



## ***C'est dans l'échec que l'on apprend à mieux se connaître.***

### **ACCEPTER SES ERREURS POUR OSER AGIR !**

***Comme chaque mois, Mental-Objectif-perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.***

***Cette News letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.***

***Je vous propose ce mois-ci de partager un entretien avec Charles Pépin (Philosophe et enseignant) paru dans Psychologie Magazine sous le titre : « Que faire de nos fausses notes ? »***

### **Savoir vivre implique de savoir rater**

L'échec est inhérent à l'aventure humaine. Lorsque vous faites connaissance avec quelqu'un, celui-ci met rapidement en relation ses réalisations présentes avec ses revers passés. Ceux qui prétendent n'avoir jamais trébuché sont souvent des arrogants auxquels il manque une épreuve du réel et une certaine humanité. Curieusement, il existe peu d'ouvrages consacrés à la notion d'échec.

Or, cette expérience fondatrice peut nous rendre plus combattifs ou plus sages. Elle peut être une occasion de mieux entendre notre désir profond, de nous rendre disponibles pour de nouvelles voies, plus libres de nous tromper et de progresser. Il y a une corrélation entre les échecs dont on a su tirer les leçons et la réussite à long terme, sociale et humaine. Lorsque l'on a connu des épreuves, on devient plus emphatiques, on apprécie mieux son bonheur.

### **Nos échecs nous rendent-ils toujours plus fort ?**

Nous ne sommes pas égaux dans la résilience. Notre capacité à nous relever est en grande partie liée à ce que nous avons vécu dans l'enfance : L'exemple de nos parents, que nous avons vus affronter leurs propres difficultés avec plus ou moins de combativité, mais aussi les obstacles que nous avons eus nous-mêmes à surmonter. Il me semble qu'il vaut mieux avoir rencontré l'échec très tôt que trop tard, avoir fait jeune l'expérience d'un réel, face auquel il nous faut découvrir nos ressources, que de nous heurter tardivement à l'écueil et de nous en trouver démunis. Parmi mes élèves, je constate souvent que ceux qui ratent leur premier devoir



**Mental-Objectif-Perf.**

## **News Letter N° 33**

**FEVRIER 2017**

réussissent mieux par la suite que ceux qui s'endorment sur leurs petits succès.

### **Ce qui donne à une erreur la dimension de l'échec**

Rater un devoir ou rater sa vie, ce n'est pas pareil ? L'échec, c'est une erreur doublée d'un sentiment de défaite. Certaines erreurs peuvent être rectifiées sans nous affecter plus que ça. D'autres nous terrassent car nous y avons joué une part de nous-mêmes, liée à ce que Freud appelait l'idéal du moi : C'est notre valeur même qui est remise en question.

Ce qui nous accable, c'est le fait de confondre notre personne avec notre ratage, plutôt que de l'observer comme un fait à analyser, comme l'occasion d'un apprentissage.

### **Notre rapport à l'échec est très différent de celui des Anglo-saxons**

En effet, depuis l'école nous sommes sanctionnés pour nos erreurs. Les jeunes sont sommés de réussir vite, en évitant les erreurs d'aiguillage, pour se mettre une fois pour toute à l'abri du risque. Aux Etats-Unis ou en Scandinavie, l'échec est davantage valorisé. Il est signe d'audace, signe que l'on a commencé tôt à chercher sa propre voie

plutôt que l'on a failli à se mettre sur les bons rails.

Notre tendance à culpabiliser à l'excès lorsque nous avons échoué est un héritage notamment de Descartes, qui voyait dans la volonté humaine ce que les hommes tenaient du divin.

Son « quand tu veux, tu peux » encore très ancré dans nos mentalités, implique que celui qui ne réussit pas fait un mauvais usage de sa volonté.

L'apprentissage serait très différent si, au lieu d'attribuer de mauvaises notes, on s'intéressait au caractère singulier du ratage d'un élève, à ce qu'il y a d'intéressant et d'original dans sa réflexion, quand bien même elle aboutit à un résultat erroné.

Notre système scolaire n'encourage pas à la singularité. Il veut fabriquer le plus de « moyens-bons » possible.

Or, rater d'une manière qui nous ressemble augmente nos chances de réussir d'une manière qui nous ressemble.

### Rater d'une manière qui nous ressemble ...

Cela signifie que si on échoue en ayant suivi un modèle ou les injonctions de nos parents, alors c'est la double peine.

Non seulement on a raté, mais ce n'était même pas ce que l'on souhaitait.

Mieux vaut s'efforcer de vivre selon l'injonction nietzschéenne : « Deviens ce que tu es. »

Car alors les échecs sont admis comme autant d'étapes nécessaires vers notre accomplissement.

C'est en se plantant que l'on apprend à mieux se connaître.

Le tennisman Stanislas Wawrinka, 4<sup>ème</sup> joueur mondial, a tatoué sur son bras la phrase de Samuel Beckett « rater encore, rater mieux » pour exprimer son ambition.

Au lieu d'inculquer aux jeunes la peur de se tromper, il faudrait leur dire qu'il n'y a pas de réussite sans ratage ni persévérance. Et ce qui compte, ce n'est pas de s'installer dans le succès mais de progresser dans sa quête.

A ceux qui, en concert, lui demandaient sans cesse les mêmes titres, le chanteur Prince répondait : « Ce qui m'intéresse, ce n'est pas ce que vous connaissez déjà, mais ce que vous êtes prêts à découvrir ».

### Notre audace peut-elle être entravée par la peur de l'irréparable ?

Ce qui serait irréparable pour moi, ce serait le fait de ne rien tenter, de ne jamais changer, de s'asphyxier dans une identité et une existence immuables.

Je pense qu'une vie réussie est une vie dans laquelle on explore de manière créative sa pluralité.

Avec cette définition, les échecs prennent une autre coloration : Ils sont moins des portes qui se ferment que des fenêtres qui s'ouvrent.

Ils signifient qu'on a osé explorer d'autres possibilités, même si l'on s'est trompé.

Les crises sont douloureuses, bien sûr, elles peuvent déboucher sur des ruptures, mais elles sont aussi le signe que quelque chose ne convient plus et doit être modifié.

Dans la plupart des échecs, il y a une réinvention qui nous révèle à nous-mêmes : « dans le péril croît aussi ce qui sauve », disait Hölderlin.

Ce qui serait irréparable, c'est d'arriver au seuil de la mort en demeurant ignorant d'une grande partie de soi.

### Nos échecs nous rapprochent donc de notre vérité...

Effectivement car nous ne sommes humains que parce que nous avons échoué à être des animaux comme les autres.

Les animaux savent d'instinct ce qu'ils ont à faire.

Nous naissons prématurés, inachevés, incapables de parler et de marcher.

De ce ratage inaugura est née notre civilisation.

Ce qui nous distingue des bêtes, c'est que nous ne sommes pas enfermés dans une essence. Toute notre vie nous pouvons nous réinventer. A condition de cultiver une sagesse de l'échec.

Soit à la manière de Sartre, qui, en postulant que « l'existence précède l'essence », affirme notre infinie liberté à nous réinventer.

Soit à la manière de Lacan, qui nous enjoint de « ne pas céder sur notre désir » et conçoit nos échecs comme autant de rappels à l'ordre de celui-ci.

La première est une sagesse du devenir.

Elle est très stimulante quand on est jeune, qu'il faut rebondir et que tout est encore possible.

La seconde est une sagesse de l'être, plus adaptée aux crises de l'âge mûr, lorsqu'il s'agit d'être enfin fidèle à soi-même.

Je trouve intéressant de dialectiser ces deux propositions : Nous pouvons sans cesse nous réinventer, mais toujours dans la fidélité de notre désir.

### Quels enseignements pour nous, Tireurs compétiteurs ?

L'échec dans le sport, et plus encore dans le tir est un lot quotidien.

Peu de sports autant que le nôtre ne mettent l'athlète en position régulière d'échec, d'interrogation sur ses compétences, de remise en question de soi-même et de ses capacités mentales.

L'imprédictibilité du résultat dans le tir nous fragilise en permanence avec ce sentiment de ne plus savoir faire les choses alors que tout est en nous et que seule notre manière de penser nous permet d'utiliser ou non nos compétences en compétition.

Ce discours de Charles Pépin et sa conception de l'échec me renvoient directement au philosophe allemand M.Herrigel, qui dans son ouvrage « Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc », développe le concept que l'important n'est pas l'objectif mais le chemin parcouru pour le réaliser.

Quand seul l'objectif (c'est-à-dire le résultat) vous anime, les échecs sont forcément mal vécus et ne peuvent constituer des expériences constructives du chemin de vie ou être perçus comme tels. Accepter ses échecs, en tirer un bénéfice pour la connaissance de soi, impliquent de bien concevoir et comprendre la pratique du tir : Au-delà de la notion incontournable de compétition, le chemin parcouru par la pratique du tir nous amène une meilleure connaissance de nous et de la gestion de nos émotions, qualités essentielle à un bon équilibre de vie.