en périphérie
"en me poussant, elle me donne de l'existence"
c'est valable pour les écueils

3 Réalisation

Puissance du cerveau
ex : poser la main sur quelqu'un associé à un état émotionnel
ex : associé le serrage du bâton au fait de gagner la course
par des odeurs, des gestes, des lieux, des situations
=> prise de conscience des ancrages & des croyances une question de posture et d'état d'esprit
cf loi de l'attraction la confiance en nos capacités de réalisations personnelles

Ancrage (en PNL)
= « blocage mental »
une vue de notre esprit qui nous fait croire que l'on n'est pas capable de faire certaines choses
croyances négatives / limitantes croyances
optimisme / pessimiste qu'est-ce qu'on veut voir ?
Méthode Coué affirmations positives
"fake it until you make it" agir « comme si »
"La douleur est une information." Terminator
"La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information." Albert Einstein
"Quand y'a un doute, y'a pas de doute !"
"tu es 10 m à l'avance" "quand tu skis, tout est prévu à l'avance"
"disponible dans l'esprit pour réagir"

Raisons de l'échec

causes internes
objectifs trop ambitieux ou pas assez
objectif mal défini
manque d'implication ou de motivation
peur d'échouer
manque de connaissance de soi
se tromper d'objectifs
manque de compétences
manque de préparation
risque d'égo-centrisme : être centré sur soi-même ego orgueil
"un mauvais choix est toujours mieux qu'un non choix"
manque de choix
maintenir l'équilibre = gérer les déséquilibres = être toujours en mouvement

causes externes
pas assez de budget
mauvaise équipe
le contexte économique
manque de ressources
sabotage
accident extérieurs
les autres !
"Quand je pointe quelqu'un du doigt, 3 doigts pointent sur moi"

Intervenant



par Adrien DUVILLARD

sportif de haut niveau de descente de ski
ex-directeur de Megève Tourisme
coach gestion du stress, du développement du potentiel et de la gestion de l'échec
intelligence émotionnelle au sein de l'entreprise

Vision de l'échec

échec = une situation perçue et ressentie (subjectif) de non atteinte d'un objectif
Apprendre de ses échecs "à vaincre sans péril on triomphe sans gloire..."
=> "A vaincre sans apprendre, on triomphe sans comprendre." quel est le message derrière ?
"un sportif de haut niveau, ça gagne 1 fois, ça perd 9 fois"
un échec pour construire les futures victoires les leçons de nos échecs sont les fondations des réussites de demain
"Le chemin est plus important que l'objectif lui-même." car on ne fait que traverser l'objectif on passe sa vie sur le chemin
"L'échec est partout et me construit tout le temps"
"L'échec n'est pas de tomber mais de ne pas se relever"
"L'important dans la vie, ce n'est point le triomphe mais le combat ; l'essentiel ce n'est pas d'avoir vaincu mais de s'être bien battu." Pierre de Coubertin
Contre l'expression "Si vous voulez atteindre la lune, visez le soleil!" car fabrication de la frustration visez d'abord la lune
image métaphorique de l'iceberg
à la surface votre représentation dans le monde
en dessous de la surface vous réellement les échecs
enjeux alignement des 2
montrer ses faces cachées on a tendance à cacher ses échecs car enjeu culturel ex : Au Japon
"La forme n'est que le fond qui remonte à la surface." Victor Hugo

1 Constat de l'échec

2 Prise de conscience

3 Responsabilité

causes les graines de l'échec
apprentissages qu'est-ce que j'ai à comprendre ?
Qu'est-ce que j'en fais ? car touche l'égo
Qu'est-ce qu'on met concrètement en place ?
"Tout le monde veut sauver la planète mais personne ne veut sortir les poubelles." Jean Yanne passer d'invisible au visible
"Je ne perd jamais, soit je gagne soit j'apprends." Nelson Mandela
"non pas, peut mieux faire"
se détacher de l'émotion en s'observant observer
1) En quoi tu estimes avoir fait de ton mieux ?
2) Qu'est-ce que tu as appris ? discerner
3) Qu'est-ce que tu feras différemment demain ? transformer
pas de jugement, que de l'éveil de conscience
les mêmes questions à se poser pour la réussite

3 questions essentielles

là où je prends mon énergie pour se ressourcer
ne pas la confondre avec la zone de confort = des habitudes
pas de recherche de performances
qu'est-ce qu'on fait pour alimenter nos ressources ?
si Burn Out tout est à refaire
Rebâter la zone de ressources
qui nous fait quitter la zone bleu
- Sport : footing - tennis, bad, paddle, aikido, natation
- Nature
- Voyage, pèlerinage
- Méditation
- Voyage
- Dormir
- Musique
à ne pas confondre avec l'outil de rupture
exemples
Etre présent à soi-même
moment d'extase ex : la douche après le footing plaisir, joie
aventure, changer d'environnement et de cadre, perdre ses repères, oublier 野蠻
= ce qu'on ressent
inspiration, sérénité, apaisant, calme, écouter active
 Mise en présence / alignement / harmonie, ne plus y penser ; se reposer, ressentir le flow, découverte
 lâcher prise, bien-être, plénitude, apaisement, intériorité
=> à conscientiser

Zone de ressources

Zone d'apprentissages

Wahooo Zone

Zone de Danger

Zone de challenges
en production d'idées, mode création
potentialité d'échecs et de réussites
risque du syndrome de la grenouille éducation à résister mais jusqu'à la mort sans s'en rendre compte

zone de haute performance
où ça paraît simple
très énergivore
on ne peut pas y rester trop longtemps mais une équipe peut y rester équipe soudée intérêt collectif couplé avec un intérêt individuel
travailler l'intérêt collectif mais aussi individuel

dangereuse
nous rend vigilant par rapport à ce qu'on fait



"Quand je pointe quelqu'un du doigt, 3 doigts pointent sur moi"