

# La Logique des Échecs

Quand l'échec devient mat : un jeu de stratégie à la limite de la logique

Thomas PUJOL

PACE - 2022-2023



## Résumé

Si les échecs sont un jeu de stratégie, il s'agit avant tout d'un jeu de logique. Toutefois, la logique des échecs est une logique particulière, qui est difficile à appliquer à d'autres domaines. Je souhaite aborder ce sujet, proche de celui qui me passionne depuis ma tendre enfance.



# Table des matières

<b>1</b>	<b>La seule défaite qui peut vous faire gagner</b>	<b>3</b>
1.1	L'échec et sa logique . . . . .	3
1.2	Pourquoi comprendre l'échec et ses mécanismes ? . . . . .	3
1.3	Exploration de sa véritable nature, de sa perception et de ses causes logiques . . . . .	4
<b>2</b>	<b>Définition et perception de l'échec</b>	<b>6</b>
2.1	Un événement ou un résultat négatif, et ses différentes formes	6
2.1.1	Échecs personnels . . . . .	6
2.1.2	Échecs extra-personnels . . . . .	7
2.2	Perception de l'échec . . . . .	8
2.2.1	Comment l'échec est-il perçu dans différents milieux ?	9
2.2.2	Analyse de ses représentations sociales et de leur influence sur notre perception de l'échec . . . . .	10
2.2.3	Analyse de son impact sur notre estime de soi et notre bien-être psychologique . . . . .	11
<b>3</b>	<b>Causes logiques de l'échec</b>	<b>12</b>
3.1	Causes intrapersonnelles . . . . .	12
3.2	Causes extrapersonnelles . . . . .	12
<b>4</b>	<b>Biais logiques et échec</b>	<b>14</b>
4.1	Définition des biais logiques : erreurs de raisonnement ou de perception qui peuvent conduire à l'échec . . . . .	14
4.2	Exemples de biais cognitifs . . . . .	14
4.2.1	Biais de confirmation . . . . .	15
4.2.2	Biais des coûts irrécupérables . . . . .	15
4.2.3	Biais d'immunité à l'erreur . . . . .	16
4.3	Comment identifier et corriger les biais cognitifs ? . . . . .	16
4.3.1	Identification . . . . .	16
4.3.2	Correction et évitement . . . . .	17
<b>5</b>	<b>Gérer l'échec et en tirer des leçons</b>	<b>18</b>
5.1	L'auto-compassion et la bienveillance . . . . .	18
5.2	Stratégies pour gérer l'échec . . . . .	18
5.3	Comment tirer des enseignements positifs de l'échec ? . . . . .	19
<b>6</b>	<b>L'échec est un mât, pilier pour hisser les voiles vers le succès</b>	<b>20</b>

# 1 La seule défaite qui peut vous faire gagner

## 1.1 L'échec et sa logique

L'échec est un roi trahi par ses propres pions qui tombe sous les coups des pièces adversaires. C'est ce sentiment, lorsqu'on se retrouve échec et mat, incapable de faire un mouvement de plus. C'est la sensation de s'être trompé de coup, d'avoir fait une erreur fatale. C'est le poids de la défaite qui nous écrase, nous laissant abattus et vulnérables. C'est une tour qui nous bloque le passage, nous empêchant d'avancer vers la victoire. C'est une situation qui nous met en échec, qui nous oblige à abandonner notre position et à reprendre notre partie depuis le début.

Mais l'échec n'est pas seulement un concept, c'est aussi une expérience aussi concrète que douloureuse. C'est le sentiment de se retrouver mat, sans aucune échappatoire possible. C'est la sensation d'avoir été joué et manipulé, comme un simple pion sur l'échiquier de la vie. L'échec est comme un éclair qui s'abat sur nous, une pluie glaciale qui s'effondre et nous pétrifie. Il est la petite voix dans notre tête qui nous dit que nous sommes incapables, que nous ne sommes pas à la hauteur.

Et pourtant, malgré toute sa noirceur et sa dureté, l'échec est aussi une source de savoir et de sagesse. Cette opportunité, cette leçon à apprendre, nous donne des clés pour nous relever, et c'est en perdant que nous apprenons à gagner. L'échec nous rappelle que nous sommes humains, que nous avons des limites et que c'est en les dépassant que nous nous réalisons. C'est grâce à lui que nous apprenons à anticiper les coups de l'adversaire et à mieux nous défendre. C'est lui qui nous pousse à réfléchir à de nouvelles stratégies et à trouver de nouvelles solutions. C'est lui qui nous apprend à être patient et à persévérer.

Finalement, l'échec est donc un concept complexe et ambivalent, à la fois source de souffrance et de croissance. Mais c'est justement cette dualité qui en fait toute sa richesse et sa logique. C'est en jouant avec l'échec que nous pouvons tirer les leçons qui nous aident à avancer et à remporter la victoire. La logique des échecs est complexe et multifacette. Elle peut être interne, liée à nos propres peurs et nos doutes, ou externe, liée aux obstacles et aux challenges de la vie. Mais peu importe ses causes, l'échec nous offre l'occasion de nous remettre en question, de nous améliorer et de grandir.

## 1.2 Pourquoi comprendre l'échec et ses mécanismes ?

L'échec peut être un adversaire redoutable, nous faisant, immobile, perdre la partie. Mais c'est justement en apprenant à le comprendre et à en maîtriser ses mécanismes que nous pouvons espérer l'emporter sur lui. Tout

d'abord, cela nous permet de mieux appréhender et gérer nos propres échecs. En comprenant les causes de nos défaites, nous pouvons mieux les anticiper, voire même les prévenir. Cela nous permet également de mieux accepter nos échecs et de nous en remettre plus rapidement, au lieu de rester bloqués dans ce sentiment de frustration ou de découragement.

En comprenant les causes de nos échecs personnels, nous pouvons nous éviter de nous retrouver à chaque fois échec et mat. En apprenant les mécanismes de l'échec, nous sommes mieux à même de soutenir et de conseiller ceux qui traversent une période difficile, leur offrant ainsi une chance de se remettre en jeu et de remporter la partie.

Mais l'importance de comprendre l'échec ne se limite pas à notre vie personnelle. Elle s'étend également aux échecs collectifs et aux échecs sociaux, qui peuvent avoir des conséquences importantes sur notre vie en commun. En comprenant les causes et les enjeux de ces échecs, nous pouvons travailler ensemble pour trouver des solutions et prévenir de nouveaux échecs à l'avenir, offrir des stratégies et des conseils pratiques pour surmonter les difficultés et reprendre confiance.

En fin de compte, comprendre l'échec et ses mécanismes est essentiel pour mieux nous interpréter nous-mêmes, mieux comprendre et aider les autres, mieux le gérer et à en tirer des leçons pour l'avenir. Les comprendre permet également de prévenir les conséquences négatives sur notre bien-être psychologique et notre confiance en nous, éviter les biais cognitifs et les dynamiques relationnelles qui peuvent entraîner l'échec, et à en faire un moteur de changement et de progrès.

### **1.3 Exploration de sa véritable nature, de sa perception et de ses causes logiques**

Mon article a pour objectif de définir et d'analyser nos perceptions de l'échec, en analysant les différentes façons dont il est perçu et vécu selon les individus et les cultures, et en mettant en lumière les nombreuses idées reçues et les stéréotypes qui lui sont associés. Mon souhait est de contribuer à une meilleure compréhension de l'échec et de son rôle dans notre vie, afin de pouvoir en faire un allié plutôt qu'un ennemi.

Je me propose également de déterminer les causes logiques de l'échec, en analysant les différents facteurs qui peuvent contribuer à sa survenue, comme les dynamiques relationnelles, qui peuvent influencer notre perception et notre réaction face à l'échec.

Parmi ces causes, je m'attarderai en particulier sur les biais logiques qui peuvent nous pousser à sous-estimer ou à surestimer certains risques, et

qui peuvent avoir un impact sur notre capacité à prévoir et gérer l'échec.

Enfin, cet article vise à donner des clefs pour gérer l'échec et en tirer des leçons, en proposant des stratégies et des conseils pour surmonter les difficultés et progresser. Mon souhait est de fournir un outil pratique pour aider mes lecteurs à appréhender l'échec de manière positive et à en tirer le meilleur parti et donc de contribuer à une meilleure compréhension de l'échec et de son rôle dans notre vie, afin de pouvoir en faire un allié plutôt qu'un ennemi.

## 2 Définition et perception de l'échec

### 2.1 Un événement ou un résultat négatif, et ses différentes formes

Le concept d'échec peut être défini comme l'absence de réussite, de succès ou de progrès dans une entreprise ou un projet, comme le précise Gorana Bulat-Manenti dans son papier *Sentiment d'échec et intentions suicidaires*<sup>1</sup>. Dans la même idée, selon le magazine de psychologie en ligne *Le Carnet Psy*<sup>2</sup>, l'échec peut être considéré comme un symptôme, un signe qui indique la présence d'un problème ou d'une souffrance. L'échec peut prendre différentes formes, comme l'échec professionnel, personnel, scolaire, et chacune de ces formes d'échec peut être source de stress, de frustration et de doutes quant à ses propres capacités et à sa valeur en tant qu'individu. Dans son ouvrage *Psychopathologie de l'échec*, René Laforgue définit l'échec comme un événement ou une situation qui ne correspond pas aux attentes, aux désirs ou aux projections de l'individu. Selon lui, l'échec peut être vécu comme une menace pour l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle, et peut entraîner des émotions négatives telles que la tristesse, la frustration ou la colère. René Laforgue met également en lumière la notion de névrose d'échec, qui désigne une tendance à se mettre constamment en échec et à se mettre en situation de défaite, souvent associée à des troubles de l'estime de soi et de la confiance en soi. Il souligne l'importance de comprendre les mécanismes de l'échec pour mieux gérer ses conséquences et en tirer des enseignements.

L'ensemble des échecs étant relativement vaste, il m'est impossible de traiter de toutes les catégories d'échecs possibles. Tout d'abord, abordons les échecs personnels.

#### 2.1.1 Échecs personnels

*L'échec scolaire est une construction, le produit de comportements, de croyances, d'habitudes* d'après Marcel Crahay<sup>3</sup> dans son ouvrage *Peut-on lutter contre l'échec scolaire*. Celui-ci est usuellement défini comme l'incapacité à réussir dans le milieu scolaire ou académique, ce qui peut se manifester par des difficultés pour comprendre les matières enseignées, des résultats insuffisants aux examens ou des difficultés pour s'adapter aux exigences scolaires. L'échec scolaire peut avoir de nombreuses causes, telles que des difficultés d'apprentissage, des problèmes de motivation ou de com-

---

<sup>1</sup><https://www.cairn.info/revue-la-clinique-lacanianne-2011-2-page-33.htm>

<sup>2</sup><https://carnetpsy.fr/lechech-un-symptome/>

<sup>3</sup>Marcel Crahay, professeur pédagogie théorique et expérimentale à l'Université de Liège et de Psychologie du développement et apprentissages en situation scolaire à l'Université de Genève

portement, des problèmes de santé mentale ou encore un manque de soutien scolaire.

L'échec professionnel est la situation dans laquelle une personne ne parvient pas à atteindre les objectifs qu'elle s'est fixés dans le cadre de sa carrière professionnelle. Cela peut prendre différentes formes, comme le licenciement, l'échec à un entretien d'embauche, l'échec à une promotion, etc. L'échec professionnel peut être causé par des facteurs internes tels que des compétences ou des connaissances insuffisantes, ou par des facteurs externes tels que la concurrence ou les changements économiques.

L'échec physique peut être défini comme une situation dans laquelle une personne n'a pas réussi à atteindre un objectif physique ou sportif, ou bien n'a pas été à la hauteur de ses propres attentes en matière de performance physique. Cela peut être le résultat d'une mauvaise condition physique, de manque de motivation ou de discipline, ou encore de blessures ou de problèmes de santé. L'échec physique peut entraîner des conséquences sur le bien-être physique et mental de la personne, ainsi que sur sa confiance en soi et sa motivation à poursuivre des activités physiques.

L'échec social est un concept qui fait référence à la difficulté à s'intégrer ou à être accepté dans un groupe social. Cela peut être dû à différents facteurs, tels que l'absence de compétences sociales, le manque de confiance en soi, ou encore des problèmes de communication. L'échec social peut avoir des conséquences négatives sur le bien-être mental et émotionnel des individus, et peut même entraîner des troubles mentaux tels que la dépression ou l'anxiété.

L'échec amoureux peut se manifester de différentes manières. Il peut s'agir d'une rupture amoureuse, d'une relation amoureuse qui ne fonctionne pas ou qui ne satisfait pas les besoins affectifs et émotionnels de l'un ou l'autre des partenaires. Il peut également s'agir de la difficulté à trouver une relation amoureuse stable et satisfaisante, ou encore de l'incapacité à entretenir une relation amoureuse à long terme. L'échec amoureux peut être source de souffrance et de doute sur soi, et peut avoir des répercussions sur l'estime de soi et la confiance en soi.

### **2.1.2 Échecs extra-personnels**

Au-delà des échecs personnels, il existe une seconde grande catégorie d'échecs. Ces échecs, qui ne sont pas personnels, sont ceux qui ne sont pas directement liés à une personne, mais plutôt à un groupe, une entreprise, une organisation, une équipe. Ils peuvent évidemment être vécus comme des échecs personnels, mais ils ne sont pas nécessairement causés par une personne particulière, ce qui ne la rend pas unique responsable de l'échec. L'échec d'une entreprise peut prendre plusieurs formes. Il peut s'agir d'une situation financière difficile, dans laquelle l'entreprise ne parvient plus à

couvrir ses coûts ou à rembourser ses dettes. Cela peut être le résultat d'une mauvaise gestion, d'un manque de rentabilité ou d'un changement de contexte économique défavorable. L'échec peut également prendre la forme d'une perte de parts de marché, de clients ou de notoriété, qui peuvent être causés par de la concurrence accrue, une mauvaise image de marque ou une absence d'innovation. Enfin, l'échec peut être lié à des problèmes internes, tels que des conflits entre dirigeants ou salariés, un manque de motivation ou une mauvaise communication au sein de l'entreprise.

L'échec d'une équipe sportive peut se manifester de différentes manières. Cela peut être un échec au niveau des résultats, c'est-à-dire que l'équipe ne parvient pas à remporter les matchs ou les compétitions auxquelles elle participe. Cela peut également être un échec au niveau de la performance, c'est-à-dire que l'équipe ne parvient pas à atteindre les objectifs qu'elle s'était fixée en termes de niveau de jeu. L'échec peut également être lié à des problèmes de coopération, de dynamique au sein de l'équipe et de gestion de l'équipe, comme un manque de moyens financiers ou de soutien de la part de la direction ou des supporters.

Enfin, l'échec d'un projet peut être défini comme l'incapacité à atteindre les objectifs fixés au départ. Cela peut être dû à différents facteurs, tels que des problèmes de gestion, des problèmes financiers, des retards ou des erreurs de planning, des problèmes de communication ou de collaboration au sein de l'équipe, ou encore des difficultés liées à l'environnement extérieur (changements de réglementation, concurrence, etc.). L'échec d'un projet peut entraîner des conséquences importantes sur les individus et les organisations impliquées, notamment en perte de temps, de ressources et de crédibilité. Il est donc important de tenter de comprendre les causes de l'échec afin de pouvoir éviter de reproduire les mêmes erreurs dans le futur et d'apprendre de cette expérience pour mieux réussir dans les projets futurs.

## 2.2 Perception de l'échec

L'échec est une notion subjective, qui est perçue de manière différente selon les personnes et les contextes. Pour certaines personnes, l'échec peut être vécu comme une expérience négative, source de frustration et de déception, tandis que pour d'autres, il peut être considéré comme une opportunité d'apprentissage et de croissance personnelle. La perception de l'échec est donc influencée par de nombreux facteurs, tels que les valeurs, les croyances, les expériences passées et les objectifs de chacun.

### 2.2.1 Comment l'échec est-il perçu dans différents milieux ?

Dans le milieu scolaire, l'échec est souvent perçu de manière négative, comme un échec personnel et une faiblesse. Selon Carol S. Dweck<sup>4</sup>, auteure de *Changer d'état d'esprit : Une nouvelle psychologie de la réussite*, cette perception peut être amplifiée par le système scolaire qui met l'accent sur la performance et la réussite. L'échec y est souvent vu comme une preuve de manque de capacité ou de talent, voire comme un signe de faiblesse ou d'incompétence, et peut entraîner une perte de confiance en soi et de motivation chez les élèves. Elle soutient également que la façon dont l'échec est perçu et géré peut avoir un impact important sur le succès futur des individus.

Carol S. Dweck, met en avant l'importance de considérer l'échec comme une opportunité d'apprentissage et de développement personnel plutôt que comme un échec définitif. En effet, cette perception positive de l'échec peut aider les élèves à développer une attitude de croissance et à adopter une stratégie d'apprentissage efficace face aux difficultés. Carol S. Dweck soutient que cette perception de l'échec dépend en grande partie de notre état d'esprit : sommes-nous en état d'esprit fixe (« Fixed Mindset »), c'est-à-dire persuadés que nos compétences sont limitées et immuables, ou bien en « état d'esprit de croissance » (« Growth Mindset »), c'est-à-dire persuadés que nos compétences sont améliorables et évolutives. Selon elle, l'état d'esprit de croissance est associé à une perception plus positive de l'échec, car il incite à se remettre en question et à apprendre de ses erreurs. En somme, la perception de l'échec dans le milieu scolaire dépend de nombreux facteurs, tels que nos croyances sur nos propres capacités, notre culture et notre environnement. Il est donc important de cultiver un état d'esprit de croissance et de voir l'échec comme une opportunité de développement plutôt que comme un échec personnel.

Toujours selon Carol S. Dweck dans le même ouvrage, la perception de l'échec dans le milieu familial peut varier grandement selon la manière dont les parents encouragent leurs enfants et leur parlent de l'échec. Si les parents transmettent une attitude de « fixation » envers l'échec, en croyant que les capacités de leurs enfants sont fixes et qu'il est donc inutile de s'efforcer de progresser, cela peut entraîner une perception de l'échec comme quelque chose de définitif et de stigmatisant, une source de honte et de déshonneur. En revanche, si les parents adoptent une attitude de croissance, en encourageant leurs enfants à apprendre de leurs erreurs et à continuer d'essayer, cela peut aider les enfants à percevoir l'échec comme une opportunité d'apprentissage et de croissance.

Selon le chercheur américain en psychologie et professeur à l'Université

---

<sup>4</sup>Professeure de psychologie sociale à l'Université Stanford

de Pennsylvanie Martin Seligman<sup>5</sup>, l'échec est souvent perçu de manière négative dans le milieu professionnel, en particulier lorsqu'il est associé à des conséquences financières ou sociales importantes. Cette perception de l'échec peut avoir des répercussions néfastes sur la motivation et la confiance en soi des individus, et peut même conduire à des problèmes de santé mentale tels que la dépression ou l'anxiété. Toutefois, Seligman suggère également que l'échec peut être vu de manière positive si les individus sont capables de s'en servir comme source d'apprentissage et de croissance personnelle. En mettant l'accent sur les leçons à tirer de l'échec et en adoptant une perspective de croissance, les individus peuvent apprendre à percevoir l'échec comme une opportunité de développement professionnel au lieu de le voir comme une source de stress et de déception.

### **2.2.2 Analyse de ses représentations sociales et de leur influence sur notre perception de l'échec**

Notre perception de l'échec n'est pas uniquement influencée par notre propre expérience et notre environnement immédiat, mais également par les représentations sociales qui existent dans notre société. Les représentations sociales de l'échec sont les croyances et les attitudes collectives qui existent dans une société à propos de l'échec. Elles peuvent varier selon les cultures et les contextes, mais en général, dans la plupart des sociétés, l'échec est perçu de manière négative. Dans certaines cultures, l'échec est vu comme un échec personnel, alors que dans d'autres, il est vu comme une occasion d'apprendre et de s'améliorer.

Les représentations sociales de l'échec peuvent avoir une influence importante sur notre perception de l'échec. Si nous sommes exposés à des représentations sociales qui présentent l'échec comme quelque chose de négatif et de dévalorisant, cela peut nous amener à percevoir nous aussi l'échec de manière négative. Si, au contraire, nous sommes exposés à des représentations sociales qui présentent l'échec comme une opportunité d'apprentissage et de croissance, cela peut nous amener à percevoir l'échec de manière positive. En fin de compte, notre perception de l'échec dépend de nombreux facteurs, y compris nos propres croyances et attitudes, ainsi que les représentations sociales qui nous entourent.

Il est ainsi courant de voir l'échec de deux manières distinctes : comme une expérience négative à éviter à tout prix, ou comme une opportunité d'apprentissage et de croissance. La première perception de l'échec est souvent influencée par des représentations sociales négatives de l'échec, qui peuvent être renforcées par des messages culturels tels que "l'échec est une faiblesse" ou "seuls les gagnants méritent le succès". Ces représenta-

---

<sup>5</sup>Fondateur du terme « psychologie positive »

tions sociales peuvent avoir un impact important sur notre perception de l'échec, en nous faisant craindre l'échec, et en nous poussant à tout mettre en œuvre pour éviter d'échouer. La seconde perception de l'échec, en revanche, met l'accent sur l'importance de l'apprentissage et de la croissance à partir de l'échec. Cette perspective peut être influencée par des représentations sociales positives de l'échec, qui voient l'échec comme une opportunité d'apprendre de ses erreurs et de s'améliorer. Cette perception peut nous aider à voir l'échec comme une étape sur le chemin de la réussite plutôt que comme un échec définitif.

### **2.2.3 Analyse de son impact sur notre estime de soi et notre bien-être psychologique**

L'échec peut avoir un impact significatif sur notre estime de soi et notre bien-être psychologique. Si nous percevons l'échec comme quelque chose de définitif et de stigmatisant, cela peut entraîner une diminution de notre estime de soi et un sentiment de dévalorisation de nos propres compétences et de nos capacités. Cela peut également provoquer des sentiments de tristesse, de déception et de frustration, ainsi que de l'anxiété et du stress. En revanche, si nous percevons l'échec comme une opportunité d'apprentissage et de croissance, cela peut nous aider à maintenir une estime de soi saine et à gérer l'échec de manière positive. Cela peut également contribuer à notre bien-être psychologique en nous permettant de mieux gérer les difficultés et de nous remettre plus facilement de nos échecs. En fin de compte, la façon dont nous percevons l'échec peut avoir un impact important sur notre estime de soi et notre bien-être psychologique.

## 3 Causes logiques de l'échec

Les échecs sont tous liés à des événements de nos vies. Certes, ils vont chacun avoir des conséquences, mais ont tous des causes bien définies. Ces facteurs peuvent être personnels comme tout à fait externes à l'individu. Il est important de prendre en compte ces facteurs qui peuvent expliquer pourquoi certaines personnes réussissent alors que d'autres échouent.

### 3.1 Causes intrapersonnelles

Il existe de nombreuses causes intrapersonnelles de l'échec, qui sont liées à des facteurs internes à l'individu et qui peuvent influencer sa capacité à réussir dans divers domaines de sa vie. Certains de ces facteurs peuvent être liés à des traits de personnalité, tels que la procrastination, le perfectionnisme ou la peur de l'échec, qui peuvent empêcher une personne de se mettre au travail et de persévérer dans ses efforts. D'autres facteurs peuvent être liés à des problèmes de santé mentale, tels que la dépression, l'anxiété ou des troubles déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), qui peuvent perturber sa motivation, sa concentration et la capacité de l'individu à se concentrer, à prendre des décisions et à réaliser ses objectifs. Selon le psychologue Albert Bandura<sup>6</sup>, la croyance en ses propres capacités, l'estime de soi, peut également jouer un rôle important dans la réussite ou l'échec d'une personne. Si une personne a une faible estime de soi, elle peut être moins encline à prendre des risques et à affronter de nouvelles situations, et peut entraîner un manque de persévérance face aux défis et une aversion aux activités risquées qui pourraient conduire à l'apprentissage et à la réussite.

### 3.2 Causes extrapersonnelles

Les causes extrapersonnelles de l'échec sont des facteurs externes à l'individu qui peuvent influencer sa capacité à réussir dans divers domaines de sa vie. Le manque de soutien peut être une cause extrinsèque de l'échec. Lorsqu'une personne ne dispose pas du soutien nécessaire de la part de sa famille, de ses amis ou même de son environnement professionnel, elle peut rencontrer des difficultés pour atteindre ses objectifs et ainsi réussir. Les inégalités sociales peuvent également être une cause de l'échec. Si une personne appartient à une minorité ou à un groupe défavorisé socio-économiquement, elle peut rencontrer des barrières supplémentaires pour réussir. Par exemple, l'accès inégal aux soins de santé, à l'éducation ou aux opportunités professionnelles peut limiter les chances de réussite d'une personne. Les difficultés financières peuvent également être une cause de

---

<sup>6</sup>Psychologue canadien et professeur émérite de psychologie à l'université de Stanford.

l'échec. Si une personne a du mal à subvenir à ses besoins financiers, elle peut avoir des difficultés à se concentrer sur ses objectifs et à réussir dans ses activités. Enfin, les conditions de vie difficiles peuvent également être une cause de l'échec. Si une personne vit dans un environnement stressant, dangereux ou instable, cela peut également perturber sa capacité à se concentrer et à réussir dans ses activités.

## 4 Biais logiques et échec

### 4.1 Définition des biais logiques : erreurs de raisonnement ou de perception qui peuvent conduire à l'échec

Les biais logiques sont des erreurs logiques flagrantes, ou non, conduisant à une logique biaisée. Certains biais logiques sont propres à l'individu, et sont appelés biais cognitifs, erreurs lors du traitement cognitif d'informations. Ils peuvent être considérés comme une tendance à penser de manière partielle ou irrationnelle dans certaines situations, mais également être liés à des aspects structurels de notre cerveau, comme notre tendance à simplifier ou à hiérarchiser l'information de manière sélective. Ainsi, les biais cognitifs conduisent à une perception ou une prise de décision erronée. Ils peuvent avoir lieu dans tout domaine traitant de la réflexion, tels que l'évaluation et communication de l'information, la prise de décision, la mémorisation et l'apprentissage. Ces biais peuvent avoir des conséquences sur notre perception de l'échec, tout comme participer à en produire. Il est utile de prendre conscience de ces biais pour éviter de les laisser nous influencer à mauvais escient.

### 4.2 Exemples de biais cognitifs

Il est possible de regrouper les biais cognitifs en six ensembles qui reflètent les différentes étapes du processus de perception et de traitement de l'information. Les biais sensori-moteurs sont liés aux limitations de nos sens et de nos mouvements, qui peuvent influencer la façon dont nous percevons et interprétons le monde qui nous entoure. Les biais attentionnels désignent les difficultés que nous avons à concentrer notre attention sur certaines informations. Les biais mnésiques découlent de nos difficultés à stocker et à récupérer l'information dans notre mémoire. Les biais de jugement sont liés à la façon dont nous prenons des décisions et évaluons les situations. Les biais de raisonnement sont liés à la manière dont nous utilisons l'information et le raisonnement pour prendre des décisions et résoudre des problèmes. Enfin, les biais liés à la personnalité découlent de nos traits de personnalité et de nos croyances, qui peuvent influencer notre façon de percevoir et de traiter l'information. Bien que tous ces ensembles puissent conduire à des échecs, je ne traiterai que de biais de raisonnement qui sont les biais cognitifs les plus fréquents, et d'après moi sont les plus importants.

### 4.2.1 Biais de confirmation

Le biais de confirmation a été découvert par le psychologue Peter Wason dans les années 1960. C'est est un phénomène cognitif qui se caractérise par la tendance des individus à rechercher, interpréter et retenir de manière sélective les informations qui confirment leurs croyances et leurs préjugés, et à ignorer ou à rejeter celles qui les contredisent. Ce biais peut prendre plusieurs formes. La forme "mémoire biaisée" se manifeste lorsqu'une personne a tendance à mieux se souvenir de l'information qui confirme ses croyances et préférences, et à oublier ou minimiser l'information qui les contredit. Par exemple, un joueur d'échecs est persuadé que les fous sont l'une des pièces les plus faibles sur l'échiquier, car il se souvient de plusieurs parties où il a perdu suite à des erreurs commises avec ses fous. Cependant, il a tendance à oublier ou à minimiser les parties où ses fous lui ont été un atout majeur. Cette mémoire biaisée lui fait surestimer la faiblesse de ses fous et le pousse à les utiliser de manière moins efficace qu'il ne le devrait. La forme "interprétation biaisée" du biais de confirmation se produit lorsque nous interprétons de manière partielle ou distordue des informations, de manière à les rendre conformes à nos croyances préexistantes. Cela peut se faire de manière consciente ou inconsciente, et peut nous empêcher de remettre en question nos propres convictions ou de prendre en compte des points de vue différents. La forme "recherche biaisée d'information" du biais de confirmation se manifeste lorsque nous avons tendance à privilégier des sources d'information qui sont en accord avec nos croyances préexistantes, et à négliger ou à rejeter celles qui les contredisent. Cette tendance peut nous amener à sélectionner de manière partielle les informations auxquelles nous sommes exposés, en ignorant ou en minimisant celles qui ne correspondent pas à nos préjugés. Par exemple, un joueur d'échecs croyant que les noirs ont l'avantage sur les blancs pourrait être enclin à interpréter de manière biaisée les informations qu'il reçoit au cours d'une partie. Par exemple, si le joueur noir fait une erreur qui profite au joueur blanc, le joueur qui croit que les noirs ont l'avantage pourrait minimiser l'importance de cette erreur et continuer à croire que les noirs ont l'avantage, plutôt que reconsidérer sa croyance initiale. Ainsi, le biais de confirmation peut avoir des conséquences sur notre capacité à être objectif et impartial dans notre jugement, et peut contribuer à maintenir ou à renforcer des stéréotypes et des préjugés erronés.

### 4.2.2 Biais des coûts irrécupérables

Le biais des coûts irrécupérables est un biais cognitif selon lequel les individus accordent une valeur excessive aux ressources déjà investies dans un projet ou une activité, ce qui peut les empêcher de prendre des décisions de manière objective et rationnelle. Ainsi, lorsqu'une personne a déjà investi

du temps, de l'argent ou d'autres ressources dans quelque chose, elle est souvent disposée à continuer à investir davantage de ressources dans cette même chose, même si cela n'est pas la décision la plus raisonnable à prendre. Cela peut être le résultat de la peur de perdre ce qui a déjà été investi ou de la croyance que les ressources investies pourraient être gaspillées si elles sont abandonnées. Le biais des coûts irrécupérables peut être particulièrement pernicieux dans les situations où les individus sont confrontés à des choix à court terme qui ont des conséquences à long terme, comme dans le jeu d'échecs. En effet, dans ce jeu, il est souvent tentant de poursuivre une stratégie qui a déjà coûté beaucoup de pièces, même si cette stratégie est peu prometteuse à long terme, plutôt que de prendre une décision qui pourrait être plus avantageuse sur le long terme mais qui nécessiterait de renoncer à ce qui a déjà été sacrifié.

### **4.2.3 Biais d'immunité à l'erreur**

Le biais d'immunité à l'erreur est un biais cognitif qui se manifeste par le fait que les individus sont moins enclins à admettre leur erreur lorsqu'ils y sont confrontés, par rapport à une situation où ils n'ont pas commis d'erreur. Cela peut se manifester par l'échec à reconnaître l'erreur, à la corriger ou à en tirer des leçons. Ce biais peut être lié à de multiples causes, tels que l'ego, la fierté, l'arrogance, la crainte de la critique ou de l'échec, ou encore la pression sociale. Le biais d'immunité à l'erreur peut se caractériser par la surestimation de son niveau de compétence de l'effet Dunning-Kruger. Il peut avoir des conséquences néfastes, telles que le maintien de croyances erronées, la poursuite de comportements inefficaces, le gaspillage de ressources ou le manque de progression. Le biais d'immunité à l'erreur peut être contrecarré par une prise de conscience de ce phénomène, une analyse objective et une introspection sincère de ses propres erreurs, ainsi qu'un état d'esprit ouvert et flexible face aux nouvelles informations.

## **4.3 Comment identifier et corriger les biais cognitifs ?**

Il est important de reconnaître et de corriger les biais logiques dans nos décisions et nos actions pour éviter l'échec.

### **4.3.1 Identification**

Pour identifier les biais logiques, il est nécessaire de prendre du recul et de se poser des questions sur sa propre façon de penser et de prendre des décisions, mais également de prendre conscience de ses propres préoccupations et opinions. Cette prise de recul est la première étape de la remise en question, qui peut aboutir à la remise en cause de ses propres croyances, pouvant

être étayées par des faits ou influencées par des biais cognitifs. Il peut être utile de demander l'avis d'un tiers, qui pourra apporter un regard extérieur et objectif sur la situation. Il est également possible de recourir à des outils d'analyse de situations, de prise de décision ou le raisonnement par l'absurde pour mettre en évidence les biais logiques. Pour faciliter la découverte de présence de biais cognitifs, il est d'usage de se documenter sur ses différents types, pour savoir les reconnaître et mieux les éviter. Enfin, il est important de rester vigilant et de ne pas hésiter à remettre en cause ses propres convictions et croyances, proies à des biais cognitifs.

#### **4.3.2 Correction et évitement**

Une fois les biais cognitifs pris en considération, chercher à obtenir une information diversifiée et complète peut aider à les combattre. Cela peut se faire en s'ouvrant à de nouvelles perspectives et en recherchant des sources d'information diversifiées, plutôt que de se fier à une seule source ou de se laisser influencer par ses propres préférences. Mettre en place des processus de décision structurés qui permettent de prendre en compte de manière objective les différentes options peut également réduire l'influence des biais cognitifs. Des outils comme l'analyse de la valeur, le brainstorming et la matrice de décision <sup>7</sup> sont aujourd'hui utilisés dans cet objectif. Enfin, il est important de travailler sur sa propre estime de soi et sa confiance en ses propres capacités, qui peuvent être des facteurs qui influencent la manière dont nous prenons des décisions et réagissons aux échecs.

---

<sup>7</sup>Outil d'aide à la décision facilitant le choix de la solution à mettre en œuvre

## 5 Gérer l'échec et en tirer des leçons

La gestion de l'échec et la capacité à en tirer des leçons sont des compétences essentielles pour réussir dans la vie. L'échec est inévitable et fait partie intégrante de l'expérience humaine. Savoir comment gérer l'échec et en tirer des leçons est donc crucial pour progresser et atteindre ses objectifs.

### 5.1 L'auto-compassion et la bienveillance

L'auto-compassion et la bienveillance envers soi-même sont des attitudes importantes à adopter pour gérer l'échec. Lorsque nous échouons, il est aisé de nous blâmer et de nous sentir coupables ou inadéquats. Cependant, ces sentiments de honte et de culpabilité peuvent être contre-productifs et nuire à notre estime de nous-mêmes et à notre bien-être émotionnel. Pour pallier ce problème, l'auto-compassion consiste à être compréhensif lorsque nous échouons, en reconnaissant que l'échec est un aspect normal de la vie et en nous offrant de la compassion et de la compréhension plutôt que de la critique et de la dureté. La bienveillance envers soi-même consiste à être attentif à ses propres besoins et émotions, plutôt qu'à se juger de manière sévère. En adoptant ces attitudes, nous pouvons mieux gérer l'échec et en tirer des leçons plutôt que de le laisser nous décourager.

### 5.2 Stratégies pour gérer l'échec

Gérer l'échec peut être difficile, mais il est important de développer des stratégies pour y faire face de manière positive afin de pouvoir avancer et d'apprendre de ses erreurs. La première des choses à faire est de reconnaître et accepter l'échec : il est important de reconnaître l'échec comme une part normale de la vie et de ne pas se blâmer ou se critiquer de manière excessive. Il est normal de ressentir de la tristesse, de la colère ou de la déception suite à un échec. C'est pourquoi se donner du temps et de l'espace pour ressentir et exprimer les émotions peut aider à surmonter l'échec. Ces émotions doivent se manifester de manière saine, plutôt que de les réprimer ou de les nier. Comme le présente Carol S. Dweck, l'échec est une opportunité d'apprentissage. Ainsi, prendre du recul et se poser les bonnes questions permet de comprendre ce qui a mené à l'échec ainsi que les leçons que l'on peut tirer de cette expérience. Plutôt qu'abandonner suite à un échec, il est important de se fixer de nouveaux objectifs et de continuer à avancer. Les échecs pouvant être décourageants, cela nous donne une nouvelle chance de réussir et de nous prouver à nous-mêmes que nous sommes capables de réaliser des choses. Enfin, il n'est pas rare de se sentir seul ou débordé suite à un échec. Demander de l'aide à des amis, à de la famille ou à des professionnels si le besoin se fait ressentir, peut également être d'un grand

secours.

### **5.3 Comment tirer des enseignements positifs de l'échec ?**

Certains diront que la positivité est un état d'esprit, et que seuls les candides ont cette capacité. Je n'ai pas les mots de Voltaire, mais je peux essayer d'être votre Pangloss pour voir les échecs d'une manière positive. L'optimisme ne signifie pas ignorer les problèmes du monde, mais essayer de les affronter et de trouver des solutions pour améliorer les choses. Se laisser du temps pour se remettre de sa déception est la première des choses à faire. Il faut reconsidérer l'échec vécu comme une opportunité d'apprendre, donnant l'occasion de se questionner sur ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné. Relativiser les choses nous permet de mettre les événements en perspective, pour ne pas leur donner une importance excessive. Cela peut nous aider à mieux comprendre et à accepter, plutôt que de s'accrocher à des idées ou des émotions négatives. Finalement, l'échec nous apprend et nous dote d'une attitude résiliente. Cette capacité à faire face aux difficultés, aux défis et aux épreuves de la vie de manière positive et à trouver des moyens de surmonter les obstacles tout en résistant à la frustration et à l'inconfort, nous apprend à nous adapter et à trouver des ressources pour faire face à des situations difficiles.

## **6 L'échec est un mât, pilier pour hisser les voiles vers le succès**

Au fil de cet article, nous avons abordé les nombreux facteurs qui peuvent conduire à l'échec, qu'ils soient internes ou externes à l'individu. Nous avons également examiné les différents biais cognitifs qui peuvent influencer notre perception de la réussite et de l'échec, ainsi que les stratégies pour gérer l'échec et en tirer des leçons positives. L'échec peut être difficile à accepter, mais il est important de se rappeler que c'est un passage obligatoire dans tout parcours de vie. Comme dans le jeu d'échecs, un échec peut être une occasion de réfléchir, de se remettre en question et de trouver de nouvelles stratégies pour avancer. Il est important de se montrer bienveillant envers soi-même et de ne pas se laisser décourager par l'échec, et plutôt de l'utiliser comme un tremplin pour poursuivre ses rêves et atteindre ses objectifs. En somme, l'échec peut être une expérience frustrante, mais c'est aussi une occasion d'apprendre, de grandir et de se réinventer. Alors n'abandonnez pas et continuez à avancer, car la partie n'est pas finie tant que vous avez des pièces sur l'échiquier.

## Bibliographie

- [1] Gorana BULAT-MANENTI. “Sentiment d’échec et intentions suicidaires”. In : *La clinique lacanienne* 2011/2.20 (2011), p. 33-45. DOI : 10.3917/cla.020.0033.
- [2] Marcel CRAHAY. *Peut-on lutter contre l’échec scolaire*. 2019. ISBN : 978-2-8073-1585-3. DOI : 10.3917/dbu.craha.2019.01.
- [3] Carol S. DWECK. *Changer d’état d’esprit : Une nouvelle psychologie de la réussite*. Psychologie praticiens professionnels. Mardaga, 2010. ISBN : 9782804700348.
- [4] René LAFORGUE. *Psychopathologie de l’échec*. 1944. ISBN : 978-2-2283-1300-1.
- [5] Nicole Kac OHANA. *L’échec, un symptôme ?* 3 nov. 2021. URL : <https://carnetpsy.fr/lechech-un-symptome/> (visité le 20/12/2022).