



Se préparer à l'échec pour mieux rebondir

En choisissant la médecine, la plupart des étudiants sont conscients que leur parcours sera exigeant et ponctué de défis à relever. Malgré cela, beaucoup sous-estiment la possibilité d'essuyer un échec durant leur formation. C'est pourtant inévitable : nous faisons tous face à des échecs à un moment ou à un autre, même les plus déterminés d'entre nous.

La meilleure stratégie pour surmonter un échec, en médecine comme ailleurs, est de bien s'y préparer.

Une expérience subjective

Chacun réagit différemment face à l'échec selon sa personnalité, ses expériences passées, ses attentes et sa perception de la situation. Ainsi, un même événement peut être vécu comme une déception pour l'un et un drame pour l'autre. Chose certaine, il est normal d'éprouver des émotions difficiles, par exemple :

- ▶ Tristesse
- ▶ Frustration, colère
- ▶ Angoisse
- ▶ Honte, culpabilité
- ▶ Baisse d'estime de soi
- ▶ Repli sur soi-même, envie de s'isoler

Dans ce cas, il peut être utile de prendre du recul et de recontextualiser l'événement pour mieux en mesurer l'impact réel sur notre parcours. Une question qui peut nous aider à relativiser et à donner sa juste place à l'expérience que l'on vient de vivre est :

Est-ce que cet événement m'empêchera de réaliser mon plein potentiel?

Des stratégies pour s'y préparer

Une fois qu'on a réalisé que l'échec est inévitable, on peut s'y préparer pour le gérer de manière constructive lorsqu'il surviendra.

1 Viser l'excellence plutôt que la perfection

Viser l'excellence permet d'avoir une vision plus réaliste. En se fixant des objectifs réalisables qui tiennent compte des ressources disponibles, des contraintes et du contexte, on peut s'éviter des déceptions démesurées.

2 Percevoir l'échec comme une occasion de croissance

Toutes les épreuves sont des occasions d'apprendre et de progresser. Avec le bon état d'esprit, on peut tirer le meilleur d'un échec et en ressortir grandi. Il faut aussi garder en tête que tous les parcours ne sont pas linéaires et que de belles surprises peuvent nous attendre au détour.

3 Ne pas se définir uniquement par le travail

Si l'on réduit notre identité à sa dimension professionnelle, les obstacles rencontrés au travail risquent d'être plus difficiles à surmonter. Il est donc essentiel d'entretenir les autres dimensions de notre vie : nos relations, nos passions, tout ce qui nous nourrit et nous permet de nous épanouir sur le plan personnel et au sein de la collectivité.

4 Apprendre à reconnaître et à vivre l'émotion

Pour gérer ses émotions efficacement, il est bon de s'entraîner à les identifier et à les ressentir, et ce, avec bienveillance et sans jugement. Pratiquer l'autocompassion peut être particulièrement bénéfique, tout comme en parler avec des personnes de confiance.