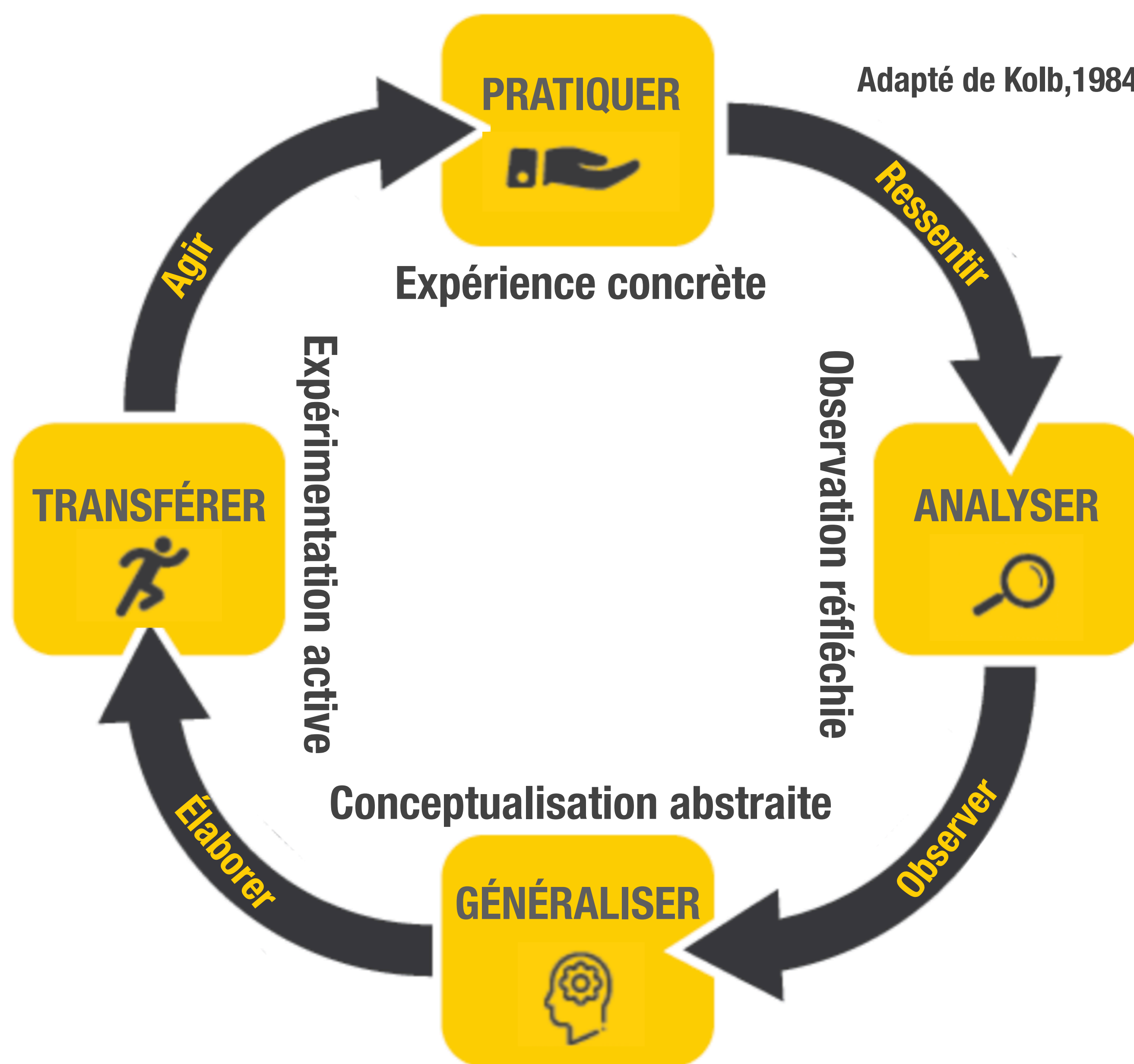


6 Leçons apprises face à l'ÉCHEC !



1

L'échec est une **EXPÉRIENCE** qui peut être transformée en une source d'**APPRENTISSAGE** et de **CONNAISSANCE**.

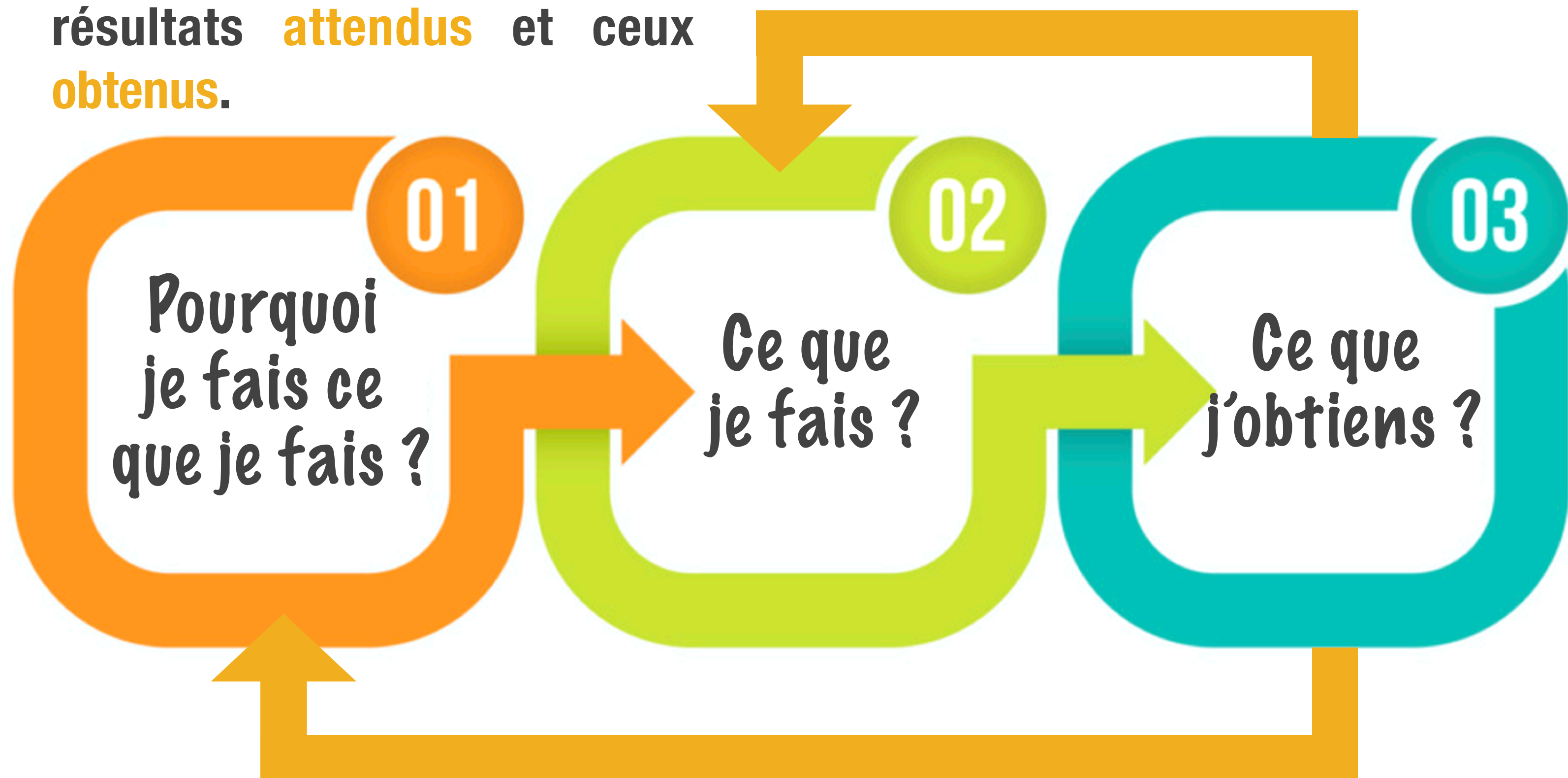


Référence : Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

2 Considérer l'échec comme un événement **TEMPORAIRE** plutôt qu'une caractéristique permanente.

1. Modifier ses **actions** selon les différences entre les résultats **attendus** et ceux **obtenus**.

Adapté de Argyris, 1999



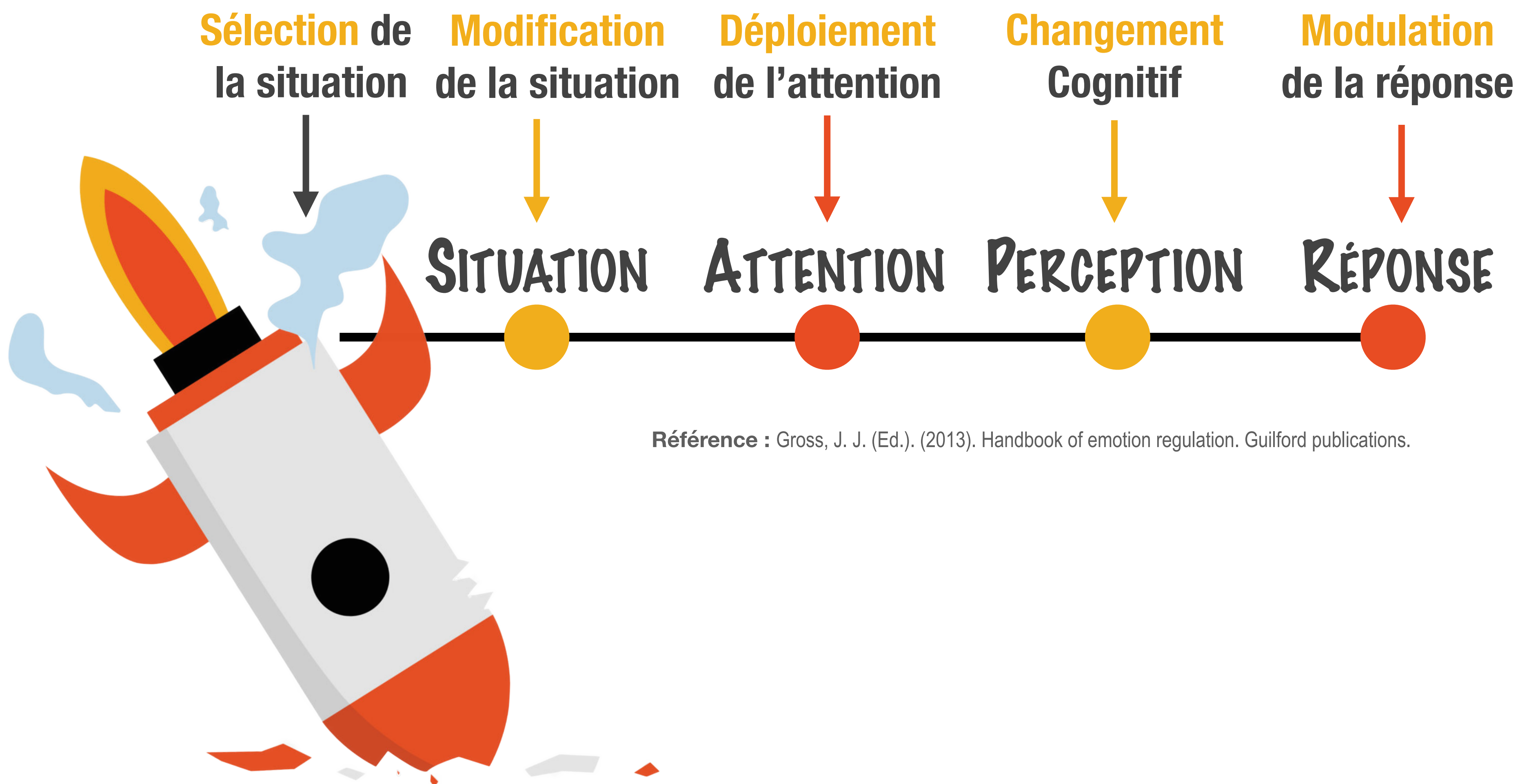
2. Quand une action ne donne pas les résultats attendus, au lieu de simplement ajuster les actions ou les stratégies pour atteindre les mêmes objectifs, **modifier** les **objectifs** eux-mêmes.

Référence : Argyris, C., 1999, "On Organizational Learning." Blackwell Publishing

3

Réguler ses réponses **ÉMOTIONNELLES** détermine la propension à réfléchir de manière **CONSTRUCTIVE**.

Adapté de Gross, 2013



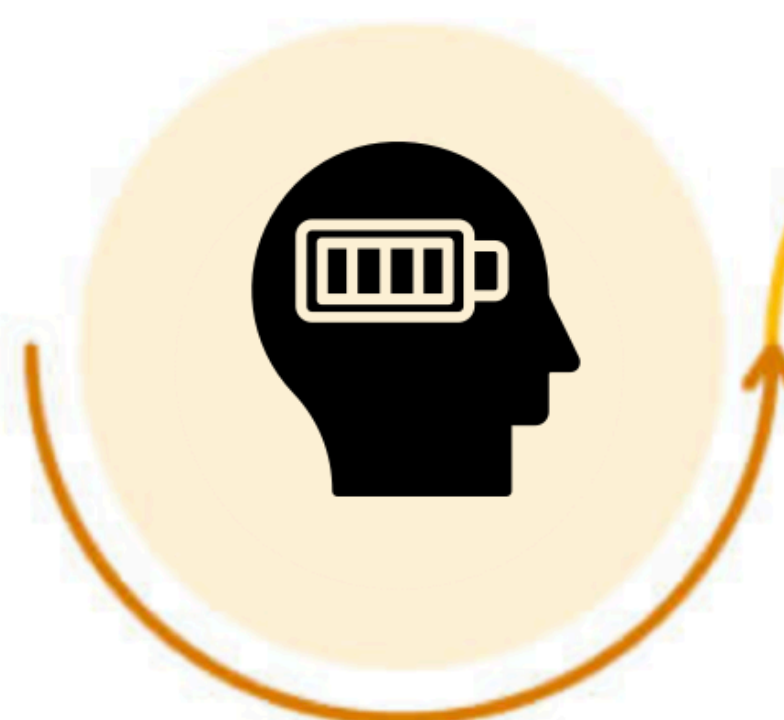
Référence : Gross, J. J. (Ed.). (2013). Handbook of emotion regulation. Guilford publications.

4

Comprendre que l'échec est un **MOTEUR** d'expression du **POTENTIEL** et de développement de la **RÉSILIENCE**.

Adapté de Tedeschi et Calhoun, 1996

**FORCE
PERSONNELLE**



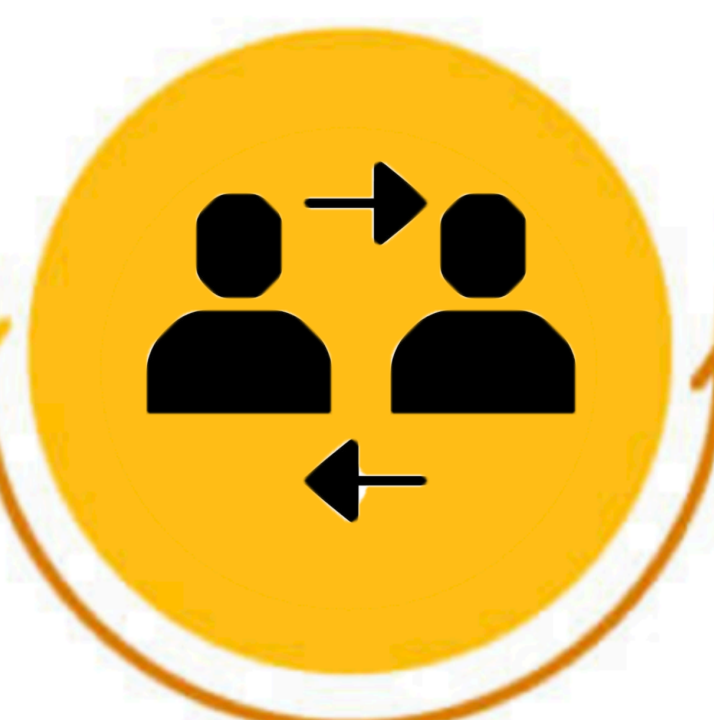
Résilience accrue, autonomie, confiance, humilité, authenticité

**NOUVELLES
POSSIBILITÉS**



Nouveaux intérêts, nouvelles perspectives, adaptabilité, ouverture à de nouveaux modes de vie et de travail.

**RELATIONS
INTERPERSONNELLES**



Appartenance accrue, vulnérabilité émotionnelle accrue, amour, empathie, soutien, liens plus forts.

**DÉVELOPPEMENT
SPIRITUEL**



Niveau de conscience élevée, clarté des objectifs, direction et sens de la vie.

**APPRÉCIATION
DE LA VIE**



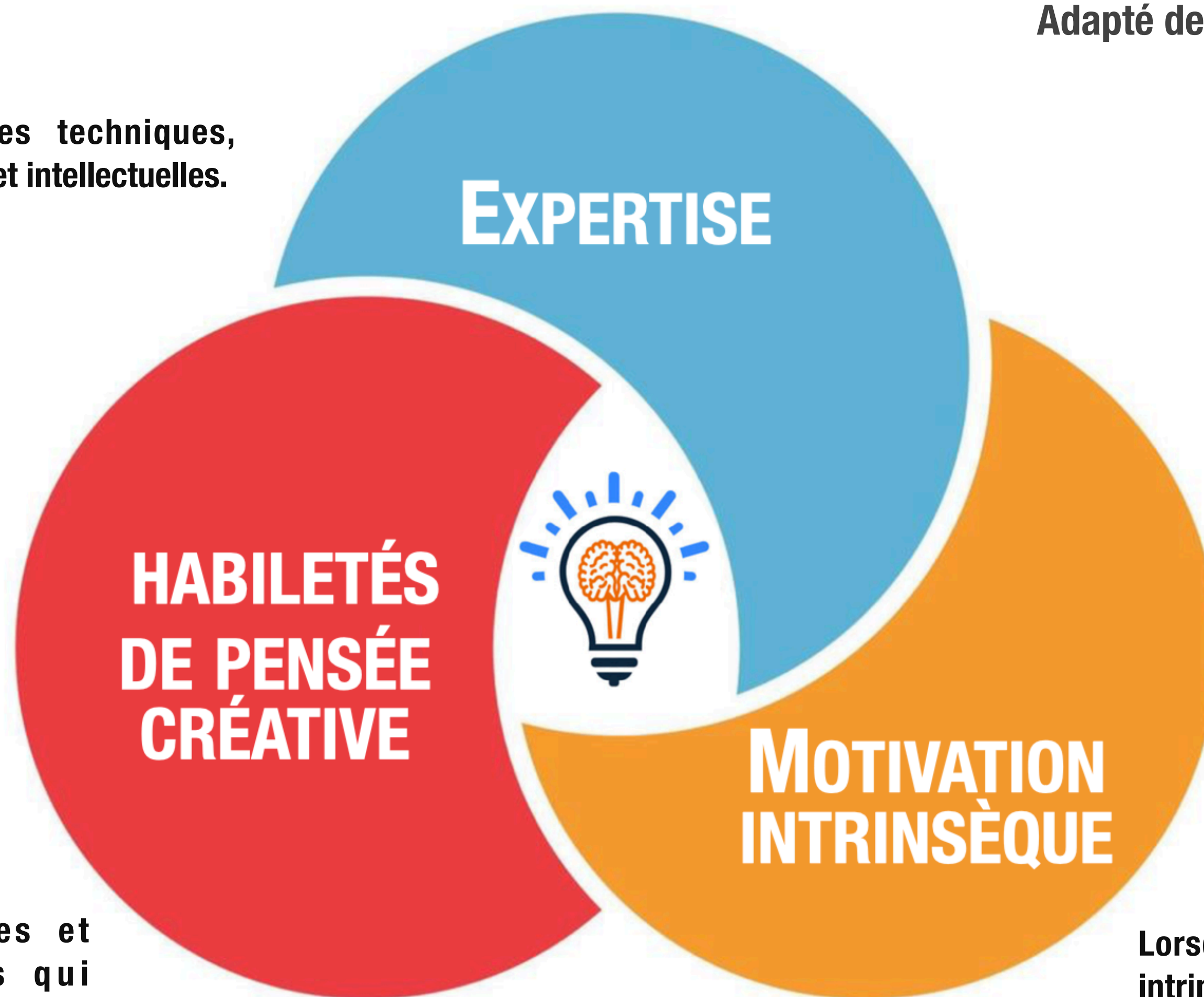
Sentiment de gratitude accrue, altruisme, sens clair des priorités, appréciation de ce qui est bon pour soi.

Référence : Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma.

5 L'échec stimule la **CRÉATIVITÉ** et l'**INNOVATION** et catalyse la recherche de nouvelles **SOLUTIONS**.

Adapté de Amabile, 1996

Connaissances techniques, procédurales et intellectuelles.



Capacités cognitives et comportementales qui favorisent la génération de nouvelles idées.

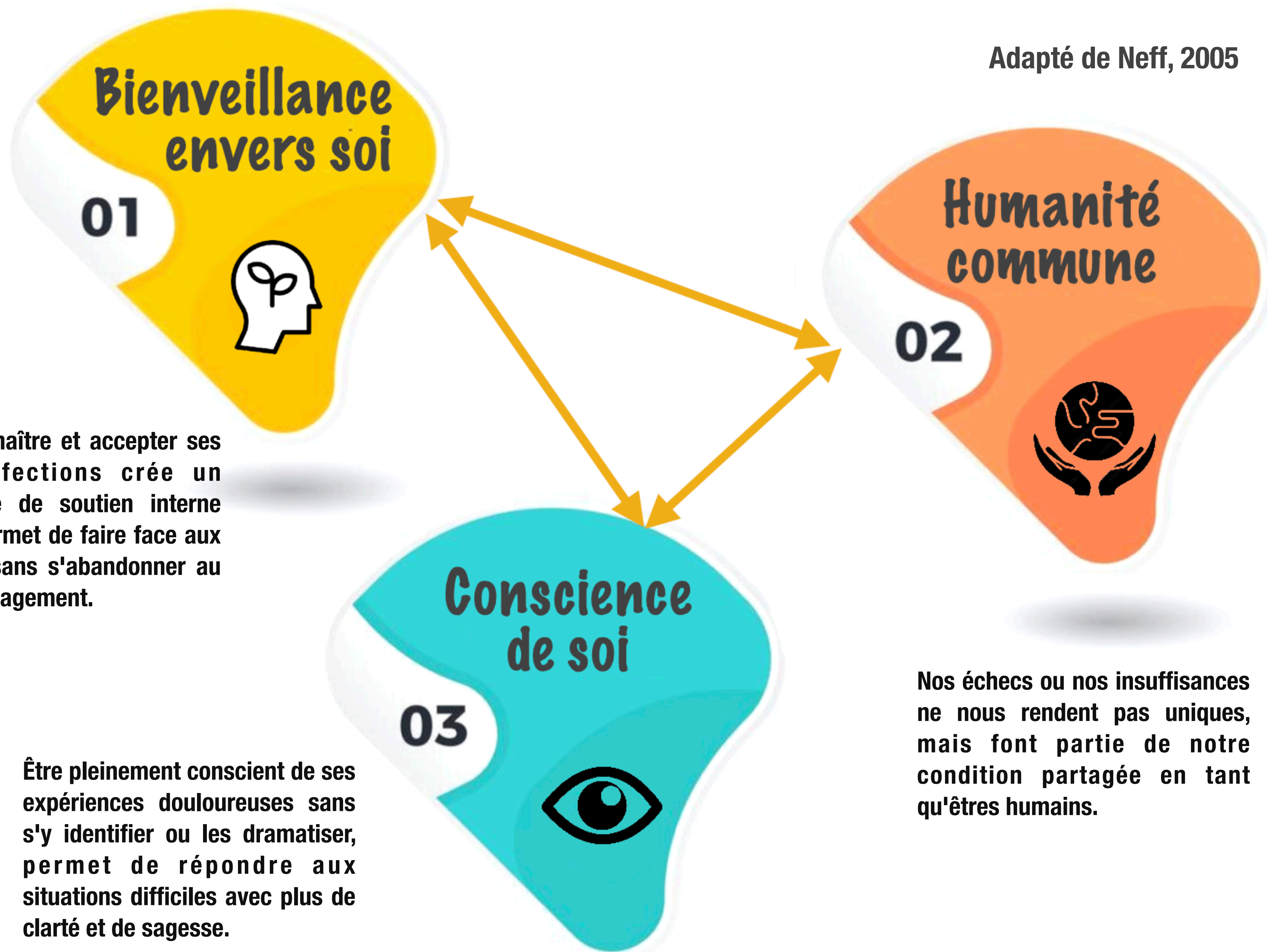
Lorsque les individus sont intrinsèquement motivés, ils sont plus susceptibles de prendre des risques créatifs, de s'immerger profondément dans des tâches complexes et de persévérer face aux défis.

Référence : Amabile, T. M. (1996). Creativity in Context. Westview Press.

Gilles FAVRO - 2023

6 Transformer l'échec en une expérience de **CROISSANCE** personnelle et de développement **ÉMOTIONNEL**.

Adapté de Neff, 2005



Reconnaître et accepter ses imperfections crée un espace de soutien interne qui permet de faire face aux défis sans s'abandonner au découragement.

Être pleinement conscient de ses expériences douloureuses sans s'y identifier ou les dramatiser, permet de répondre aux situations difficiles avec plus de clarté et de sagesse.




Nos échecs ou nos insuffisances ne nous rendent pas uniques, mais font partie de notre condition partagée en tant qu'êtres humains.



Praticien, chercheur, auteur, conférencier.

Mon travail, qui illumine mes journées, consiste à **identifier**, **comprendre** et **faire évoluer** les comportements humains.

Si vous souhaitez avoir de robustes connaissances issues de la **recherche scientifique** et mieux comprendre **pourquoi** les êtres humains font ce qu'ils font ?

 **Suivez-moi** sur  et cliquez sur la  en haut de ma page pour recevoir des mises à jour.

Si vous souhaitez **soutenir** mon **travail**, merci de  et .