Isabelle Filliozat

Petit cahier d'exercices pour se relever d'un échec

Illustrations Jean Augagneur

jouvence EDITIONS

PETIT CAHIER
Sport cérébral du bien-être

Dans la même collection PETIT CAHIER

Petit cahier d'exercices pour oser changer sa vie,
Christine Marsan, 2015

Petit cahier d'exercices de digital detox, Alia Cardyn, 2015

Petit cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress,
Christel Petitcollin, 2015

Petit cahier d'exercices pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur,
Christel Petitcollin, 2014

Petit cahier d'exercices de stimulation des forces de guérison par l'amour, Anne van Stappen, 2014

Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives, Sandrine Gabet-Pujol, 2014

Petit cahier d'acceptation de son corps, Anne Marrez & Maggie Oda, 2014

Petit cahier d'exercices de gestion des conflits, Patrice Ras, 2014

Petit cahier d'exercices d'efficacité personnelle,
Yves-Alexandre Thalmann, 2014

Petit cahier d'exercices pour être Sexy, Zen et Happy,
Christine Michaud, 2014

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : CP 89 - 1226 Thônex (Genève)
Internet : www.editions-jouvence.com
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2015
ISBN 978-2-88911-632-4

Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : Stéphanie Roze
Dessins de couverture et intérieur : Jean Augagneur

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

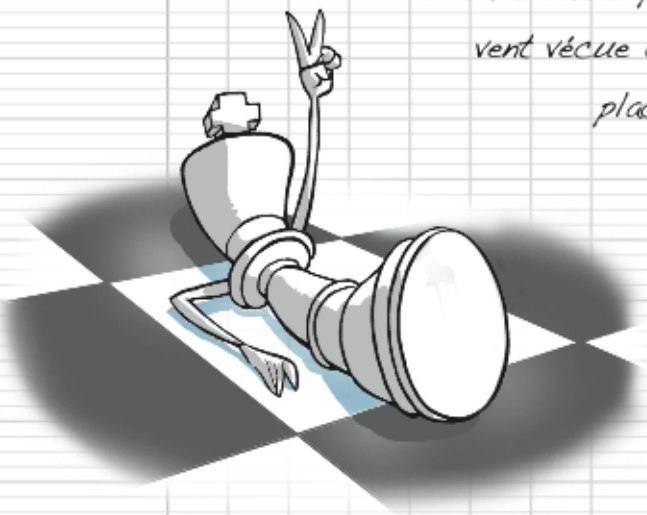
Le gagnant n'est pas celui qui n'échoue jamais,
mais celui qui sait utiliser ses échecs pour croître.

Éric Berne

Qu'il survienne sur le plan physique, affectif, social, financier, l'échec est une blessure, une rupture dans le cours des choses, un frein dans l'élan vital. Nous avons souvent du mal à l'accepter et cherchons à en éviter la douleur. Certains l'habillent de culpabilité, d'autres s'en défendent par le déni ou l'agressivité. Même si nous nous en « relevons », nous conservons le souvenir d'être tombé(e), peut-être une partie de nous est-elle d'ailleurs restée à terre. Dans nos projets comme dans nos relations, nous cherchons à réussir, c'est bien naturel. Pour autant, doit-on fuir l'échec ? Une vie sans échec, sans rupture, est-elle possible ? Non. Toute innovation nécessite rupture avec les normes. Toute évolution implique coupure avec le passé. Chaque jour est fait de choix, donc de minideuils. Et si nous envisagions échecs et ruptures sous un autre angle ? Et s'ils avaient une valeur heuristique[1] ? Nous pourrions les regarder comme des guides, comme les enseignants qu'ils peuvent être.

1. Heuristique : qui enseigne quelque chose.

En France, particulièrement, nous affichons une conception négative de l'échec. Vous déposez le bilan de votre entreprise ? Vous êtes mal vu(e). Les banques ne vous prêtent plus. Aux États-Unis, c'est tout le contraire. Un gérant n'ayant jamais déposé le bilan risque d'être considéré comme n'osant pas prendre de risque, donc peu fiable ! L'échec, c'est de l'expérience... à condition que nous sachions la décoder et ne pas nous enfermer dans la blessure.



Un échec fait rupture. Une rupture est souvent vécue comme un échec. Elle nous place certainement en échec. Reste à ce qu'elle ne nous fasse pas mat. Quoique le mat, dans le jeu de tarot, soit celui qui part vers de nouvelles aventures avec, dans son baluchon, toutes ses ressources...

Ma rupture / mon échec

Rupture affective, professionnelle, amicale, familiale, échec à un concours ou à une embauche, deuil d'un sport, d'une activité de loisirs qu'on ne peut plus pratiquer pour de multiples raisons... les ruptures sont partout. Vous pouvez en choisir une pour ce cahier, et une fois le processus intégré, l'appliquer à une autre situation.

J'évoque une rupture ou un échec récent ou à venir : Quels sont mes sentiments à cet égard ?
(Barrer les mentions inutiles.)

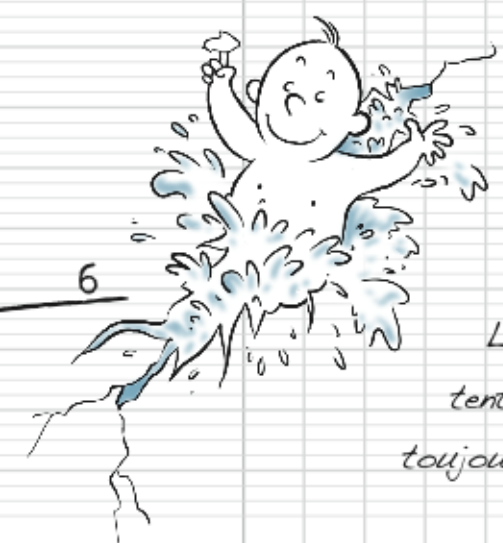
Peur/colère/ressentiment/jalousie/joie/anxiété/rage/
fureur/angoisse/in-quiétude/tranquillité/amour/
tendresse/compassion/honte/culpabilité/
autre...

Je dessine la situation présente :
(Il n'est pas besoin de « savoir » dessiner, je couche sur le papier ma représentation, ce peut être un dessin très précis des différents personnages impliqués, ou ce peut être un dessin abstrait, ne serait-ce qu'un rond, une croix, un carré ou un gribouillage.)

La rupture s'inscrit dans le mouvement de la vie

Je dessine le « juste avant » à gauche et l'« après » de la rupture à droite.

La rupture est naissance à soi



Il a fallu la rupture de la poche des eaux pour nous permettre de venir au monde. Puis la rupture du cordon ombilical nous contraignant ou nous permettant de respirer par nous-mêmes. Au début, ça fait mal aux poumons quand ils se déplient...

La rupture fait partie de la vie, elle est tentative pour naître à soi-même, pour être toujours davantage soi.

Un jour, j'ai quitté mes parents pour vivre ma propre vie

J'évoque mon départ de chez mes parents.

J'avais … ans.
Dans quelles conditions ?

.....

.....

Sentiments que j'ai éprouvés :

.....

.....

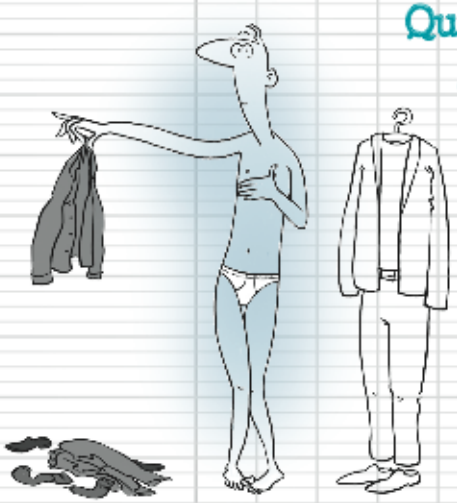
.....

Est-ce que cela me rappelle quelque chose ? Puis-je repérer une structure similaire à d'autres ruptures dans ma vie ? Eh oui, parfois, nous répétons. Surtout lorsque quelque chose est encore blessé en nous.

Notre famille nous a permis de grandir. Un jour, elle devient un cadre trop étroit pour nous, il nous faut partir. À d'autres moments de notre vie, nous réaliserons qu'un cadre, une relation, qui autrefois nous a

beaucoup apporté, ne nous permet plus de nous épanouir. C'est l'heure de la rupture. Mais parfois, ça fait peur de lâcher un trapèze sans être certain(e) d'attraper le suivant...

conditions	réactions des autres	mes sentiments	mes pensées	mes comportements juste après la rupture
Exemple : départ de chez mes parents				



Quand les habits deviennent trop petits

Parfois l'ancien costume est usé ou craque parce que nous avons grandi. Il est devenu trop petit. Avant d'enfiler un nouveau costume plus seyant, il nous faut quitter le premier. Ce passage par la nudité peut susciter de l'anxiété. Nous étions habitué(e)s à cet ancien costume, il était devenu comme une partie de nous. Nous en dévêtir, c'est sortir de notre zone de sécurité pour oser l'aventure.

Je liste mes craintes :

-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-