

Zeitschrift: Actio humana : l'aventure humaine
Herausgeber: La Croix-Rouge Suisse
Band: 99 (1990)
Heft: 2

Artikel: Comment réagissez-vous aux déceptions?
Autor: Bachmann, Christian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-682370>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



COMMENT REAGISSEZ-VOUS AUX DÉCEPTIONS?

Qui donc profite mieux de la vie? Le proverbial veinard à qui tout tombe du ciel? Non pas. L'expérience humaine tendrait à prouver le contraire et même des analyses psychologiques ont confirmé qu'il en est tout autrement: les peines d'hier surmontées renforcent le bonheur d'aujourd'hui. En d'autres termes, notre satisfaction future dépend – et non en dernier lieu – de la manière dont nous réagissons aux déceptions et aux affronts d'aujourd'hui.

Notre mémoire, en effet, semble être pourvue d'une sorte de tamis à travers lequel tombent la douleur et les chagrins et qui ne retient que les aspects positifs et la joie. Le proverbe l'exprime très simplement: le temps guérit les plaies. Rétrospectivement, seul reste la souvenance de la force qui, à l'époque, nous avait permis de continuer et qui, maintenant, fournit la confiance en nous nécessaire pour envisager l'avenir.

Cela, toutefois, n'est pas si facile. Les déceptions comptent incontestablement parmi les aspects graves de l'existence. Le test qui suit devrait vous permettre, pour une fois, d'aborder la question de façon un peu ludique. Répondez donc aux vingt questions suivantes par une note de 0 à 10:

Le 0 signifie: version A = presque toujours.
Version B = jamais.

Le 10 signifie: version A = presque jamais.
Version B = pour ainsi dire toujours.

Les notes entre 0 et 10 sont à votre convenance. Ainsi, un 5 signifie: «Les deux versions se valent à peu près.»

TOUT COMPRIS? ALORS, ALLONS-Y:

1 Vous vous êtes réjoui à la perspective d'une soirée à deux. Lorsque vous rentrez, votre partenaire vous apprend de but en blanc qu'il a prévu autre chose et sort.

A: Votre soirée est fichue.

B: Vous êtes d'abord en tantinet irrité,

étonné ou vous vous fâchez franchement. Après quoi, vous organisez votre propre soirée et la savourez pleinement. ☐

2 Votre patron loue certains points de votre travail, mais en critique, en passant, un détail qui vous tient particulièrement à cœur.

A: Vous avez le sentiment d'avoir fourni un mauvais travail.

B: Vous approuvez le patron en laissant entendre que vous maîtrisez l'affaire au point que, la prochaine fois, il n'aurait plus rien à redire. ☐

3 Vous avez, pour quelqu'un qui vous est très proche, choisi un cadeau avec autant d'amour que de soin. La personne pourtant, ne paraît pas l'apprécier outre mesure.

A: Vous vous sentez vexé et réfléchissez si vous lui referez jamais un cadeau.

B: Vous vous demandez si vous auriez mal cerné les goûts de l'autre et vous lui demandez franchement si le cadeau ne lui plaît pas. ☐

4 Une nouvelle connaissance vous juge plus âgé que vous n'êtes vraiment ou que vous ne croyez paraître.

A: D'un coup, votre vis-à-vis vous est antipathique – mis à part qu'il ne semble pas non plus de prime jeunesse. En même temps, vous vous creusez les

méninges pour savoir quelles erreurs vous auriez pu commettre dans votre vie.

B: Vous vous dites que, de toute évidence, vous respirez la «maturité.» En même temps, vous vous demandez si vous ne devriez pas réduire un peu le stress et veiller un peu plus à votre forme. ☐

5 Vous venez d'acheter une voiture d'occasion. Peu après la voici qui s'arrête net avec une grosse panne.

A: Vous vous considérez comme «perdant», roulé une fois de plus.

B: Vous regrettez votre déveine d'avoir acheté une voiture possédant un défaut caché; mais que voulez-vous, ça peut arriver. Vous réfléchissez comment la faire réparer à moindre coût. ☐

6 Vous êtes assis au restaurant avec votre meilleur ami. Or, soudain, celui-ci mentionne qu'il trouve votre partenaire impossible.

A: Vous êtes pris de l'envie de vous lever et de le planter là. Mais vous faites comme si vous n'aviez rien entendu et changez immédiatement de sujet de conversation.

B: Vous dites que vous le regrettez et demandez à en savoir plus sur les raisons de son antipathie. ☐

7 Vous soumettez à votre chef une suggestion d'amélioration. Il la refuse «parce que cela n'en vaut pas la peine vu la situation actuelle du marché».

A: Vous êtes contrarié et pensez (ou dites) qu'il le regrettera un jour ou l'autre.

B: Vous êtes déçu, mais vous vous demandez si la critique ne pourrait être fondée. Vous vous promettez de lui faire une meilleure proposition à la prochaine occasion. ☐

8 Vous rencontrez par hasard quelqu'un avec qui, naguère, vous aviez eu une liaison intime. Mais il feint de ne plus vous connaître.

A: Cela vous donne un coup au cœur et vous réfléchissez comment lui rendre la monnaie de sa pièce.

B: L'aventure ne fut sans doute pas aussi importante pour l'autre que pour vous. Bon, il a peut-être d'autres chats à fouetter. Vous allez tenter d'aller à sa rencontre. ☐

9 Vous vous êtes donné un mal fou pour bien traiter vos invités. Le repas, malheureusement, est raté.

A: Cela vous contrarie et vous vous cassez la tête pour savoir ce qui a bien pu ne pas coller.

B: Vous vous excusez auprès de vos hôtes et tentez de contribuer à une discussion animée. Vous êtes convaincu que votre présence compte plus pour eux qu'un bon repas. ☐

10 Vous revenez du cinéma, emballé par le film que vous venez de voir. Le lendemain vous lisez une critique qui le met en pièces.

A: Vous enragez et rédigez une lettre de lecteur.

B: Vous vous dites que le critique devant vivre de ses critiques, justement, il n'allait pas au cinéma pour son plaisir et que le film vous plaît toujours, sinon plus. Basta! ☐

11 Vous êtes amoureux. L'être de vos rêves fut fort charmant avec vous. Mais vous apprenez qu'il est déjà pris.

A: La jalousie vous ronge et vous essayez de vous convaincre que la personne en question n'est nullement digne de votre amour et partez activement en quête d'un autre partenaire de rêve.

B: Ça fait mal, mais vous restez réceptif à tout ce qui est possible en la matière. L'amitié peut, elle aussi, être très belle et, qui sait, se muer en amour avec le temps. ☐

12 Vous avez fait confiance à quelqu'un qui en a abusé.

A: Vous enragez d'avoir été aussi naïf et vous vous promettez d'en tirer la leçon et de ne plus jamais faire confiance à quiconque: de toute façon, on se fait toujours avoir.

B: Vous êtes déçu et ferez preuve de plus de prudence à l'encontre du personnage. Dans la même situation, pourtant, vous agiriez de la même façon, les humains ne pouvant vivre ensemble sans confiance. ☐

13 Vous vous êtes donné beaucoup de mal pour un travail, une tâche. Pourtant, vous l'avez complètement raté.

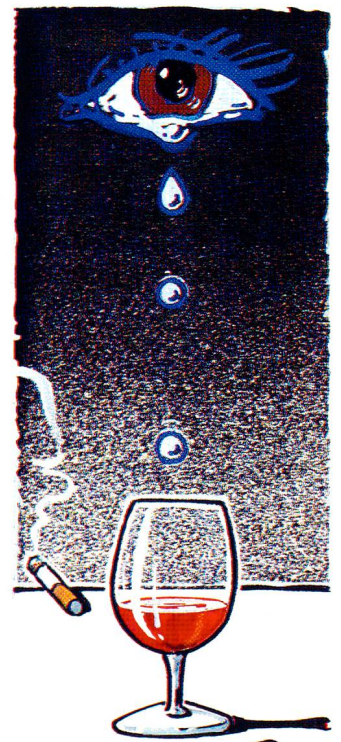
A: Vers l'extérieur, vous vous efforcez, certes, de donner l'impression de n'avoir pas su que cela avait autant d'importance et qu'en conséquence vous ne vous étiez pas donné trop de mal. Mais au fond, vous vous sentez humilié, comme un raté et appréhendez les défis à venir.

B: Vous regrettez que cela n'ait pas «collé». Ça n'était tout simplement pas votre jour, et puis cela peut arriver à tout le monde. La prochaine fois, vous vous appliquerez encore plus et réussirez à coup sûr. ☐

14 Vous apprenez que votre partenaire vous trompe.

A: Vous êtes atterré et cherchez ce que l'autre pourrait bien avoir de plus ou de mieux que vous. Vous voudriez rompre de suite, chercher un nouveau bonheur en espérant que la liaison de votre partenaire attiré tourne mal et que vous puissiez, alors, manifester votre indifférence.

B: Vous êtes effondré, triste, ému. Mais ensuite, vous essayez de tirer les choses au clair avec votre partenaire et discutez avec lui la façon de poursuivre votre relation. ☐



TOURNEZ S.V.P.



15 Vous êtes malade et devez garder le lit bien que vous ayez du travail par-dessus la tête.

A: Le temps perdu vous énerve et vous vous bourrez de cachets pour être sur pied le plus vite possible.

B: Vous pensez que c'est une pause aussi judicieuse que bienvenue, une excellente occasion d'oublier le stress ne serait-ce que pour un moment. ☐

16 Un être très proche vient de décéder.

A: Vos sentiments sont comme asséchés. Depuis que cet être a disparu de votre vie, vous préférez ne plus penser au passé tel qu'il était avec lui.

B: Vous êtes submergé de sentiments profonds et douloureux. Vous pleurez. Vous vivez une période de deuil profond qu'avec le temps vous parvenez à surmonter. ☐

17 Vous perdez votre travail.

A: Vous êtes en colère, vexé, déçu. Vous doutez de vos capacités et avez peur de poser votre candidature et de vous présenter auprès de nouveaux employeurs.

B: Il vous faut quelque temps pour encaisser le coup. Puis, vous vous ressaisissez, croyez à votre chance et cherchez un nouvel emploi. ☐

18 Un être que vous vénerez a commis un acte contraire à vos convictions morales et auquel vous ne vous seriez jamais attendu de sa part.

A: Tous les côtés positifs de cette personne qui vous en avaient imposé jusqu'à présent vous semblent soudain sans valeur aucune. En même temps, vous espérez de tout cœur que tous les bruits négatifs parvenus à vos oreilles, ne soient que de fausses accusations.

B: Vous savez que l'homme n'est qu'homme et a le droit d'en être un. Vous continuez d'admirer ses bons côtés. ☐

19 Vous aviez de bonnes chances de décrocher une place fort convoitée ou d'être promu. Malheureusement, vous n'avez pas été retenu – au profit de votre concurrent.

A: Vous la trouvez saumâtre et espérez que l'autre ne sera pas à la hauteur de la tâche de sorte que l'employeur regrettera son erreur de choix.

B: Vous êtes déçu que cela n'ait pas marché ce coup-ci. Mais, qui sait, peut-être que, sous peu, vous aurez une chance encore meilleure. ☐

Voilà. Vous êtes-vous attribué vos notes pour chacune des 19 questions? Alors, nous pouvons commencer l'exploitation. Faites le total des questions 1, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16 et 18. (Les autres questions sont sans signification.) Divisez la somme par 12. Si vous avez calculé juste, vous devez obtenir un chiffre entre 0 et 10.

VOTRE NOTE MOYENNE EST INFÉRIEURE A 2,5:

Les déceptions, souvent, vous rendent la vie pas mal difficile. Peut-être avez-vous parfois l'impression d'être poursuivi par le malheur. Mais vous ne devriez ni vous en prendre à votre destin, ni toujours chercher les fautes en vous-même. La vie n'est pas destin, mais bien ce que vous en faites.

VOTRE NOTE MOYENNE SE SITUE ENTRE 2,5 ET 4,2:

Il ne vous est guère facile de prendre les déceptions à la légère. Parfois, vous ne voulez tout simplement pas admettre ce qui s'est produit et, souvent, vous croyez devoir chercher les fautes en vous-même. Pensez donc à ceci: vous pouvez grandement profiter des déceptions que vous avez surmontées.

VOTRE NOTE MOYENNE SE SITUE ENTRE 4,3 ET 5,8:

Votre réaction aux déceptions est plutôt rationnelle, vous réagissez la tête froide. De la sorte, vous ne vous en tirez pas trop mal. Mais les sensations de deuil et de céder font elles aussi partie de l'existence. Pour peu que vous accordiez davantage de place à ces sentiments, vous, votre personnalité toute entière, puiserez encore plus de forces nouvelles de vos déceptions.

VOTRE NOTE MOYENNE SE SITUE ENTRE 5,9 ET 7,5:

En général, vous «digérez» fort bien vos déceptions. Vous vous consolez assez souvent par le fait que «ça n'a pas collé», tout en vous efforçant de ne pas laisser émerger de sentiments négatifs. D'autre part, vous avez fait l'expérience, déjà, que le chagrin peut permettre l'éclosion d'une nouvelle vitalité.

VOTRE NOTE EST SUPÉRIEURE A 7,5:

De quoi envier votre sûreté de vous. Vous vous situez au-dessus de la plupart des problèmes et difficultés. Pour vous, les déceptions ne sont presque jamais un problème bien que, sentimentalement, vous vous en préoccupiez intensément. Vous avez appris à sortir renforcé des épreuves et défaites. ■

CHRISTIAN BACHMANN

