

REPUBLIC OF CAMEROON

\*\*\*\*\*

Peace-Work-Fatherland

\*\*\*\*\*

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION

\*\*\*\*\*

University of Yaoundé 1

\*\*\*\*\*

Institute Saint Jean



**Chronique**

LA PEUR DE L’ECHEC

**ENCADREUR**:

Pere JEAN THEOPHILE

**REDIGER PAR**:

NGOUO

FRANCK LEONEL

# INTRODUCTION

<< L’une des plus grandes lacunes de notre société est de ne pas apprendre aux gens comment vaincre l’échec, alors que nous en vivons tous >>. En général, la « peur de l’échec » est un fléau qui réside dans notre incapacité à ce faire confiance ou encore dans un manque d’assurance. Cela survient le plus souvent quand nous ne nous connaissons pas et, nous ne pouvons nous organiser car ce qui nourrit le plus souvent ce fléau est le manque d’organisation dans l’accomplissement de nos tâches quotidiennes. C’est donc dans cette initiative que je vous parlerais : du comment, du pourquoi tout individu fais face à ce fléau, et comment vaincre l’échec.

# COMMENT ?

La peur est une force toujours prête à exercer sa domination sur l’individu ou la société. En effet chaque individu à sa manière à lui de faire face a sa peur d’échouer notamment :

**Stress négatif qui empêche de fonctionner de manière optimale**

. L'individu est dès lors réticent à se mettre au défi ou à essayer quelque chose de nouveau, et pratique un discours intérieur négatif.

Et ces conseils sont mieux expliquer dans son message

1. POURQUOI ?

Un grave échec passé, une image de soi biaisée et dégradée ou encore un traumatisme, peuvent être à l'origine de la peur de l'échec. Cette dernière entraîne alors de nouveaux troubles. La plupart du temps, la crainte est l'expression de nombreuses névroses qui s'imbriquent de manière complexe. Elles conduisent à des états d'anxiété et dépressifs graves. Il est impératif d'apprendre à identifier la peur afin d'agir le plus tôt possible. Prenons par exemple le cas d’un individu qui fréquente et qui dois composer un examen en fin d’année, si au courant de l’année, il remarque que son travail n’évolue pas ou il travail plus tôt en baisse malgré sa persévérance, il aura tendance à ressentir une certaine frustration vis-à-vis de sa situation

# COMMENT VAICRE LA PEUR ?

Pour éviter que la peur ne prenne possession d’une personne ou ne la consume, il est judicieux dans certains cas de recommander, un suivi thérapeutique sérieux, afin d'encourager la personne à accomplir une démarche de développement personnel. L'objectif est alors de retrouver confiance et estime de soi-même, de lâcher prise et de s'exposer au risque tant redouté de l'échec. En adoptant certaines thérapies cognitives et comportementales, il est possible de reprogrammer ses réflexes et ses schémas de pensée. Ces thérapies peuvent également permettre de mieux se connaître afin de réaliser ce que l'on souhaite réellement faire. Il est alors possible d'entreprendre des actions dans le but d'accomplir un projet qui tient à cœur. De plus les bonnes attitudes a adopter pour faire face a l’échec sont les suivantes :

1. Se préparer au succès et à l'**échec** lorsque on entreprend quelque chose, ou encore être optimiste
2. Voir en chaque chose une occasion d'apprendre.
3. Rester positif.
4. Se fixer des objectifs stimulants.
5. Se concentrer sur ce qui est contrôlable.

D’après << Apprendre à vaincre l'échec >> de **Pierre Bergeron, les** conseils pour vous permettre de faire face à l’inévitable échec, en faire une opportunité d’apprentissage, et à rebondir sans vous dénigrer sont les suivantes :

1. Ne blâmez pas les autres pour vos échecs
2. Voyez l’échec comme étant temporaire.
3. Vous devez avoir des attentes réalistes.
4. Vous devez développer une attitude pour rebondir rapidement.
5. Conclusion

En définitive, vivre avec la peur d’échouer c’est vivre malheureux car La peur uniquement n’est pas un sentiment agréable et devient parfois inconsciemment de plus en plus grande et, plus vous vous battez contre elle, plus elle devient menaçante. Votre organisme se tend et l'angoisse devient difficilement contrôlable. Les conséquences sont les suivantes : **maux de tête, douleurs abdominales, baisse du niveau d'énergie**. Donc si on a peur et que l’on n’arrive pas à se débarrasser de notre peur, il est nécessaire de se faire consulter, afin d’éviter d’être brisé par une boucle infernale de sentiments de peur.

.