



# REFAIRE SURFACE après un échec

VOUS VENEZ DE SUBIR UN CONTRECOUP PROFESSIONNEL OU SENTIMENTAL ? PAS DE PANIQUE : C'EST LE DÉBUT DU SUCCÈS. POUR RÉUSSIR, IL FAUT SAVOIR ÉCHOUER.

Texte Armelle Camelin. Photos Sophie Tajan. Illustrations Samuel Eckert

## J'AI RATÉ, MAIS J'ASSUME

C'était il y a deux ans. Delphine, 27 ans, fraîchement diplômée de Sciences-Po, décide de monter sa boîte. Elle lance Ma Jolie Tombe. Celle-ci propose à ceux qui n'ont pas les moyens de payer une pierre tombale d'acheter à la place une jolie plaque en plastique et aluminium personnalisée avec des photos. Garantie dix ans. Super idée, non ? Pour Delphine, c'est clair, elle va faire fortune. « J'étais persuadée que ce que je proposais répondait à un vrai problème de société, vu les tarifs exorbitants pratiqués sur le marché funéraire. » La « startuppeuse » s'investit à fond dans le projet, ne compte pas ses heures, crée un site canon (encore en activité). Bref, elle donne tout pendant plus d'un an. Mais après des mois sans salaire et une dizaine de plaques vendues, elle se rend à l'évidence : ça ne prend pas. Déprime.

Nous avons tous déjà vécu des échecs, dans chacun des domaines de notre vie.

Des plus ou moins grands, plus ou moins importants : un licenciement, une rupture amoureuse, un examen raté, une engueulade royale avec son frère ou un clash avec un pote. Ces petits et gros fails nous retournent l'esprit, et nous font perdre confiance en nous. La première étape est de comprendre pourquoi ça fait aussi mal. Thomas Sammut, 40 ans, préparateur mental, a sa petite idée. Il coaché toute l'année les meilleurs nageurs de France au Cercle des nageurs de Marseille (CNM).

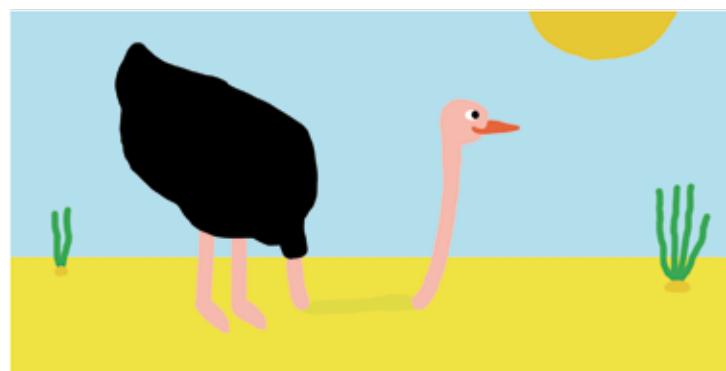
### Le moral souffre, mais on en bave aussi physiquement

Quand ils foirent le jour J, ils les remet sur pied. « Après une défaite, ils reviennent tristes, déçus, mais plus honteux vis-à-vis des autres qu'ils ne le sont pour eux-mêmes. C'est ce qui est le plus dur à encaisser. » Ressentir de la déception, de la colère, c'est normal quand on vient de vivre une épreuve.

Mais si on s'était fixé un objectif pour le prestige ou pour satisfaire les attentes des autres, c'est la honte qui fait le plus mal.

Delphine, par exemple, était fascinée par le microcosme des start-up parisiennes. Seulement, quand sa boîte s'est fait la malle, elle s'est retrouvée dans ce qu'elle appelle « l'enfer social ». D'abord l'humiliation pour l'annoncer à ses proches, puis les galères financières, l'angoisse de ses parents, la gêne de ses pote... Le cocktail parfait pour que les doutes sur ses propres capacités s'installent. « J'ai cherché partout un nouveau boulot. J'ai même envisagé de devenir équipière chez McDo. Plus loin de l'ADN start-up, tu meurs », se souvient l'entrepreneuse.

Il n'y a pas que le moral, on en bave aussi physiquement. Le stress provoqué par l'échec libère des endorphines. D'habitude, ces hormones du plaisir sont censées rééquilibrer nos émotions. Mais elles peuvent avoir un effet anxiolytique et donc nous ramollir. →



→ Elles permettent à la respiration de se réguler, aux muscles de s'assouplir et aux gestes de ralentir. Elles nous endorment, un peu comme après l'orgasme. Sauf que, quand on vient d'échouer, on aurait davantage besoin d'être boosté que d'être mou du genou.

« Il faut prendre conscience qu'on est plongé dans le noir »

Deborah, 26 ans, qui travaille dans le tourisme, s'est senti accablée quand elle a compris qu'elle avait fait foirer son amitié avec Marion. Alors que sa copine avait besoin de soutien parce que ça se passait mal niveau études, Deborah n'a pas été assez présente. « Ça n'allait pas avec mon mec de l'époque, je passais mon temps avec lui pour sauver ce qui ne pouvait pas l'être, si bien que j'ai laissé tomber Marion », se souvient Deborah. Plusieurs mois après, elle n'a plus de ses nouvelles : « Je lui laissais des messages en pleurs et la suppliais de me rappeler. » De toute évidence, Marion ne lui pardonne pas son absence. Deborah a du mal à comprendre qu'elle a perdu une amie mais s'est résolue à faire face. « Il a fallu que j'accepte que l'une des relations les plus importantes de ma jeunesse était terminée et que tout était de ma faute », se rappelle-t-elle.

Il faut savoir admettre l'échec pour pouvoir en sortir. C'est ce qu'a su faire Deborah. « Ça ne m'arrivera plus. Maintenant, je suis très attentive dans mes relations à ne pas infliger aux autres ce que je ne supporterais pas qu'on me fasse. C'est limite devenu une obsession », résume-t-elle. Thibaud Brière, philosophe en entreprise, explique : « Il faut prendre conscience du fait qu'on est plongé dans le noir, tout en sachant qu'on n'y peut rien aujourd'hui, et que ce n'est que dans la durée qu'on saura si c'est un bien ou un mal. » Assumer, prendre son temps et surtout, réagir au bon moment. Parce que, attention, on le sait tous : s'abandonner à la chaude moiteur de l'ennui et de la déprime a quelque chose d'agréable au fond. Tiens, encore une réponse négative à un entretien d'em-

bauche... Et si je passais ma journée devant NRJ12 avant d'envoyer des CV? Vous avez le droit d'être malheureux et de préférer attendre le bon moment pour vous remettre à vivre. Mais si vous continuez comme ça, vous avez deux possibilités : soit les choses restent exactement telles qu'elles sont actuellement, soit vous tombez dans la spirale du fail. « Il n'est pas acceptable de se résoudre à l'inaction, nous avons tous plus ou moins une prédisposition à nous complaire dans le fatalisme. Mais un coup de fouet, ça sert à avancer, pas à rester au sol », martèle Thibaud Brière. C'est plutôt simple : pour que les choses changent, il va falloir se bouger.

## POURQUOI JE ME SUIS PLANTÉ ?

Maintenant que vous avez réalisé que vous avez foiré, l'étape suivante consiste à analyser les raisons de cet échec et à en tirer des leçons. Un peu comme quand la cafetière ne marche plus, vous soulevez le capot, vous bidouillez les boutons. Finalement, une fois qu'elle est en panne, vous découvrez comment elle fonctionne.

C'est en identifiant les causes de sa rupture que Solène\*, 26 ans, dans les ressources humaines, s'est aperçue qu'elle s'était lancée dans une relation qui ne lui convenait pas. Il y a quelques années, elle rencontre Pierre\* et passe plusieurs mois parfaits avec lui. Mais après un voyage à l'étranger, il décide de rompre. « Là-bas, il a eu une révélation : il devait devenir prêtre », raconte Solène. Trois mois plus tard, il revient vers elle. Ils reprennent leur histoire, mais sans sexe cette fois. Elle l'accepte et, très vite, il la demande en mariage. « Au fur et à mesure, je comprenais de moins en moins son rapport à la religion. C'était comme s'il était habité. » Elle le quitte. « Je lui ai dit que je pensais qu'il n'avait pas fait son choix entre sa vocation et moi. Sur le coup, il a nié, comme si j'avais découvert son secret », raconte-t-elle. Avec le recul, Solène sait



CH. LARTIGE/CLIP

## CAMILLE LACOURT 29 ANS, CHAMPION DU MONDE DE NATATION « LES GENS QUI ÉCHOUEMENT SONT CEUX QUI ESSAIENT »

En 2011, tu es le meilleur nageur du monde. En 2012, tu reviens bredouille des J.O. Comment tu te sentais à ton retour ?

C'était une vraie déception : je n'étais pas à 100 %. J'étais énervé, mais pas honteux. Quand je nage, c'est pour moi. Je ne ressens pas de pression vis-à-vis des médias ou de mes proches, je prends tout ça comme des encouragements.

Comment as-tu rebondi ?

J'ai identifié pourquoi je n'avais pas gagné : ma préparation était un peu ratée. Le plus compliqué a été de digérer la défaite. Je me suis entouré de mes proches. Je n'ai pas nagé pendant des semaines, j'étais blessé. Mais ça me manquait tellement que j'ai su que l'histoire n'était pas terminée.

L'année dernière, tu as tout raflé au championnat du monde.

C'est quoi ton secret ?

Je me répète souvent : « On est tous des sportifs, mais seuls les champions savent se relever. » Les gens qui échouent sont ceux qui essaient. Il faut persévérer, se donner à fond sans peur et ça marchera à force de travail.

## LE TOP DES FAILS

### J.K. ROWLING

Divorcée, déprimée, fauchée et vivant seule avec sa fille à Londres, elle achève le manuscrit de *Harry Potter* en 1995 sur une vieille machine à écrire. L'œuvre est refusée par douze éditeurs avant de trouver enfin preneur.

### WALT DISNEY

« Manque d'imagination et n'a aucune bonne idée. » En 1919, le père de Mickey se fait virer sans ménagement du quotidien *Kansas City Star*.

### FRED ASTAIRE

Lors de son tout premier casting, l'interprète de *Chantons sous la pluie* est recalé sèchement : « Incapable de jouer. Incapable de chanter. Quasiment chauve. Danse un peu. » Un peu ??

### LA PÉNICILLINE

Le 3 septembre 1928, le docteur Alexander Fleming retrouve son labo londonien après des vacances. Il découvre que les boîtes de Petri, dans lesquelles il fait pousser des cultures de staphylocoques, ont été colonisées par *Penicillium notatum*, un champignon étudié par un collègue qui travaille dans le même labo. Mais en y regardant de plus près, Fleming s'aperçoit que la moisissure a empêché le développement du staphylocoque. Il vient d'inventer la pénicilline.

### KANYE WEST

22 octobre 2002, 3 heures du matin dans les rues de Chicago. Kanye West, 25 ans, percute une voiture au volant de sa Lexus. Sa mâchoire est fracturée en trois endroits. Deux semaines plus tard, il enregistre le morceau *Through The Wire*, dans lequel il relate l'accident d'une voix étouffée par la douleur. Le premier tube d'une immense carrière.

### MICHAEL JORDAN

« Trop petit. » A 15 ans, le meilleur joueur de basket de tous les temps est viré de l'équipe de son lycée à cause de sa taille. « J'ai échoué maintes fois dans ma vie. Et c'est pour ça que je gagne. »

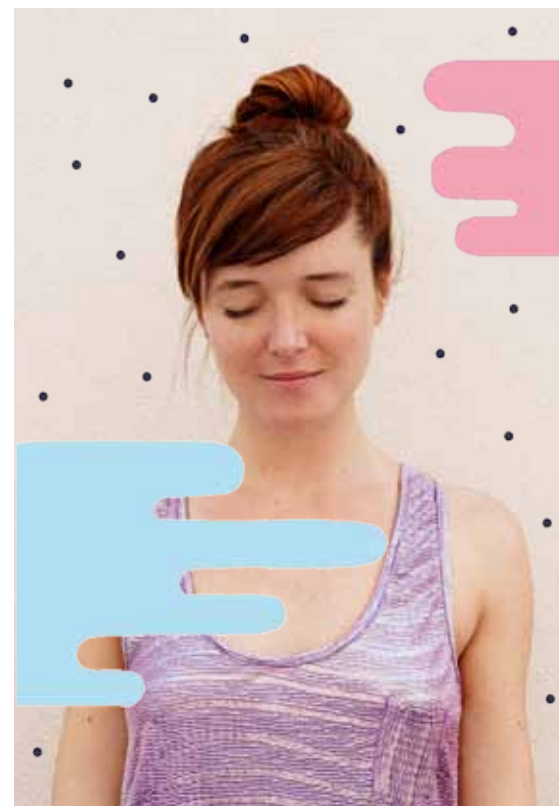
### LE CAOUTCHOUC

Au cours d'une expérience, l'Américain Charles Goodyear fait tomber sur un poêle un mélange de latex et de soufre qui s'enflamme d'un coup. Dépité, il jette le tout par la fenêtre. Mais le lendemain, il constate la très grande élasticité de la mixture. Le début de la fortune.

### ALBERT EINSTEIN

Le petit Albert est incapable de parler jusqu'à ses 4 ans. Ses professeurs sont formels : l'enfant est « lent » et « mentalement handicapé ». Tout est relatif...





VALÉRIE PERRIN

**CLAUDE LELOUCH**  
76 ANS, RÉALISATEUR  
DE SALAUD, ON T'AIME  
SORTI LE 2 AVRIL  
« LES EMMERDES,  
C'EST LA PRÉPARATION  
DU SUCCÈS »

**D'après vous, faut-il échouer pour réussir ?**

Tout à fait. Les emmerdes, c'est la préparation du succès : tout est compliqué avant d'être simple. La plus belle école, c'est celle de l'échec. J'en suis totalement convaincu.

**Vous avez connu le succès en 1966 avec Un homme et une femme : la Palme d'or et un Oscar. Comment avez-vous fait pour en arriver là ?**

Avant, j'avais tourné six films qui n'ont pas très bien marché. La phrase de ma vie c'est : « La contrainte sollicite l'imagination. » Ces ratés m'ont beaucoup appris. Alors que le succès, c'est un cachet d'aspirine, ça vous endort. Au mieux, ça vous donne envie de continuer.

**Quels sont vos conseils ?**

Vous savez, les conseils, c'est comme les cure-dents, personne n'a envie de s'en servir. Je dirais qu'il faut aimer la vie avec tout ce qu'elle a d'imparfait. Tous ses défauts. Le positif finit toujours par frapper.

→ personnalité de battant parce qu'on réussit tout le temps. « Je ne connais aucun athlète qui a gagné sans échouer auparavant. Et leur réaction face à la défaite et au succès est très relative à leur personnalité », raconte le coach, Thomas Sammut. Il y a quelques années, il suit le parcours d'Inge Dekker, une nageuse néerlandaise. « En 2011, elle devient championne du monde de papillon. Cette victoire ne lui a pas donné envie de continuer : elle avait atteint le Graal donc c'était fini. » Le succès enivre, mais n'apprend pas grand-chose. « Il conduit à l'illusion de toute-puissance et mène au relâchement », souligne Thibaud Brière. Au mieux, il donne envie de continuer, au pire, il endort. Il faut arrêter de voir l'échec comme quelque chose de définitif et commencer à l'envisager comme « la condition d'une réussite en cours d'élaboration ».

Delphine en était convaincue quand elle a décidé de raconter l'expérience pierres tombales sur un blog. Bingo ! Elle s'aperçoit qu'elle n'est pas la seule à être dans cette situation et découvre dans un article les Fuck Up Nights au Mexique. L'idée est simple : il s'agit de soirées organisées dans un bar pour que chacun puisse parler, de manière décomplexée, de ses échecs professionnels. Elle décide d'implanter le concept à Paris\*\*. « La première a eu lieu en mars. Une centaine de personnes ont participé ! » Ici, pas de gêne face au regard des autres, tout le monde est dans le même bateau. On compare les expériences, on analyse les causes. C'est plus facile d'être à plusieurs pour affronter l'étape suivante : remonter la pente.

**JE VEUX REBONDIR**

Imaginez que vous êtes un cheval. Un pur-sang, bien entraîné, élégant. C'est votre tour à la course d'obstacles de l'hippodrome de Deauville. Première barrière, passée ! Deuxième, aussi ! Mais sur la dernière, c'est la chute. Vous hennissez honteusement... Le lendemain, durant l'entraînement, l'humain qui est installé sur votre dos veut que vous sautiez le plus haut →

**WINSTON CHURCHILL**

Atteint d'un défaut d'élocution, Winston Churchill a une scolarité difficile et échoue plusieurs fois au concours d'entrée de l'École militaire. Son leitmotiv : « Le succès c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. »

**LA TARTE TATIN**

A la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, Stéphanie et Caroline Tatin tiennent un restaurant à Lamotte-Beuvron, en Sologne. Un dimanche, Stéphanie prépare une tarte aux pommes mais oublie la pâte. Elle la rajoute par-dessus, créant un délicieux dessert caramélisé.

**LES BEATLES**

Le 1<sup>er</sup> janvier 1962, quatre chevelus totalement inconnus passent une longue audition dans les studios du prestigieux label Decca, à Londres. Verdict : c'est non. « Les groupes à quatre guitares, c'est ringard. » Bien vu.

**ÉRIC MOUSSAMBANI**

Été 2000, Jeux olympiques de Sydney. Le Guinéen Eric Moussambani participe au 100 m nage libre. Problème : huit mois plus tôt, il ne savait pas nager. Il plonge... et signe le 100 m le plus lent de l'histoire des J.O. Mais sa performance le fait immédiatement connaître. Surnommé « Eric l'anguille », il devient une star dans son pays.

**LA COULEUR MAUVE**

En 1856, le chimiste londonien William Henry Perkin foire une expérience sur la quinine et renverse le contenu d'une éprouvette sur sa blouse. Une jolie tache mauve apparaît. Bingo : il vient d'inventer la mauvéine, le tout premier colorant de synthèse.

**STEPHEN KING**

En 1973, Tabby King fait le ménage dans le bureau de son mari et trouve des feuilles froissées dans la poubelle. Les premières pages d'un roman, Carrie. Stephen a alors 26 ans et ne parvient pas à vivre de sa plume. Tabby le pousse à reprendre Carrie. Après avoir essuyé trente refus d'éditeurs, le livre est publié en 1974 et vendu à un million d'exemplaires la première année.

**STEVEN SPIELBERG**

Le réalisateur a raté trois fois l'admission à la prestigieuse université d'art de Caroline du Sud où il rêvait de faire ses études. Finalement, à 21 ans, il s'est rabattu sur une université de Long Beach, mais n'a obtenu son diplôme que trente-cinq ans plus tard, en 2002.

**ORELSAN**

Aurélien Cotentin, aka Orelsan, a été gardien de nuit dans un hôtel durant trois ans avant de connaître le succès. « Un boulot de merde » qui lui permet tout de même d'écrire son premier album, Perdu d'avance, publié en 2009. Depuis, il a décroché deux Victoires de la musique.



→ possible. Mais vous avez peur, Jolly Jumper. Refus d'obstacle. Le cavalier se résout à vous en faire franchir de moins intimidants. Oh! oui, ça marche. Les barrières sont de plus en plus hautes, vous reprenez confiance en vous. Vous êtes à nouveau un super cheval conquérant!

Cette métaphore équestre illustre la réaction parfaite une fois que vous avez identifié les causes de votre échec : il faut tout de suite recommencer, avec le même objectif, mais en y allant progressivement. C'est l'un des conseils de Ryan Babineaux et John Krumboltz, tous deux docteurs en psychologie et auteurs de *Fail Fast, Fail Often, How Losing Can Help You Win* (éd. Tarcher Penguin). « Personne n'est jamais mort d'avoir fait une erreur, donné la mauvaise réponse ou de s'être lancé dans quelque chose qui s'avérait être une mauvaise idée. Mais vivre ensuite en évitant tout échec, c'est la mort. Cela détruit les opportunités de tenter de nouvelles expériences et d'en profiter pour grandir. » Il faut envisager les choses de nouveau comme si vous étiez un débutant et y aller tout doux.

Une stratégie qui marche aussi en amour. C'est celle qu'a adoptée Sophie\*, 25 ans. Il y a un peu plus d'un an, son copain Stéphane\* et elle apprennent qu'il est atteint d'un cancer des testicules. S'en suit une opération, de la chimio. Huit mois de souffrance pendant lesquels elle assure : « Ça a été la période la plus dure de mon existence. Je lui ai rasé la tête. Je n'ai pas pleuré. J'ai été forte pour nous deux. » En décembre dernier, le médecin leur annonce qu'il est en rémission. Stéphane « pète un plomb » dans la foulée. Il sort tout le temps, voit ses potes, fait la fête. Sophie essaie de le raisonner, mais rien n'y fait. Elle décide de le quitter. Très vite, elle apprend qu'il s'est trouvé « une petite jeunette de 18 ans ». Le coup est dur. Sophie s'entoure de ses amis et, sur leurs conseils, s'inscrit sur Tinder et AdopteUnMec. « Coucher avec quelqu'un? Non, pas tout de suite. Mais me faire draguer, ça oui. Ça fait du bien. » Elle se remet en jambes petit à petit et envisage toujours, à terme, de

## 5\* TRUCS POUR ÉCHOUER EN BEAUTÉ

Tirés de *Fail Fast Fail Often : How Losing Can Help You Win* de Ryan Babineaux et John Krumboltz

- 1 Trouvez une activité que vous hésitez à exercer parce que vous avez peur d'échouer. (J'adorerais devenir photographe, mais je suis trop nul.)
- 2 Cherchez un moyen de vous planter le plus vite possible avec ce nouveau projet. (Je vais prendre des photos au mariage de mon cousin.)
- 3 Faites des erreurs et soyez-en content. Demandez aux autres de vous donner leurs impressions. (Je sollicite l'avis des invités.)
- 4 Utilisez vos tentatives pour découvrir vos faiblesses. (Sur quoi est-ce que j'ai besoin de travailler?)
- 5 Recherchez de nouvelles opportunités pour mettre en pratique ce que vous avez appris. (La prochaine fois que je ferai des photos dans un mariage, je serai payé.)

\*Pourquoi 5? Parce qu'on sait que ces conseils vont vous mener jusqu'au Pentagone.



partager sa vie avec quelqu'un. Le pire aurait été qu'elle se dise : « Je ne trouverai plus jamais personne. » Et donc qu'elle n'ait plus le même objectif. Après un ratage, il n'est pas question de perdre de vue son idéal, mais il faut comprendre que pour l'atteindre, on recommence petit. Ce n'est pas parce qu'on a été licencié qu'on doit postuler à des offres d'emploi largement inférieures à nos compétences. Mais, par contre, il faudra arriver dans un nouveau job sans prétention, sans vouloir tout révolutionner. Ce n'est pas non plus parce qu'on a raté trois matchs de tennis qu'on ne deviendra jamais numéro un mondial. En réalité, c'est parce qu'on a perdu ces matchs-là qu'on finira par gagner.

### Mettre en place une stratégie pour faire des erreurs le plus vite possible

Ryan Babineaux nous encourage « à développer une mentalité de "j'échoue d'abord" avec chaque chose que vous entreprenez. Au lieu de voir les échecs comme quelque chose qu'il faut éviter, mettez en place une stratégie pour faire des erreurs le plus vite possible et en tirer des enseignements ». Vous avez envie d'écrire un roman? Commencez par une nouvelle foireuse. Vous aimeriez jouer parfaitement du piano? Ratez les gammes, on verra après.

Delphine, elle, a fait ses gammes avec sa Jolie Tombe. Après cette expérience, elle ne se sentait plus légitime pour évoluer dans le monde des start-up. Pourtant, grâce à son blog, son profil a fini par être repéré. « Je suis devenue directrice marketing d'une start-up de vingt-cinq personnes. C'est une opportunité incroyable à mon âge. » Pour elle, il n'y a pas de secret : « Plus on échoue tôt, plus on apprend. Et c'est moins douloureux que si ça arrive sur le tard. » Prêt à vous planter? ♦

\* Ces prénoms ont été modifiés.

\*\* Pour participer à une Fuck Up Nights, allez sur [meetup.com/Fuck-Up-Nights-Paris](https://www.meetup.com/Fuck-Up-Nights-Paris)



### STEVE JOBS

En 1985, le fondateur d'Apple est viré de sa propre boîte après une série de ratés. Il signe un retour triomphal en 1997 et lance quelques mois plus tard l'iMac. « Avoir été viré d'Apple a été la meilleure chose qui pouvait m'arriver », dira-t-il plus tard.

### LES BÊTISES DE CAMBRAI

Emile est apprenti confiseur chez ses parents, qui vendent à Cambrai de délicieux berlingots aux fruits. Maladroit, il laisse tomber de la menthe dans sa préparation mais camoufle sa bévue en blanchissant la pâte. Le lendemain, les sucreries sont vendues aux clients, qui en raffolent. La plus savoureuse des bourdes.

### MADONNA

La Material Girl débarque complètement fauchée à New York en 1977 et décroche un job dans une boutique de donuts sur Times Square. Elle est lourde au bout... d'une journée, après avoir renversé de la confiture sur un client.

### ZIDANE

Le 18 juin 1998, en phase de poule de la Coupe du monde, Zidane rate lamentablement son match contre l'Arabie Saoudite et finit même par marcher sur un adversaire. Carton rouge et deux matchs de suspension. Le 12 juillet, en finale, il marque deux buts et devient Ballon d'or dans la foulée.

### LES CORN FLAKES

Ce jour-là, le docteur John Kellogg, directeur d'un sanatorium dans le Michigan, oublie une préparation de blé bouilli qu'il compte servir à ses patients. A son retour, le blé est rassis. Mais il décide de l'aplatir au rouleau et obtient des flocons qui s'avèrent délicieux une fois grillés. Les corn flakes sont nés.

### ELVIS PRESLEY

« Tu ferais mieux de retourner conduire des camions. » C'est le commentaire lumineux que fait le directeur du Grand Ole Opry, une salle de concert de Nashville, au tout jeune Elvis lors de l'un de ses premiers concerts.

### ANDY WARHOL

« Nous sommes désolés, mais nous avons décidé de ne pas prendre votre œuvre. » Le 18 octobre 1956, Andy Warhol reçoit ce courrier lui signifiant que le Museum of Modern Art de New York refuse l'un de ses tableaux qu'il souhaitait pourtant proposer gracieusement. Aujourd'hui, plus d'une centaine de ses œuvres sont exposées au Moma.

### LES POST-IT

Au début des 70's, le chimiste américain Spencer Silver rêve d'inventer la colle la plus forte du monde. Il crée... la plus faible. Mais cette adhérence réduite séduit l'un de ses collègues, Arthur Fry, qui l'utilise pour lancer les Post-it, qui accrochent sans laisser de traces.