

R'ECHEC'K – Tirer parti de ses revers

E  Problèmes familiaux, au travail ou en formation	E  Obstacles, pressions sociales
E  Absence de soutien social, désapprobation	E  Conflits, mauvaise ambiance
E  Mauvaises fréquentations	E  Harcèlement, mobbing, brimades
E  Concurrence élevée ou déloyale	E  Difficultés financières, manque de ressources
E  Manque de matériel nécessaire	E  Matériel utilisé, cassé, ou défectueux

E  Logement précaire ou absence de logement	E  Moyens de transports limités, longs trajets
E  Mauvaises conditions de travail/d'étude	E  Présence de distractions
E  Contraintes, rigidités ou lourdeurs administratives	E  Contexte culturel, économique ou politique défavorable
E  Manque de perspectives, d'avenir	E  Problèmes liés à la nationalité, au permis de séjour
E  Influence négative des médias, réseaux sociaux	E  Présence de discriminations, d'injustices

E  Exigences trop élevées, peu claires ou rigides	E  Localisation géographique défavorable
E  Mauvaises conditions météorologiques	E  Catastrophes naturelles, épidémies
E  Pollution, réchauffement climatique	E  Manque de contact avec la nature, d'espaces verts
E  Manque de chance, hasard, karma	I  Mauvais « timing », mauvais moment
I  Mauvaise alimentation, carences (fer, vitamines, etc.)	I  Manque de sommeil, fatigue

 Manque d'activité physique	 Prise de médicaments, consommation d'alcool, de drogues
 Douleurs physiques, chroniques, accidents	 Problèmes de santé, maladie, handicap
 Physique ou apparence désavantageux	 Manque de motivation, découragement, perte de sens
 Manque d'intérêt, de stimulation, d'ambition	 Manque de confiance en soi, doutes
 Manque d'autonomie, de pouvoir ou de contrôle	 Sentiment d'insécurité, anxiété

 Pessimisme, regrets, remords	 Absence de plaisir, d'émotions positives
 Lacunes en termes de connaissances	 Manque de savoir-faire, de talent
 Manque de qualités requises	 Difficultés à s'organiser, manque de méthode de travail
 Manque d'autodiscipline, de maîtrise de soi, de concentration	 Manque de stratégies pour affronter les difficultés
 Manque d'effort, de travail, procrastination	 Manque de prudence, de sagesse

 Manque d'humilité	 Manque de courage, d'affirmation
 Difficultés à tirer parti de ses erreurs/échecs	 Manque de créativité, d'humour
 Manque de flexibilité	 Manque de persévérance
Autre(s) : _____	Autre(s) : _____
PAS DU TOUT	UN PEU

TOTALEMENT	CONTRÔLABLE
INCONTRÔLABLE	Instructions 1) Trier les cartes en fonction de la manière dont les facteurs externes puis internes ont joué un rôle dans l'échec (pas du tout, un peu, totalement) ; 2) Trier les facteurs internes et externes selon que la personne considère qu'ils sont sous son contrôle (contrôlables) ou non (incontrôlables) ; 3) Réfléchir sur ce qui pourrait être fait de différent une prochaine fois.
FACTEURS E = Externes I = Internes  Sociaux  Matériels  Institutionnelles  Naturels  Biologiques  Motivationnels  Compétences  Personnels	R'ECHEC'K – Cartes - Tirer parti de ses revers - (© S. Rochat, 2021)  voir Chapitre 9.5 du livre « L'art du conseil en orientation » pour des précisions à ce sujet