



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

L'IMPERFECTION ET L'ÉCHEC

L'humain est imparfait et fait face à son lot d'échecs. D'ailleurs, les personnes célèbres ont souvent dû essuyer des échecs importants avant de réussir dans leur carrière. Par exemple, Charles Darwin a échoué comme médecin (il était horrifié par les opérations se réalisant, à l'époque, sans anesthésie), mais il est devenu l'un des plus célèbres naturalistes qui a développé la théorie de l'évolution. En fait, la façon dont nous faisons face aux échecs est grandement déterminante de notre capacité à accomplir nos projets et nos rêves. Nous verrons dans cette infolettre comment le fait d'appriivoiser nos imperfections et nos échecs peut nous permettre de mener une existence plus sereine et de réaliser ce qui nous tient à coeur.



ACTIVITÉS

Café rencontre

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 6 et 20 mai de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Activité de peinture collective le 6 mai pour la semaine de la santé mentale (réservez avant le 4 mai)
- Inscription: appeler au (418)666-2200

 418 666-2200

 communautessolidaires@outlook.fr

 95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
L'imperfection et l'échec.....	2

L'IMPERFECTION ET L'ÉCHEC

Leçon de vie ¹

Un des premier souvenir que j'ai en lien avec l'échec ou l'erreur date de ma tendre enfance. Je devais avoir 6 ou 7 ans, j'avais passé un après-midi avec ma gardienne à peindre un oeuf de Pâques. Le processus était long pour moi, j'étais impatiente d'avoir le résultat: nous devons percer la coquille d'une aiguille, souffler l'oeuf afin de l'extraire de la coquille sans la briser, nettoyer la coquille, attendre qu'elle sèche, peindre la coquille - le fond, puis les motifs- et enfin attendre à nouveau que la peinture sèche. J'étais assez fière de mon oeuvre, j'avais peint des poussins et des lapins jaunes, roses et blancs sur un fond turquoise. Je le trouvais vraiment beau, c'était pour moi, un petit trésor. Je l'avais peint assise par terre, sur le plancher de l'atelier et étant d'un naturel lunatique, je me suis assise dessus alors que je venais de l'achever. Quelle déception! J'ai pleuré à chaudes larmes. Lorsque Pâques arriva, ma mère m'avait préparé une carte. Elle avait, sur un papier aquarelle, peint un fond rectangulaire et collé ma mosaïque d'oeuf brisé par dessus. Le résultat était vraiment réussi. À l'intérieur, elle m'avait écrit : " À Marie, nos erreurs peuvent nous servir". J'étais touchée.

Je suis convaincue que si je ne m'étais pas assise sur cet oeuf, je ne m'en souviendrais pas. Il aurait, comme tant d'oeuvres de jeunesse, terminé sa vie dans la poubelle, la peinture défraîchie. Mais puisque ma mère l'a récupéré pour m'enseigner une leçon de vie. Je me souviens encore de l'oeuf, de sa seconde vie et du message de ma mère. Est-ce que j'ai toujours accepté sereinement mes erreurs et mes échecs par la suite? Non. Mais instillé en moi, il y a cette conscience que je ne peux rien accomplir si je ne me permets pas de vivre des échecs. Et ça, ce n'est pas seulement moi et ma mère qui le disons, voici une citation du célèbre joueur de basketball Michael Jordan: "J'ai raté 9000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 900 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi j'ai réussi." Inspirant n'est-ce pas? Mais comment mieux accueillir ces erreurs et ces échecs si le processus n'est pas aisé pour nous? Voici maintenant le point de vue de certains chercheurs et professionnels à ce sujet.

¹ <https://www.brainyquote.com/authors/michael-jordan-quotes>

L'apprentissage de l'imperfection

Un enseignant de l'Université Harvard, Tal Ben-Shahar, a publié un livre intitulé: "l'apprentissage de l'imperfection". Il y expose les fondements de l'*optimalisme*, une approche de vie ancrée dans la psychologie positive qui fait contrepoids au perfectionnisme. Voici les quatre fondements qui guident l'optimalisme:

Repenser notre relation à l'échec

Contrairement à une personne perfectionniste qui peut éviter de participer à des activités qu'elle ne maîtrise pas par crainte de l'échec, une personne guidée par un point de vue optimaliste, s'intéressera au chemin qu'elle doit parcourir, qui est aussi riche, sinon plus que le résultat. Ainsi toute occasion devient un potentiel de croissance et d'apprentissage, même si le résultat n'est pas celui espéré.

Apprécier et célébrer les réussites

Cela peut sembler contradictoire, mais les personnes perfectionnistes peuvent avoir de la difficulté à apprécier leurs succès en s'imposant des objectifs trop élevés ou en jugeant sévèrement leurs succès. Déterminer des objectifs réalistes et prendre le temps de profiter de nos succès est une attitude plus saine.

Reconnaître et accueillir nos émotions

Un point de vue optimaliste nous incite à une plus grande authenticité face aux émotions, quelles qu'elles soient. Ainsi, cette façon de percevoir insiste sur la nécessité de vivre ses émotions qui font partie de l'expérience humaine au lieu d'aspérer à ne vivre "qu'une succession de sentiments positifs", ce qui peut être l'état d'esprit des personnes plus perfectionnistes.

Accepter la réalité

Accepter la complexité de la réalité au lieu de la nier et de la déformer afin qu'elle corresponde à nos standards constitue le dernier pilier du point de vue optimaliste qui peut être bénéfique afin de nous engager plus sereinement dans un chemin menant à l'accomplissement de soi. Cela signifie d'être conscient des histoires que nous nous racontons face aux événements. Prendre conscience des perceptions, des interprétations et des valeurs qui nous guident nous aide à effectuer des décisions plus éclairées.

Quand l'erreur devient un guide

Joran Farnier, psychologue, affirme que "l'échec a un potentiel constructeur ou destructeur" selon la façon dont nous l'abordons. Les questions à se poser afin de favoriser la résilience et de grandir de cette expérience sont celles-ci: " Qu'est-ce que j'ai appris de ces échecs? Qu'est-ce que cette aventure m'a apporté ou quelles compétences ai-je développé? Si la situation devait se reproduire, qu'est-ce que je pourrais changer dans ma façon de faire pour arriver à un meilleur résultat? et Comment pourrais-je anticiper ce type de situation à l'avenir?"

Il nomme également qu'il est nécessaire de se remettre en cause lorsque nous essayons un échec, mais en posant les bonnes questions et non en ruminant ou en se culpabilisant. La rumination est le fait de ressasser des expériences négatives sans en retirer de constats constructifs.

Enfin, il précise que nous pouvons, pour diverses raisons, tirer les mauvaises conclusions face à un échec, en particulier, si nous attribuons la cause de cet échec à un élément extérieur. Nous nous privons donc de la possibilité de nous améliorer.

Pour aller plus loin

Si vous désirez approfondir le sujet de cette infolettre, voici une lecture qui pourrait vous intéresser:

Ben-Shahar, (2011), *L'apprentissage de l'imperfection*, Pocket Évolution.

