

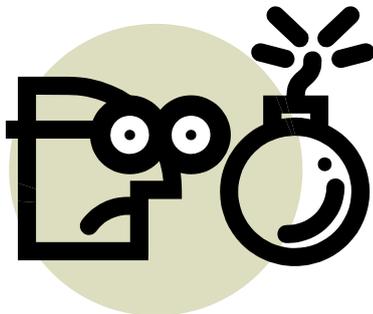


# emploi **B**ooster!

## Le e-programme de Retour à l'Emploi

### Module 5 / Semaine 1

## Comment faites vous pour échouer ?! Ou comment transformer l'échec en succès



« C'est grave docteur ??? »

Selon Catherine Cudicio, « **Un échec est considéré comme un résultat non désiré, donc l'aboutissement d'un processus qu'il suffit d'examiner avec précision pour trouver la faille et y remédier par une alternative efficace.** » La PNL, communiquer autrement.

Si vous connaissez des échecs récurrents, rassurez-vous, il n'y a pas de fatalité. Il suffira simplement de trouver comment vous aboutissez à l'échec.

Voici quelques raisons fréquentes de l'échec :

- l'absence ou la mauvaise définition d'objectif
- la peur
- le doute
- l'absence de motivation
- confondre ses objectifs avec ce qu'on attend de vous
- des objectifs dont la réussite dépend majoritairement d'autrui.
- etc...

Nous avons dans les fiches précédentes travaillé sur les objectifs de façon à éliminer la plupart de ces facteurs d'échecs. Néanmoins cela ne suffit pas toujours à désamorcer notre pire ennemi, ce « saboteur » qui est souvent en chacun de nous...

## 1. A quoi sait t-on qu'on possède un « saboteur » ?

Si vous n'avez pas lu le livre de Richard D.Carson, « Apprivoisez votre Gremlin » voici quelques indices types qui vous aideront à le repérer :

### 1.1. Dans votre comportement :

- Vous ne voulez rien entendre
- Vous remettez sans cesse l'action à plus tard
- Vous fuyez tout ce qui peut provoquer un réel changement
- Vous allez même quelque fois, quand votre « saboteur » est « titillé », jusqu'à ressentir un malaise physique, avoir des dysfonctionnements physiques ou psychosomatiques.

### 1.2. Dans votre langage : Il vous fait dire des choses comme :

- « je n'y arriverais jamais, c'est trop dur pour moi, je ne sais pas faire, je n'ose pas » etc....
- « je ne le mérite pas »,
- « maintenant il est trop tard »
- « je voudrais bien, mais je ne peux pas »
- « oui, mais... »
- « si j'entreprends cela, je risque de perdre.... »
- « à quoi bon... »
- « c'est la faute de... »
- « si vous saviez par quoi je suis passé.. »
- « il faut que... »
- et.... « BOF ! »

## 2. Mais au fait, d'où vient ce « saboteur » ?

Il suffit d'une expérience négative qui vous aura marqué un jour pour que vous ayez construit un schéma de réaction à un stimulus donné que vous percevez consciemment ou non.

Or le schéma de défense mis en place n'a peut être plus lieu d'être mais reste et vous dessert.

## 3. Comment l'identifier ?

Identifiez un certain nombre de situations passées dans lesquelles vous estimez vous être trouvé(e) en échec ou bloqué.

Essayer de trouver le processus commun qui vous a amené à ce même constat.

Transformez le en « recette pour échouer » suffisamment claire pour que n'importe qui puisse l'utiliser. Surtout divertissez vous en faisant cela!

Amusez-vous à trouver à ce « saboteur » un nom.

## 4. De quoi vous protège t-il ?

Vous aurez peut être répondu implicitement à cette question dans celle qui précède.

Dans le cas contraire, demandez-vous, de quoi cet/ces échec(s) vous a/ont protégé ?!!!

Cette question vous choquera sans doute, mais il y a dans chaque situation 2 « facettes », l'une négative et l'autre positive.

De même que derrière chaque action, quelle qu'elle soit, il y a une « intention positive »...

La réponse est doublement importante :

- Il peut s'agir d'un système de protection dont vous avez encore besoin et dans ce cas il ne faut peut être pas y toucher ou seulement le remplacer par un autre plus souple :

*Exemple :* « je ne m'approche jamais d'un précipice car je risque de tomber et donc tant pis si je ne vois jamais les panorama » remplacé par « avant de m'approcher d'un précipice, je m'assure que toutes les conditions pour ma sécurité soient réunies comme l'existence d'une rambarde solide »

- Il se peut aussi que vous vous sentiez obligé de mener votre vie dans un sens et qu'en faisant cela vous alliez à l'encontre de vos motivations profondes :

*Exemple :* Nathalie a longtemps cherché du travail en tant que commerciale. Elle n'a rien trouvé. Lasse d'essayer continuellement des refus, elle a finalement accepté une formation de contrôleur de gestion proposé par son conseiller à l'ANPE. Elle a adoré et trouvé dans la foulée un poste. Elle dit qu'elle a enfin trouvé sa voie.

Ce genre de situation provoque très souvent des résistances et des sabotages qui visent à nous protéger de certaines erreurs importantes que l'on peut commettre.

## 5. Quel est son message ?

Cette question est très liée à la précédente. Peut être s'agit t-il de vous prévenir d'un danger ? D'attirer votre attention sur un point particulier ?

## 6. Ce message est t-il toujours d'actualité ? Dans quel contexte?

Dans quel contexte sa protection et/ou son message sont ils toujours appropriés ? Peut être pouvez-vous passer un accord avec lui pour qu'il se manifeste uniquement lorsque vous êtes réellement en danger ou tout simplement sur la mauvaise voie ?

Si cela vous est nécessaire, vous pouvez utiliser la technique des 2 chaises pour dialoguer : imaginez que votre saboteur se trouve sur une chaise en face de vous. En changeant de chaise vous pouvez vous mettre dans sa peau et imaginer ainsi ses réponses.

## 7. Comment utiliser la force de son saboteur ?

Le saboteur n'est finalement pas un réel ennemi, mais plutôt un allié avec lequel il est nécessaire de dialoguer pour lui rendre une fonction utile dans ce qui peut être votre nouvelle réalité !

Il peut devenir un protecteur avisé, un système d'alarme efficace qui vous avertit que vous allez pouvoir choisir de vous comporter comme d'habitude ou différemment, en toute conscience cette fois.

## 8. Se donner le choix

Se donner le choix est important. C'est vous qui devenez maître de la situation.

## 9. Réussir

Il ne s'agit ici aucunement de se focaliser sur l'échec mais bien d'en tirer tous les apprentissages possibles et en faire un moteur efficace d'un réel changement.

Posez-vous maintenant la question de savoir en quoi votre saboteur peut vous aider...vous pouvez aussi la lui poser...au fait, comment s'appelle t-il ???

**NB : Le saboteur c'est comme pour le train**, avant de continuer plus avant assurez-vous qu'un autre saboteur ne surgisse pas tout à coup...nous en avons parfois plusieurs !