









































R'ECHEC'K – Tirer parti de ses revers

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











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

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







## R'ECHEC'K

   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









R'ECHEC'K

 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

R'ECHEC'K

  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) : <hr/>	Autre(s) : <hr/>
PAS DU TOUT	UN PEU

## R'ECHEC'K

<b>TOTALEMENT</b>	<b>CONTRÔLABLE</b>
<b>INCONTRÔLABLE</b>	<b>Instructions</b> 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.
<b>FACTEURS</b>  E = Externes                      I = Internes   Sociaux  Biologiques  Matériels  Motivationnels  Institutionnelles  Compétences  Naturels  Personnels	<b>R'ECHEC'K – Cartes</b> <b>- Tirer parti de ses revers -</b> (© S. Rochat, 2021, CC-BY-NC-ND)  voir Chapitre 9.5 du livre « L'art du conseil en orientation » pour des précisions à ce sujet