

# COMPRENDRE ET DEPASSER L'ÉCHEC

## 1. Identifier l'échec

**Décris précisément la situation :**

- Quel était l'objectif ?
- Que s'est-il passé ?
- Quel a été le résultat concret (score, performance, sensation) ?
- Qu'est-ce qui te fait considérer cela comme un échec ?

→ **Notes :**

.....  
.....

## 2. Observer les émotions

**Qu'as-tu ressenti juste après ?**

- colère
- frustration
- honte
- peur
- tristesse
- déception
- autre : .....

**Comment ces émotions se manifestent-elles physiquement ?**  
(douleur au ventre, tension, fatigue, agitation...)

.....

## 3. Analyser les causes

Classe les éléments suivants de 1 à 5 selon leur importance (1 = majeur, 5 = mineur).

- préparation physique
- préparation mentale
- stratégie / tactique
- gestion du stress
- sommeil / récupération
- nutrition
- facteurs externes (arbitre, météo, matériel...)

- autre : .....

**Éléments concrets observés :**

.....

---

## **4. Identifier les points positifs malgré l'échec**

- Qu'as-tu bien fait ?
- Où as-tu progressé ?
- Qu'est-ce qui peut être réutilisé ?

→ **Notes :**

.....  
.....  
.....  
.....

---

## **5. Transformer l'échec en apprentissage**

Complète ces phrases :

- **Ce que j'ai appris :**  
.....
- **Ce que je dois modifier :**  
.....
- **Ce que je dois conserver :**  
.....

---

## **6. Plan d'action concret**

**Objectif court terme (7–14 jours) :**

.....

**Objectif moyen terme (1–3 mois) :**

.....

**Objectif long terme (saison / année) :**

.....

**Actions précises :**

- Action 1 : .....

- Action 2 : .....
- Action 3 : .....

---

## **7. Préparation mentale : recadrage positif**

Complète les phrases suivantes pour reformuler l'échec :

- « Cet échec ne me définit pas, il me montre que... »  
.....
- « Je suis capable de... »  
.....
- « La prochaine fois, je vais me concentrer sur... »  
.....