

Accepter l'échec

« Il n'y a que deux façons de ne pas connaître l'échec : être parfait, ou ne rien faire. »

Quand après avoir tenté en vain d'être parfait elle se rend compte que c'est impossible, une personne ayant peur de l'échec finit souvent, d'une façon ou d'une autre par trouver le moyen de ne rien faire. Certains s'en veulent ensuite de ne pas avoir été à la hauteur de leurs attentes et s'en trouvent encore plus affectés.

En vérité, avoir peur de l'échec ou de ne pas être à la hauteur de ses propres attentes est le meilleur moyen d'échouer et de ne rien faire de bon.

Accepter d'échouer ou de ne pas faire les choses parfaitement permet, au contraire, d'oser, d'apprendre, et de s'améliorer.

A un moment ou un autre, il faut bien finir par se rendre à l'évidence : le concept d'échec comme celui de perfectionnisme est une tromperie, une imposture : c'est juste de la co-ne-rie !

Rien de plus qu'un extraordinaire moyen qu'à inventé le mental pour s'empêcher d'être heureux et de faire ce qu'il aime. Juste un bel emballage pour empêcher le courage de triompher de la peur !

Si vous avez déjà stressé encore et encore avant quelque chose que vous ne pouviez pas rater... que vous avez pensé vous suicider ou à mourir plutôt que d'oser faire ce que vous aviez envie de peur que ça rate (pour finalement réaliser que ça se passe souvent bien d'ailleurs)... peut être que ça vaut le coup de vous soulager un peu de tout ça non ?

Pourquoi a t'on peur d'échouer ? Pourquoi le perfectionnisme ?

Peur de décevoir ?

Peur de rater sa vie ?

Peur de ne pas savoir faire ?

Croyance qu'on est si important que si on échoue le monde entier nous pointera du doigt ?

Objectif trop durs à atteindre ?

... en fait, c'est aussi souvent simplement la peur de l'inconnu. Le manque d'expériences et d'apprentissages. A ne pas se prendre de coups, on ne sait pas qu'on peut les esquiver ou les encaisser !

Tout cela se traduit pratiquement par une série de stratégies mentales (conclusions à partir de ce que nous percevons ou imaginons) assez erronée et très pessimiste.

Les solutions ?

Comment arrêter avec tout ça et se permettre de pouvoir vivre des expériences nouvelles ou importantes simplement?

- Par une succession de recadrages, de compréhensions d'une part qui amènera à une prise de recul et un changement de façons de penser
- ainsi que par la répétition d'expériences bienheureuses d'échec d'autre part ! (que par chance nous pouvons juste vivre en pensée pour nous entraîner afin de ne pas les vivre « en vrai »)
- Un changement de stratégies mentales peut également être mis en place, si il ne se met pas en place de lui même lors des recadrages. Une attention à nos façons de penser, comme toujours, doublée d'un refus de systématiquement tomber dans le même trou, est bien sur importante.

SOLUTIONS (1)

Recadrages de sens, de contextes et histoires correctrices

Identifiez parmi ces différents petits textes ceux qui correspondent le plus à la personnalité et aux modes de pensées erronés. Une fois en état d'hypnose, reprenez les plus adéquats et laissez le temps à l'inconscient de les illustrer de moments vécus. Donnez lui le temps de les comprendre et d'en tirer des changements (au besoin, utilisez le signaling pour chercher des situations vécues correspondants à la petite histoire et pour valider que la compréhension se fait... et que des changements se mettent en place).

« En évitant de faire ce qu'on aimerait pour éviter l'échec ou par peur, on ne fait rien du tout, ce qui finalement est pire après coup : le stress de ne pas réussir est temporaire, contrairement au remord de ne rien avoir fait et la culpabilité qui peut durer longtemps. Mieux vaut donc faire quelque chose qui nous fait peur que de ne pas le faire et le regretter. »

« Nos expériences les plus cuisantes finissent par devenir de bons souvenirs avec le temps : on a tous eu l'air bête étant enfant, morts de honte sur le coup, nous n'en menions pas large, et puis finalement, quand on y repense maintenant on en rit. En fait, on prend les choses avec du recul, on relativise et on se prend moins au sérieux. Ce qui nous fait peur maintenant nous semblera sûrement bien amusant dans quelques années. Alors essayons et donnons nous de quoi être fiers de nous plus tard, ou au pire, de quoi rire de nous mêmes ! »

« Remontez un peu le fil de votre vie en suivant la trace de votre peur de l'échec, de cette sensation de stress de ne pas savoir tout faire comme vous aimeriez... et observez : Ce phénomène s'est sûrement déjà produit plusieurs fois, peut-être même souvent. Remarquez que finalement, il est arrivé souvent que toutes ces choses effrayantes que vous redoutiez n'arrivent simplement pas ou même que tout se passe finalement très bien. Comprenez donc bien ceci : ce n'est pas parce que nous redoutons une chose qu'elle se produit. Au contraire, servons nous de nos craintes pour être plus attentif à ce qui pourrait mal se passer et activons nos ressources et forces pour que tout se passe pour le mieux ! »

« Il nous est à tous arrivé de vivre des tas de choses dont on pensait ne jamais se remettre et pourtant, on est en vie. Ces choses nous ont fait grandir, devenir plus sage, plus intelligent, plus grands. Si on devait les revivre maintenant, nous aurions cette connaissance supplémentaire qui nous aiderait et les choses se passeraient différemment. C'est ça l'apprentissage. «

« En stressant, on a plus de chances de rater. En étant détendu, on a plus de chances de réussir. C'est un fait. En étant détendu, on a également plus de chances de bien réagir si les choses ne se passent pas bien et du coup de minimiser les dégâts. Aussi en demandant à notre intelligence innée de réfléchir à ça, il est probable qu'elle fasse les meilleurs choix et nous aide à nous détendre tout en étant concentré et attentif et que tout se passe pour le mieux. »

« Si on a peur de décevoir des gens (soit inclus), demandons nous : ces personnes sont elles d'aussi impitoyables juges qu'elles ne nous pardonneront aucune erreur si on leur explique notre situation, ou feront elles preuve au contraire de tolérance ou même nous aideront d'autant plus qu'elles voient qu'on a besoin d'un petit coup de pouce ? Les gens qui nous aiment préfèrent nous voir heureux que tristes. Les gens qui nous regardent sont souvent tolérants si on leur en donne des raisons. Si ces personnes sont des proches, des amis ou soi... nous renieraient elles si on échouait ou au contraire préféreraient elles qu'on essaye et qu'on soit heureux ? Veulent elles nous voir souffrir de peur ? Sûrement pas (et si c'était le cas, est ce que ça vaut le coup de s'inquiéter pour de telles personnes?).

Ces personnes aimeraient elles être la cause d'un tel stress chez vous ? Sûrement pas !
Ne seraient elles pas plutôt enclines à vous apaiser et vous aider au contraire si elles savaient à quel point leur regard est important pour vous ?
Ayez confiance dans les personnes qui vous semblent importantes. Et au besoin, expliquez leur ce qui vous touche... et même si elles ne réagissent pas bien sur le coup, rappelez vous que ce qu'elles disent ne correspond pas forcément à ce qu'elles aimeraient pour vous. »

« Vous rendez vous compte que personne ne vous demande ou ne devrait vous demander un tel niveau de perfection ?

Si vous êtes sûrs que chaque personne attend de vous quelque chose de parfait et doit être absolument convaincu par votre prestation... prenez également le temps de travailler sur le fait (autres protocoles) que vous jugez sûrement les autres durement, apprenez à les apprécier avec leur défauts, et faites en autant de vous ! Peut être allez vous remarquer que vous êtes bien plus tolérant avec les autres. Reportez cette tolérance sur vous même, comme d'autres le font naturellement:) »

« Si vous avez peur des conséquences d'un échec du à un manque de connaissance ou de compétences, prenez du recul et regardez objectivement les impacts réels d'un échec de votre part. Prévenez les autres de votre niveau de vos difficultés, laissez les choisir si ils veulent vous suivre dans cette aventure ou pas. Ce choix leur appartient ensuite et si ils vous font confiance et que ça se passe mal, personne ne pourra vous le reprocher. »

« Faites de votre mieux. Pas juste VOTRE MIEUX.... juste au mieux en fonction de ce que vous pouvez faire. Vous pourrez toujours vous reprocher plus tard de ne pas avoir fait ce que vous pouviez... sauf si vous le faites. »

« L'ennemi de vos peurs, c'est votre courage. Vous en avez fait preuve tout au long de votre vie dans une infinité de petites choses. Autorisez vous à avoir le courage de réussir ou au moins d'essayer ! Soyez courageux(es)... ayez le courage de vos envies, de vos choix, de vos actes et vous aurez ainsi la fierté d'avoir fait ce qui vous était possible !
Allez chercher en vous des situations ou vous avez utilisé votre courage pour dépasser une peur et ou cela a été utile. Retrouvez la sensation de fierté ou de contentement ressenti lorsqu'on ose quelque chose. Amplifiez la, ressentez la. Encodez en vous ce fait : cette émotion de courage est en vous, vous pouvez y accéder dès que c'est utile. Réattribuez là à votre vie ! »

Et surtout :

« PENSEZ AUX SOLUTIONS, PAS AUX PROBLEMES !

ARRETEZ DE VOUS COMPLAIRE DANS CE MARASME DE BETISE !

LE SIMPLE FAIT DE REPREDRE UNE ATTITUDE DE COMBATIVITE VA TOUT CHANGER ! »

SOLUTIONS (2)

2 – vivez, tombez, relevez vous ! Une ligne temporelle alternative

A force de ne pas prendre de risques, nous les redoutons.

A force de ne pas prendre de chocs, nous finissons par ne pas connaître et savoir évaluer notre résistance aux chocs.

A force de ne pas utiliser notre force, notre résistance, elle s'amenuisent et nous ne savons plus évaluer celles ci.

A se croire une « lopette », on en devient une !:)

Nous allons donc utiliser la possibilité offerte par l'état d'hypnose de vivre des situations variées « fictives au regard de la vie » mais bien réelles pour l'esprit pour vivre un grand nombre d'expériences à la fois ratées et réussies pour retrouver notre capacité à encaisser les coups, à les anticiper, à les éviter, et savoir ce que nous valons en situation de stress, à repousser cette limite et ainsi à être mieux préparés et oublier ces peurs gênantes.

Une fois en état d'hypnose, vous allez envisager un événement important que vous voulez vivre et dont la possibilité d'un échec vous panique.

Expliquez bien à votre inconscient que ce que vous allez vivre va vous permettre d'apprendre et de comprendre qu'il faut vivre. Il ne s'agit pas de consignes destinées au monde ou à vous même, juste d'une expérience éducative hors de l'espace et du temps.

Projetez vous dans cet événement, et selon vos goûts, choisissez de vivre toutes les pires choses que vous avez pu imaginer... et leur conséquences.

Prenez le temps de les laisser venir, se dérouler... remarquez et expérimentez toutes les plus affreuses conséquences de votre cuisant échec. Faites vous plaisir, laissez cours à votre penchant masochiste si longtemps retenu... ou allez y tout en douceur si vous avez vraiment peur d'en faire trop. Faites preuve de bon sens, cette chose dont vous avez un peu manqué et que vous allez apprendre à utiliser... en l'utilisant justement.

Puis, observez comment la vie poursuit son cours et aidez vous à vous en remettre. Vous êtes encore en vie, tout peut être reconstruit ! Reconstruisez donc ! Aidez vous !

Utilisez tous les recadrages possibles pour vous faire comprendre ce fait : ce n'est pas grave ! Une perte de temps, une frustration de l'égo, etc... rien de plus. La planète continuera à vivre et vous aussi !

Remontez vous, puis recommencez, fort de cet apprentissage, la même expérience, et échouez de nouveau. Un beau foirage, un échec total, un raté monumental, un acte manqué ? Au choix.

Et de nouveau, apprenez de vos erreurs, constatez ce qui vous a manqué, et reconstruisez vous.

Et encore, et encore, échouez, relevez vous, observez que de toutes façons, les conséquences de vos échecs sont sans grande importance, et vous saurez toujours vous relever ! Riez en !

Diminuez progressivement le niveau d'intensité des échecs, mettez en jeu votre faculté récemment acquise à accepter de ne pas tout faire bien, admettez vos manques de connaissances, vos faiblesses simplement, et observez comme de fois en fois, tout devient plus simple.

Continuez jusqu'à ce que vous vous rendiez simplement compte qu'en faisant les choses simplement, en acceptant l'échec et la possibilité de recommencer, tout devient plus simple.

En faisant ce protocole, faites preuve de bon sens bien sur : l'idée n'est pas de vous traumatiser, mais bien évidemment de vous montrer qu'on apprend de ses expériences, de sa vie, que ce que vous redoutez n'est sûrement pas gravissime.. et qu'en osant vous tirerez forcément des bonus de vos expériences.

SOLUTIONS (3)

2 – Stratégies mentales : une correction s'impose !

Là il est temps de faire un peu d'auto espionnage et d'observation de vos pensées :

Laissez vous aller quelques instants à repenser à ce qui vous fait chuter le moral (!! quelques instants seulement hein?!)

Observez précisément les pensées qui vous viennent spontanément, les images qui font sens et amènent vos émotions à changer.

Notez la séquence et annotez ce qui amène le plus d'émotion/peur pour vous.

Puis cherchez avec objectivité si il n'y aurait pas quelques façons de penser un chouilla pessimistes (pour poliment ne pas dire autre chose:))

Je donne un exemple ci dessous :

J'imagine une chose qui me fait peur.

Une image sombre de ce qui selon moi risque de se produire de gênant m'apparaît. Pour l'exemple, imaginons une situation ou je dois parler à des gens et pour laquelle je redoute de ne pas être « à la hauteur »

Mes émotions se figent. Je sens mon plexus se nouer en un instant.

Je me laisse aller à penser à la suite. Le regard des gens mécontents de ma prestation, des questions gênantes auxquelles je ne sais pas répondre. ...

Je laisse la scénette se poursuivre avec tout le fatras imaginaire pessimiste que j'ai pu anticiper :

La personne la plus mécontente se met à m'insulter, *donc* elle part en râlant, *donc* l'ambiance est pourrie, *donc* je ne sais plus du tout gérer la suite *donc* les gens vont parler de moi en mal, *donc* ça va se savoir auprès de gens que j'aime *donc* ils vont me trouver nul(le) *donc* ils vont me détester *donc* ma vie perdra son sens et je n'ai plus qu'à mourir seul(e) et abandonné(e). Pour ça, autant mourir tout de suite, *vu que* je ne veux pas non plus abandonner ce que j'ai envie de faire *et que* je ne peux pas perdre ceux que j'aime, il n'y a *donc* pas de solution autre.

Le cas écrit ci dessus est un peu énorme, mais cherchez bien, vous verrez que c'est parfois ce genre de pensées qui défile en quelques instants comme un train à grande vitesse dans nos pensées, si vite qu'on ne la remarque pas et qui amène des chutes de moral spectaculaires (parfois même des chutes du haut d'un pont!...)

Quand on repère un tel schéma de pensée, la première chose à faire et de prendre du recul et de se rendre compte qu'il y a peut être des *donc* qui sont un peu limités et qu'on est peut être capable à certains moments d'influencer cette si belle déduction de ce qui ne peut manquer de se passer.

On commence à chercher mentalement comment ça peut se passer autrement. Comment on peut réagir d'autre. Dans notre séquence, un simple « j'avoue honnêtement que je ne sais pas, mais je peux me renseigner » aurait peut être suffi à ce que la personne déclencheur ne soit pas mécontente... et toute la séquence s'arrête aussi simplement.

On isole donc analytiquement les points clés de la descente aux enfers. On leur trouve d'autres conclusions logiques, que nous savons trouver seul, que nous avons déjà observé chez quelqu'un ou que nous avons déjà utilisé dans notre vie.

Ceci fait, nous nous plongeons en état d'hypnose, armés de notre signaling et nous allons demander à notre précieuses capacité à tirer des conclusions de se mettre à jour et d'aller chercher de nouvelles façons de réagir parmi celles que nous avons identifiées qui peuvent nous aider... ou même tout simplement de meilleures encore. Puis au signaling, on valide qu'elles nous conviennent et qu'elle sont intégrables. On les intègres. Un petit test et le tour est joué : la séquence est brisée et remplacée par une autre, plus positive et probable.