

Isabelle **Filliozat**

Mon cahier  
poche

*Je souris  
même sous la pluie  
Résilience et lâcher-prise*

Illustrations d'Aurélie **de La Pontais**

**jou****vence**  
EDITIONS

Dans la même collection **Mon cahier poche**

*Mon Cahier poche : Je pratique la loi de l'attraction*, Slavica Bogdanov

*Mon Cahier poche : Je régule mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives*, Sandrine Gabet Pujol

*Mon Cahier poche : J'attire à moi bonheur et réussite*,  
Christine Michaud

*Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds*,  
Dr Anne van Stappen

*Mon cahier poche : Je me reconstruis après un burn-out*, Carol Dequick  
et Nathalie La Greca

*Mon Cahier poche : Je ne me trompe plus en pensant avoir raison*,  
Yves-Alexandre Thalmann

*Mon Cahier poche : Je me prépare à la naissance en pleine conscience*,  
Caroline Lesire et Faouzia Ismaïli

*Mon Cahier poche : Je sème et récolte l'amour*, Hervé Magnin



**CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence 2015,

sous le titre *Petit Cahier d'exercices pour se relever d'un échec*

© Éditions Jouvence, 2018 pour la présente édition revue et corrigée

ISBN : 978-2-88953-009-0

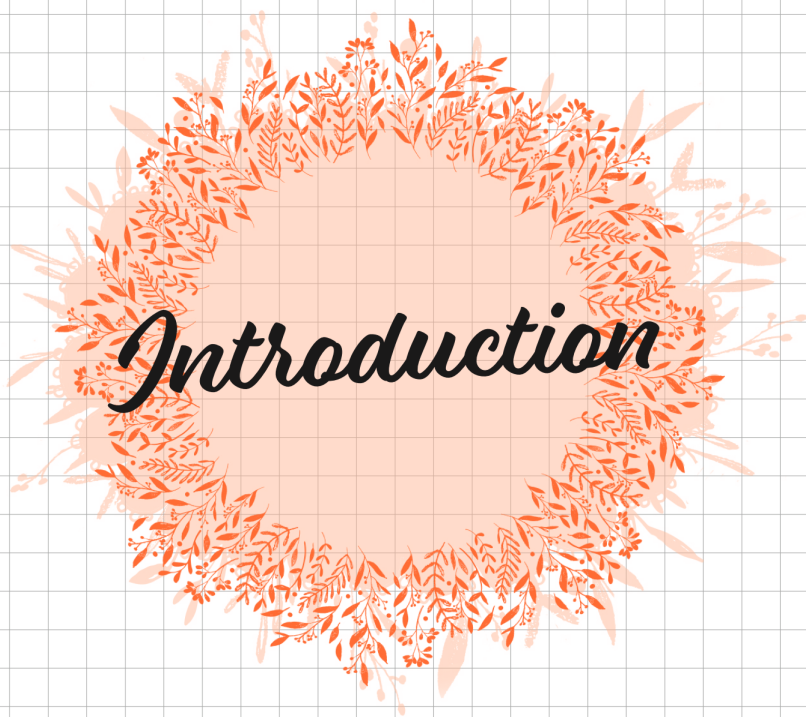
Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais

Habillage graphique : ©Freepik

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



Qu'il survienne sur le plan physique, affectif, social, financier, un 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 chute, sans défaite, 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 mini deuils. Et si nous envisagions échecs et ruptures sous un autre angle ? Et s'ils avaient **une valeur heuristique**<sup>1</sup> ? Nous pourrions les regarder comme des guides, comme les enseignants qu'ils peuvent être. Car finalement, **sans pluie ni orage, rien ne pousse !**

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

1 - Heuristique : qui enseigne quelque chose.

peu fiable ! **L'échec, c'est de l'expérience...** à condition que nous sachions la décoder et ne pas nous enfermer dans la blessure.







*C'est la tempête  
dans ma vie*

# Averse, bourrasque, ouragan ?

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

rage      anxiété      joie

furieux      inquiétude      amour

angoisse      tranquillité      tendresse

culpabilité      honte      compassion

[ ]      [ ]      [ ]





### 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.)

