

Challenges Mindset – “Un échec = une marche”

🎯 *Objectif : Changer votre rapport à l'échec en vous entraînant à en faire un levier de rebond au quotidien.*

Challenges Mindset – “Un échec = une marche”

🎯 *Objectif : Changer votre rapport à l'échec en vous entraînant à en faire un levier de rebond au quotidien.*

📅 **Chaque jour pendant 3 jours**, choisissez un **petit ou grand “échec” vécu récemment** (une erreur, une frustration, une déception, un feedback difficile...).

✅ Étapes à suivre :

Nommer sans juger ➤ Décris l'échec en une phrase factuelle. *Ex. : “Je n'ai pas terminé ce que j'avais promis.”*

Appliquer la méthode des 3R

- **Recul** : Quels sont les faits ?
- **Réalité** : Qu'est-ce qui dépendait de moi ?
- **Ressources** : Que puis-je apprendre ? Que vais-je tester autrement demain ?

Activer la phrase-pivot ➤ Dites-vous à voix haute ou par écrit : 🗣️ “J'ai vécu [cet échec]. **Et maintenant ?** Je choisis de [action simple et constructive].” *Ex. : “Et maintenant ? Je vais m'organiser autrement demain matin.”*

Tracez votre victoire de résilience ➤ Notez dans votre carnet ou mentalement ce que vous avez **gagné grâce à cet échec** : lucidité, courage, idée, recul, nouvelle approche...