

Christian Dubois

21 habitudes pour atteindre **LE BONHEUR** **& RÉUSSIR SA VIE**



**Le développement personnel peut
vous aider à être heureux**

21 habitudes pour atteindre le bonheur et réussir sa vie

Le développement personnel peut vous aider à être heureux

Christian Dubois

www.leslivresquicomptent.com

Copyright © 2021 Christian Dubois

Copyright

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite sous aucune forme, par aucun moyen, incluant un enregistrement ou toute autre méthode électronique sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur excepté dans le cas de brèves citations autorisées par la loi sur le copyright.

Marques

Certaines marques ne sont évoquées que pour référence par rapport à des outils recommandés, sans intention de promotion ni de contrefaçon de ces marques, ni aucune affiliation de l'auteur par rapport à ces dernières. Elles sont citées à titre informatif.

Responsabilité

Le but de ce guide est purement informatif, les résultats évoqués ne sont donc pas garantis, car dépendants pour l'essentiel du degré d'implication et de suivi de chacun, dans le domaine du développement personnel et de l'amélioration de soi. Il ne s'agit en aucun cas de conseils de psychologie, médecine ou autres, l'auteur n'étant pas habilité. Il s'agit simplement d'expériences personnelles qui ont fonctionné pour lui et qui peuvent fonctionner pour vous...

Un cadeau pour vous

Pour vous remercier de votre achat, j'ai le plaisir de vous offrir une vidéo réservée à mes fidèles lecteurs.

La pensée positive est d'une redoutable efficacité lorsque l'on sait l'utiliser. Pour vous aider, j'ai préparé une vidéo sur des stratégies qui vont vous faire passer du rêve à la réalité.

Cette vidéo d'une vingtaine de minutes contient 15 stratégies que j'ai utilisées et que j'utilise encore pour me sortir de situations difficiles.

Vous pouvez la télécharger gratuitement en cliquant sur le lien ci-dessous.

15 stratégies pour passer du rêve à la réalité

C'est gratuit. Cliquez sur le lien ci-dessous

[Je veux la Vidéo gratuite](#)

Tables des matières

[Chapitre 1 - ACCEPTEZ CE QUI EST](#)

[Chapitre 2 - CHOISISSEZ VOTRE ENVIRONNEMENT](#)

[Chapitre 3 - PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS](#)

[Chapitre 4 - SOYEZ OPTIMISTE](#)

[Chapitre 5 - APPRECEIEZ CE QUE VOUS AVEZ](#)

[Chapitre 6 - SOURIEZ A LA VIE](#)

[Chapitre 7 - DONNEZ LE MEILLEUR DE VOUS MEME](#)

[Chapitre 8 - AIDEZ LES AUTRES A REUSSIR](#)

[Chapitre 9 - AIMEZ VOUS DAVANTAGE](#)

[Chapitre 10 - SOYEZ TOLERANT](#)

[Chapitre 11 - PRATIQUEZ LA VOIE DU MILIEU](#)

[Chapitre 12 - MEFIEZ VOUS DE L'ESPERANCE](#)

[Chapitre 13 - APPRENEZ A DECIDER](#)

[Chapitre 14 - SOYEZ HONNETE](#)

[Chapitre 15 - SOYEZ LUCIDE](#)

[Chapitre 16 - DONNEZ VOUS UNE MISSION](#)

[Chapitre 17 - SOYEZ ENGAGE](#)

[Chapitre 18 - CULTIVEZ L'IMPERMANENCE](#)

[Chapitre 19 - ACCEPTEZ L'INEGALITE](#)

[Chapitre 20 - NE VOUS COMPAREZ PAS](#)

[Chapitre 21 - NE RAMENEZ PAS TOUT A L'ARGENT](#)

[RESUME DES 21 HABITUDES](#)

[CONCLUSION](#)

[EXTRAIT D'UN LIVRE](#)

[Les autres livres de l'auteur Kindle](#)
[Merci](#)

Introduction

Personne ne se lève le matin en souhaitant être malheureux toute la journée, non ? Nous cherchons tous le bonheur, pas vrai ? D'ailleurs, il y a bien longtemps, le philosophe Épicure dans la lettre à Ménécée nous demandait déjà de vraiment nous y intéresser : « *Il faut donc avoir le souci de ce qui produit le bonheur, puisque s'il est présent nous avons tout, tandis que s'il est absent nous faisons tout pour l'avoir* ».

Effectivement, lorsque nous sommes heureux nous nous ressentons de la joie, du bien être et parfois de l'euphorie, alors que lorsque le bonheur n'est pas là, on sent bien qu'il nous manque quelque chose. C'est pour cela que j'ai voulu partager avec vous les habitudes à acquérir pour atteindre le bonheur et réussir sa vie.

Le but de mon livre est de vous présenter des principes généraux, mais qui sont cruciaux. Ils sont les fondements d'une vie heureuse et réussie. Une vie digne d'être vécue et placée sous le signe du bonheur. Ce que je souhaite c'est qu'après la lecture de ce livre et la mise en application des habitudes dévoilées, vous soyez plus heureux qu'aujourd'hui. Comme la célèbre médaille d'amour « plus qu'hier, et moins que demain », je souhaite que votre bonheur soit plus élevé qu'hier et moins que demain. Je vous emmène sur un chemin, le chemin du bonheur et de la réussite.

Par contre, ne nous trompons pas de direction. Une grande partie de la population pense que le bonheur arrive après le succès, après la réussite. Ces gens-là sont des adeptes du « lorsque », du « quand ».

« Lorsque j'aurais une maison, je serais heureux, lorsque je serais marié je serais heureux, quand j'aurais ce travail je serais heureux, quand je serais riche je serais heureux... »

Mais vous voyez bien que cela ne fonctionne pas. En réalité, c'est le contraire qui fonctionne. Soyez d'abord heureux. Le bonheur précède la réussite. Vous le savez si vous avez déjà lu un autre de mes livres, j'ai une phrase que j'adore : « les oiseaux ne chantent pas parce qu'ils sont heureux, ils sont heureux parce qu'ils chantent ». Commencez donc par chanter, par appliquer les principes que je vais vous indiquer dans ce livre et attirez le bonheur à vous. La réussite suivra. Rappelez-vous que le bonheur dépend moins des circonstances et des événements que de la façon dont nous choisissons de les vivre et de les affronter.

Avez vous déjà constaté que l'acquisition de biens matériels ne rend pas forcément heureux ? Vous vous en êtes certainement aperçu n'est-ce pas ? Vous avez déjà acheté une voiture. Les premiers mois, vous en prenez

soin comme de la prune de vos yeux. Vous êtes heureux et fier d'avoir acheté cette belle voiture. Mais quelques mois passent, et vous attachez beaucoup moins d'importance à cet objet. Le temps s'écoule, puis vous avez envie de changer de voiture. Celle-ci ne vous convient plus, elle ne vous plaît plus, vous ne l'aimez plus. Vous souhaitez la vendre, vous en débarrasser pour acheter cette magnifique voiture que vous avez vue chez le concessionnaire. Avec celle-là, vous serez heureux. Mais votre premier objet de désir est devenu indésirable, et le second, tant convoité va prendre le même chemin. Alors que faut-il faire ?

Cela veut-il dire qu'il ne faut pas se faire plaisir ? Bien sûr que non, mais vous ne devez pas confondre le plaisir et le bonheur. La bonne nouvelle c'est que vous pouvez apprendre à être heureux. À travers ce livre, je vais vous montrer les habitudes que vous devez adopter pour vous diriger vers le bonheur. Lorsque vous y serez parvenu, de nombreux bienfaits viendront s'ajouter. La créativité, l'intelligence et la motivation seront plus souvent présentes dans votre vie. Et ces trois qualités ne sont-elles pas des tremplins pour la réussite ?

Si la réussite n'est pas un ingrédient du bonheur, le bonheur, lui, est un ingrédient de la réussite.

De nombreuses recherches dans les domaines de la psychologie positive et des neurosciences corroborent ce fait. Le rapport entre le bonheur et la réussite n'est pas que la réussite entraîne le bonheur, mais que le bonheur amène la réussite.

Plus vous allez vous inquiéter pour votre avenir, plus vous serez abattu et découragé. En étant plus confiant, vous serez revigoré, stimulé et plein d'entrain. Apprenez donc à être plus optimiste et plus heureux. La bonne nouvelle c'est la plasticité du cerveau. Vous pouvez changer. Même un cerveau à maturité est modifiable, c'est prouvé scientifiquement.

Je vais vous raconter une histoire qui démontre l'intérêt de profiter de chaque moment de la vie et de ne pas attendre le lendemain, ou des jours meilleurs. Vous savez la fameuse maladie du « lorsque j'aurais ceci ou cela je serais heureux ».

Je vais vous raconter l'histoire du pourchasseur de carottes. Je l'ai entendu de la bouche d'un philosophe, professeur d'éthique au Brésil. Je ne vais pas vous la rapporter mot à mot, car je n'ai pas son talent de conteur. Il s'agit de Clovis de Barros Filho.

Lorsque vous arrivez à l'école maternelle, vous êtes fier, vous êtes heureux. Mais c'est à ce moment qu'on vous fait comprendre que la maternelle n'est qu'un « dégrossissage » pour vous permettre d'entrer dans le primaire. Une fois ces 3 années passées en maternelle, vous intégrez l'école primaire. Et là, on vous fait savoir que vous devez avoir l'objectif d'entrer dans le secondaire, au collège. Vous vous préparez donc pendant 5 ans pour entrer en sixième. Vous voilà donc au

collège. À présent, vous faites partie des « grands ». Vous n'êtes plus un bébé, vous avez un professeur pour chaque matière... maintenant la vie vaut la peine d'être vécue, vous touchez le bonheur du bout des doigts. Mais cela devient vite évident que le collège n'est que la préparation pour le lycée. C'est là que vous allez apprendre à devenir adulte. Le lycée, oui ! Vous vous préparez donc encore pendant 4 ans de la 6e à la 3e pour intégrer le lycée. Cela fait déjà 9 ans que vous vous préparez pour la vie...

Vous êtes enfin au Lycée. Et là, on vous laisse entendre que le lycée n'est que la préparation pour les études supérieures. Encore 3 ans de préparation. Voilà, vous choisissez l'université que vous souhaitez intégrer. Vous êtes accepté, félicitations. Vous allez enfin pouvoir prendre la vie à bras le corps. Et maintenant, vous comprenez que l'important est de pouvoir faire un stage dans une entreprise pour connaître le monde du travail. Vous devez commencer à mettre le pied dans le « vrai monde » !

Enfin ça y est, vous avez le stage. Vous pensez maintenant que personne ne vous retient, vous allez vivre vraiment la vie qui en vaut la peine. Vous avez attendu plus de 12 ans de préparation, maintenant vous foncez, « j'y crois » vous intimez-vous. Vous entrez le premier jour dans l'entreprise et là, une personne vous accueille et vous dit, « bon, ici tu es stagiaire, tu dois viser l'embauche et la titularisation ». Après de gros efforts, de l'implication, des nuits blanches à préparer des comptes rendus, vous réussissez à vous faire embaucher dans cette entreprise. À ce moment, cela fait 17 ans que vous vous préparez. Pour certaines raisons, vous commencez à perdre un peu confiance dans le système...

Votre premier jour vous êtes reçu dans le bureau du chef. Il vous dit :

— l'entreprise à 15 niveaux de hiérarchie. Et vous êtes au niveau 15 et tant que vous ne passez pas au niveau 14 vous êtes invisible dans l'entreprise.

— Que dois-je faire pour passer au niveau 14.

— Vous devez nous aider à réaliser nos objectifs.

— C'est quoi, les objectifs ?

— C'est un peu comme des carottes. Je vais projeter un PowerPoint. Je vous montre la carotte, et vous sortez en courant pour l'attraper ; ok ? Quand vous l'avez, vous me la ramenez à mon bureau.

Vous sortez à la recherche de la carotte (par exemple votre premier client) et là vous attrapez la carotte (faites signer le client) et rapporter la carotte (le contrat signé) dans l'entreprise. Vous ne vous sentez plus, vous n'arrivez plus à contenir votre joie. Vous ramenez la carotte à votre chef et lui dites que maintenant nous allons commémorer cette victoire...

Mais le chef projette à nouveau sa présentation PowerPoint et vous montre une nouvelle carotte à aller chercher...

Et là, vous allez chercher la carotte, ramener la carotte, prendre la nouvelle carotte, ramener la carotte, prendre la carotte, ramener la carotte...

Après 15 années de bons et loyaux services, vous êtes arrivé au niveau 8. Votre chef lui se retrouve au niveau 3 grâce à toutes les « carottes » que vous lui avez ramenées.

Puis, arrivera le moment où l'entreprise va faire une fête en votre honneur. Vos supérieurs auront même une belle médaille à vous remettre et peut-être même une plaque, sur laquelle il sera inscrit « merci, pourchasseur de carottes ». Merci beaucoup, mais nous allons vous remplacer par quelqu'un de plus jeune, plus dynamique et encore dans l'illusion...

Cela fait trente ans de dévouement et de stress. Trente ans que vous poursuivez les carottes. Trente ans que les carottes ont canalisé toute votre énergie.

Et vous pensez que maintenant que vous arrivez à la retraite, là, la vie va vraiment en valoir la peine... mais vous arrivez à la fin.

Vous allez acheter votre camping-car, ou votre petite maison en bord de mer. Et lorsque vous arrivez à 80 ans, étendu sur votre lit, affaibli par le nombre d'années de travail acharné, vous entendez les membres de votre famille pleurer autour de vous. Oui, vous comprenez que c'est la fin qui s'approche. Et là, il est possible qu'arrive une personne, vêtue d'une soutane, avec le regard plein de compassion et qui vous dit : « Ne soyez pas triste, le meilleur reste à venir... »

Et vous aurez passé 80 ans sans avoir le courage de sortir de ce cercle infernal de la poursuite d'objectifs incessants. Vous étiez dans l'insatisfaction permanente, dans l'attente d'une vie meilleure, et vous avez oublié de vivre. Vous avez été victime de la dangereuse maladie du « quand j'aurais ceci, et lorsque j'aurais cela... »

Après cette histoire, dont l'objectif était de vous ouvrir les yeux sur l'importance de vivre le moment présent, et de laisser apparaître un sourire sur votre visage, nous allons voir ce que nous allons trouver dans les pages qui suivent.

Qu'allez-vous donc découvrir dans ce livre qui va vous permettre d'être plus heureux sans attendre, et de mieux réussir votre vie ?

J'ai sélectionné 21 habitudes à adopter. Bien entendu, il y en a d'autres, mais celles-ci sont vraiment les plus importantes.

Nous le savons tous, aucune vie n'est épargnée par la souffrance et les défis. Le bonheur est un chemin, un processus. Ce n'est pas un objectif, un point à atteindre, une carotte à saisir... En mettant en pratique les habitudes que je vais partager avec vous, vous allez vous donner les moyens d'avoir une vie meilleure.

J'ai aujourd'hui 65 ans et une certaine expérience de vie. J'ai utilisé ces principes, et je les utilise encore aujourd'hui. Ils m'ont été utiles dans les moments difficiles de ma vie et il y en a eu pas mal, croyez-moi. Vous jugerez par vous même lorsque vous aborderez le chapitre « qui suis-je ».

Ce que je vous propose avec ce livre, c'est de partager avec vous des habitudes que j'utilise et qui permettent d'être heureux. Cela se passera comme si nous étions assis ensemble, chez vous, dans votre salon devant un café ou un thé. Ce qui va suivre sera davantage un langage parlé. J'ai écrit ce livre comme si je vous parlais en face à face. Il n'y a pas de grandes théories, mais une philosophie de vie qui vient d'une existence mouvementée. Vous allez profiter de mon expérience. Laissez-vous inspirer par les anecdotes et les histoires qui ont marqué mon parcours de vie. Ne vous attendez pas à de la grande littérature, mais vous pouvez compter sur moi pour vous aider à acquérir ses nouvelles habitudes qui vous amèneront tout droit au bonheur. Vous trouverez quelques répétitions dans ce livre, elles sont volontaires. La répétition est la mère de l'apprentissage. Je veux vous aider le plus possible à faire vôtres ces habitudes.

Bien entendu, il vous faudra acquérir d'autres compétences pour réussir, comme la persévérance ou la motivation. Mais avec le bonheur entre vos mains, vous partez avec de sérieux atouts.

Ne vous contentez pas de lire ce livre. Vous devez acquérir les habitudes ainsi que les nouvelles façons de penser que je vous préconise, sinon cela n'aura servi à rien.

Vous le savez, je le répète dans tous mes livres, lorsqu'on est malade et que le médecin généraliste nous dresse une ordonnance, il ne suffit pas de la lire pour guérir. Il faut prendre les médicaments qu'il nous prescrit. Lorsqu'on se rend au restaurant, il ne suffit pas de lire la carte avec attention pour se sentir repu. Il faut prendre les aliments, les mettre dans la bouche, les mastiquer et les avaler. Et bien avec mes livres c'est la même chose. Lire ne suffit pas, vous devez passer à l'action et appliquer les méthodes que je vous donne...

Voici les 21 habitudes que je vais développer dans ce livre :

- 1 Acceptez ce qui est**
- 2 Choisissez votre environnement**
- 3 Prenez du temps pour vous**
- 4 Soyez optimiste**
- 5 Appréciez ce que vous avez**
- 6 Souriez à la vie**
- 7 Donnez le meilleur de vous même**

- 8 Aidez les autres**
- 9 Aimez-vous davantage**
- 10 Soyez tolérant**
- 11 Pratiquez la voie du milieu**
- 12 Méfiez-vous de l'espérance**
- 13 Apprenez à décider**
- 14 Soyez honnête**
- 15 Soyez lucide**
- 16 Donnez-vous une mission**
- 17 Soyez engagé**
- 18 Cultivez l'impermanence**
- 19 Acceptez l'inégalité**
- 20 Ne vous comparez pas**
- 21 Ne ramenez pas tout à l'argent**

Encore une fois, je le répète, l'important c'est d'appliquer. Il faut passer à l'action.

Les habitudes que je partage et détaille dans ce livre m'ont permis de me relever de situations vraiment compliquées. J'ai pu faire face aux aléas de la vie, même si certains ont été plus difficiles que d'autres ! La dernière difficulté à surmonter a été un cancer. Afin que vous puissiez réaliser ce que je veux dire lorsque je parle de défis, lisez le prochain chapitre qui s'appelle « qui suis-je », dans lequel je fais un résumé de mon parcours de vie.

Qui suis-je ?

Laissez-moi vous présenter rapidement mon parcours de vie...

Je m'appelle Christian Dubois, j'habite à Lyon et je suis né en 1956. Je suis marié, j'ai trois filles et trois petits enfants. L'école n'a jamais été ma tasse de thé. À l'âge de 17 ans, en classe de première, on m'a foutu dehors !

J'ai alors commencé à faire des petits boulots. J'ai démarré ma « carrière professionnelle » comme commis de bar. Derrière le comptoir d'une brasserie lyonnaise, je lavais les verres et remplissais les moutardiers, salières et poivrières pour le service de midi. En fin d'après midi, je descendais à la cave pour remonter les boissons qui avaient été consommées et je remplissais les frigos... génial comme job.

Ensuite, j'ai proposé des encyclopédies en porte-à-porte (cela peut surprendre les plus jeunes, mais à cette époque on vendait des encyclopédies à des particuliers en les démarchant chez eux... c'était bien avant internet). Avant de croiser un chemin qui me convienne, je me suis ennuyé comme rédacteur sinistre dans une compagnie d'assurance. Et enfin, grâce à un chef de service excédé par mes bavardages, je me suis retrouvé à faire du commercial pour vendre des contrats d'assurances vie.

Et là, a commencé ma vraie vie. Les relations humaines, le rapport avec les autres, savoir écouter, conseiller, guider. Bien entendu, la finalité était de faire signer un contrat d'assurance. Toutefois, à partir de ce moment, j'ai voulu en connaître plus sur l'humain, sur la puissance de l'esprit.

Pourquoi les gens réagissent-ils de telle ou telle façon ? Pourquoi certains perdent-ils confiance en eux au moindre obstacle ? Comment retrouver la confiance en soi et augmenter l'enthousiasme pour la vie ? Pourquoi certains réussissent-ils mieux que d'autres en étant moins aguerris professionnellement ? Pourquoi certaines personnes n'osent-elles pas changer de job, alors qu'elles s'ennuient à mourir dans ce qu'elles font ? Comment être heureux malgré des circonstances difficiles ?

À 29 ans, je me suis installé à mon compte. J'ai créé un cabinet d'assurance. Je gagnais très bien ma vie et j'en ai donc profité pour faire de nombreuses formations de développement personnel avec les « pointures » du domaine en France et aux États Unis : PNL, pensée positive, Analyse transactionnelle, ennéagramme, les sociotypes et bien d'autres. Quel bonheur, j'ai adoré ! Cet engouement pour « la connaissance de soi » m'a sauvé.

Puis, la « fameuse » crise de la quarantaine fait son apparition. Vous savez, celle où l'on remet tout en question. Je pars donc pour le Brésil. Je suis resté cinq ans. J'ai monté plusieurs affaires, mais sans beaucoup de succès. En réalité, cela a même été une catastrophe. Ruiné financièrement et psychologiquement, je prends la décision de rentrer en France.

Mais j'étais vraiment sans argent. Comment revenir en France ? Pour vous donner une idée de ma situation financière, j'étais arrivé à un point où je devais choisir entre acheter un sandwich puis rentrer à pied, ou alors ne pas manger et acheter un ticket de bus. C'est comme ça. Les aléas de la vie. Le côté positif c'est que j'ai encore augmenté ma force de caractère et cela a été très utile pour la suite. Et j'ai développé certaines attitudes pour garder mon enthousiasme, mon dynamisme et connaître le bonheur malgré les difficultés.

Ma positivité, mon enthousiasme et ma faculté à rebondir étaient toujours présents et j'ai pu acheter un billet d'avion pour rentrer en France. Comment ai-je trouvé l'argent ? En vendant des coussins sur les marchés que je fabriquais dans un garage. J'étais passé de notable (assureur avec pignon sur rue) d'une petite ville française, à un vendeur ambulant proposant des coussins sur les marchés de Sao Paulo ! Dur, dur.

Arrivé en France, je me retrouvai sans travail, sans appartement, sans argent, sans voiture. Au RMI (le RSA n'existait pas à l'époque). Je logeais chez ma mère... à 45 ans. Belle réussite...

Je me suis fait embaucher chez un concessionnaire automobile, afin d'avoir une fiche de paie et une voiture de fonction. Ceci m'a permis d'avoir un appartement (en réalité un studio meublé) et grâce à la voiture de fonction, je pouvais le soir, après mon travail de vendeur automobile, rencontrer des prospects afin de recommencer à zéro, pour créer mon propre cabinet de gestion de patrimoine.

À 50 ans, j'ai repris mes études. J'ai obtenu un diplôme de Conseiller en Gestion de Patrimoine. De bac moins 3, je suis passé à bac plus 3 ! (le diplôme de CGP est l'équivalent d'une licence).

Financièrement, tout allait bien. Malheureusement, une autre épreuve m'attendait. En quelques années, je perdais mon père et ma mère ainsi que mes deux sœurs âgées d'à peine 60 ans. Quatre enterrements de membres de ma proche famille en peu de temps ça n'est pas sans conséquence psychologique. Et comme l'esprit et le corps sont intimement liés, ce qui devait arriver arriva...

En février 2011, j'ai ressenti une douleur à la gorge, j'ai deviné ce qui se tramait. Effectivement, le cancer était bien présent. Une épreuve de plus à surmonter.

J'ai fait confiance à la médecine traditionnelle (opération, puis chimio, plus radiothérapie) couplée avec les médecines douces qui m'ont permis de soulager la douleur et de rétablir mes énergies (magnétisme, chiropractie, etc.). Bien entendu, j'ai mis en pratique mes connaissances de l'esprit. J'ai médité, j'ai fait des affirmations positives, et j'ai dévoré ma bibliothèque de livres sur le développement personnel.

Les deux mois suivant l'opération je n'avais plus de voix. Je communiquais avec ma femme en écrivant sur une ardoise blanche à l'aide d'un feutre. C'est à cette époque que j'ai pris la décision d'écrire, ne pouvant plus parler. J'ai donc décidé, à travers mes écrits, d'aider les gens à rebondir face aux aléas de la vie.

Petit à petit, je me suis rétabli, j'ai retrouvé mon énergie et ma voix est revenue doucement. Elle est encore un peu déformée, mais je sais que cela va rentrer dans l'ordre.

J'ai donc décidé de partager tout ce savoir-être qui me permet, malgré ou grâce aux épreuves que la vie m'a données, d'avoir un certain savoir-faire pour rebondir à toute situation. Je suis un optimiste inconditionnel, et les pensées positives ne me quittent jamais. Mon slogan : Tout est possible, rien n'est jamais perdu complètement.

J'aurais pu baisser les bras des dizaines de fois, abandonner, ne plus y croire et me plaindre.

Ce qui m'a sauvé ? L'enthousiasme, la pensée positive, l'optimisme, la détermination, la persévérance sans oublier l'action !

Je veux vous aider à découvrir les 21 habitudes dont je me sers pour faire face aux différentes situations et pour rester heureux malgré les défis de la vie. Les pensées négatives vous empêchent de révéler pleinement votre potentiel et de réussir. Pour réussir, vous devez d'abord être heureux. Je vais vous montrer comment faire et obtenir des résultats hors du commun.

Commençons tout de suite. Je vais vous dévoiler comment accepter ce qui est... et pourquoi vous devez avoir cette attitude face à la vie.

Habitude n°1- ACCEPTEZ CE QUI EST

L'acceptation des circonstances fait partie des habitudes qui procurent le bonheur. Effectivement, à quoi cela peut-il servir de se rebeller contre la pluie, contre la colère de votre supérieur hiérarchique, ou contre une maladie ? Attention, je tiens à vous signaler tout de suite qu'accepter ne veut pas dire aimer et encore moins se résigner. Non, cela signifie simplement que vous devez « prendre note » que pour l'instant la situation est celle qui existe, telle qu'elle est.

Epictète, philosophe stoïcien, nous prévient dès les premières lignes de son manuel : « *Parmi les choses qui existent, certaines dépendent de nous, d'autres non. De nous dépendent la pensée, l'impulsion, le désir, l'aversion, bref tout ce en quoi c'est nous qui agissons. Ne dépendent pas de nous le corps, l'argent, la réputation, les charges publiques, tout ce en quoi ce n'est pas nous qui agissons* ».

Si vous ne voulez pas être troublé, tourmenté, abattu et découragé, concentrez-vous sur ce qui dépend de vous. Mettez votre attention sur les pensées et les actions. Les circonstances extérieures ne dépendent pas de vous. Par contre, vous avez un total contrôle sur votre réaction face à ces circonstances. Et vous avez également le choix des actions que vous allez mettre en place pour surmonter les difficultés. Comme je l'exprime souvent, si on ne peut pas changer le sens du vent, on peut changer le sens de la voile.

Il y a quelques années, lorsque j'ai appris, de façon plutôt brutale, que j'avais un cancer à la gorge, ma première réaction a été la révolte. Ce qui me paraît normal, non ? Puis j'ai pris du recul. Je me suis dit que je n'étais pas la seule personne au monde à souffrir de cette maladie. Je ne souhaitais pas être envahi d'émotions négatives. Je ne voulais pas être prisonnier de ressentiments et de colère qui allaient aggraver la maladie. Vous le savez, les pensées sont créatrices. Il est donc plus sage d'avoir des pensées positives que des pensées négatives. La bonne nouvelle, c'est que nous

avons le contrôle de notre esprit. Je me suis alors souvenu d'Epictète et je me suis demandé : qu'est-ce qui dépend vraiment de moi ? Et bien ce qui dépend de moi ce sont mes réactions face à la maladie, le choix de l'hôpital, le choix de l'oncologue, le choix de faire une opération chirurgicale suivie de chimiothérapie et de radiothérapie, le choix de compléter les traitements par des médecines douces... ce sont tous des choix qui dépendent de moi. Mais le résultat, la guérison, les séquelles de l'opération ne dépendent pas entièrement de moi.

Des séquelles de l'opération et des traitements il y en a eu. Pendant plusieurs mois je ne pouvais pas manger solide. J'ai accepté la situation, mais je ne me suis pas résigné. Le chirurgien voulait me remettre une sonde alimentaire qui me permettrait de me nourrir, comme j'avais déjà eu à l'hôpital. L'alimentation par sonde est utilisée pour nourrir les personnes qui ne peuvent pas manger suffisamment pour subvenir à leurs besoins nutritionnels.

Le choix que j'ai fait, qui dépend de moi, a été tout autre. J'ai acheté un « mixeur », et ma tendre épouse cuisinait de bons petits plats qu'elle mixait pour que je puisse les avaler. Nous avons complété cette alimentation avec des compléments nutritionnels hyperprotéinés sous forme de crème lactée à la vanille ou au chocolat. J'ai accepté la situation, mais je ne me suis pas résigné.

En plus de cela, j'avais pratiquement perdu ma voix, et lorsqu'elle est revenue, je n'arrivais pas à articuler. Les gens ne comprenaient rien à ce que je leur disais. Encore une fois, j'ai accepté la situation, mais ne me suis pas résigné. Ne pouvant plus parler, j'ai écrit. La décision d'écrire mon premier livre, les 4 piliers pour devenir riche (livre sur les finances personnelles, je suis conseiller en gestion de patrimoine), a été prise lorsque j'ai constaté que je ne pourrais pas tout de suite reprendre mon métier et aller discuter avec des clients. Pendant cette période, j'ai fait de nombreuses séances avec un kinésithérapeute spécialisé dans la mâchoire et une orthophoniste pour reprendre les bases de l'articulation. J'ai accepté, mais ne me suis pas résigné.

Pour reprendre une phrase d'Epictète : « *Ne demande pas que ce qui arrive comme tu veux. Mais veille que les choses arrivent comme elles*

arrivent, et tu seras heureux ». Acceptez ce qui est !

En choisissant d'avoir l'habitude d'accepter ce qui est, vous allez développer des qualités humaines très utiles pour la réussite comme la patience, la tempérance et l'endurance. Lorsqu'un événement se produit, faites une introspection, et cherchez quelles qualités vous devez développer pour faire face. Demandez-vous quelles actions sont les plus propices pour relever ce défi. Et exécutez-les !

Accepter ce qui est, est une sorte de « lâcher-prise ». Tout d'abord, voyons ce que n'est pas le lâcher-prise !

- Le lâcher-prise ce n'est pas se résigner
- Le lâcher-prise ce n'est pas se défiler
- Le lâcher-prise ce n'est pas abandonner
- Le lâcher-prise ce n'est pas renoncer
- Le lâcher-prise ce n'est pas abdiquer
- Le lâcher-prise ce n'est pas fuir

Mais alors, qu'est-ce que c'est ?

- Le lâcher-prise c'est accepter ce qui est
- Le lâcher-prise c'est l'abandon du désir de tout contrôler (surtout ce qui ne dépend pas de nous)
- Le lâcher-prise c'est faire confiance à la Vie

Marc Aurèle, un autre philosophe stoïcien et empereur romain, a dit :
« Donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer les choses que je peux changer, et la sagesse d'en connaître la différence »

Je vous préconise d'apprendre cette phrase par cœur et d'en faire un de vos leitmotivs, une pensée forte qui guidera votre vie. Résumons. Si cela dépend de vous, vous devez tout mettre en œuvre pour résoudre le problème, mais si cela ne dépend pas de vous, vous devez lâcher prise, et accepter ce qui est.

Comme le dit un moine bouddhiste, Ajahn Chah, tout apparaît, tout disparaît. Acceptez ce qui est, car ce qui est, est. Il n'y a rien qui soit permanent, et vous pouvez apporter des modifications grâce à des actions adéquates. Vous l'avez sûrement constaté par vous même, une ortie ne vous pique que si vous la serrez dans votre main. Lâchez-la, et la douleur disparaît ! C'est exactement la même chose avec les préoccupations. Lâchez-les, elles disparaissent.

Lâcher prise vous paraît peut-être difficile, car vous pensez qu'il est normal de s'inquiéter, de s'accrocher, de se tracasser ? Mais pour quelles raisons pensez-vous cela ? Je pense que c'est une attitude puérile. Vous le savez bien, la peur n'évite pas le danger. S'inquiéter ne sert à rien à part ruiner votre moral et votre santé.

Comme dit le Dalai Lama : « *Si un problème a une solution, alors il est inutile de s'inquiéter ; s'il n'en a pas, s'inquiéter n'y changera rien* ».

Effectivement, si une solution existe, il suffit de mettre en place les actions correspondantes pour résoudre le problème. Si aucune solution n'existe, il suffit d'accepter.

Attention, cela ne veut pas dire que vous devez lâcher prise sur vos objectifs, vous contentez de vivre complètement dans les mains du destin et ne jamais planifier votre futur. Non. Si vous vous laissez porter par le vent, vous ressemblez davantage à une feuille morte qu'à un être humain. Les objectifs sont importants, ce sont vos guides. Ils vous rappellent où vous avez décidé d'aller. Et les objectifs sont des choix que vous faites, donc les actions pour les atteindre ne dépendent que de vous. Mais les résultats, non. Atteindre un objectif ne dépend pas entièrement de vous sauf si vous avez choisi un objectif qui est un engagement, une action journalière, hebdomadaire ou mensuelle. Par exemple, si vous êtes commercial dans l'immobilier, gagner 7 000 euros par mois grâce à vos ventes ne dépend pas

entièrement de vous. Cela dépend du marché, des clients, des biens immobiliers que vous avez à proposer. Mais en ayant l'objectif de faire 2 rendez-vous par jour pour faire visiter vos biens auprès des prospects qualifiés, et 3 rendez-vous par jour afin de rencontrer des prospects-vendeurs pour faire des évaluations et rentrer des mandats, cela dépend entièrement de vous. Je vous préconise donc de libeller votre objectif de cette façon, car cela sera moins aléatoire et moins stressant que de le libeller comme le premier. De plus, si vous tenez cet engagement de 5 rendez-vous par jour vous avez de fortes probabilités d'atteindre l'objectif financier que vous souhaitiez.

Concentrez-vous sur ce qui dépend de vous. Les pensées et les actions. Et acceptez ce qui est.

Dans le prochain chapitre, je vais aborder la seconde habitude qui est très importante pour votre réussite. Le choix de votre environnement.

Habitude N° 2 -CHOISISSEZ VOTRE ENVIRONNEMENT

Lorsque je vous parle d'environnement, je ne vous parle pas de lieux. Que vous habitiez la ville, la campagne, la montagne, au bord d'un lac ou au bord de la mer n'a que peu d'importance sur votre bonheur, à condition que vous ayez choisi vous même le lieu où vous souhaitiez résider, et que vous vous y sentiez bien.

Non, je veux attirer votre attention sur ce qui vous entoure. Les personnes que vous fréquentez, les livres que vous lisez, les films que vous regardez, les chaines YouTube que vous visionnez ou les informations dont vous prenez connaissance à travers la presse. C'est cela que j'appelle votre environnement.

Vous devez choisir cet environnement avec le plus grand soin. Imaginez n'être entouré que de personnes négatives qui ne voient jamais le bon côté de la vie. Comment vont se passer vos journées ? Si votre premier geste le matin est d'allumer la radio ou la télévision sur les chaines d'infos continues qui vont déverser dans votre esprit toutes les mauvaises nouvelles de la terre, comment vont se passer vos journées ? Si vos seuls livres sont des romans noirs, des romans policiers avec meurtres en série, comment vont se passer vos journées ? Si les seuls films que vous regardez sont des films d'horreur, des films de guerre ou des films violents, vous vous doutez du résultat sur vos pensées.

Et vous le savez, vos pensées sont créatrices. Si vous avez des pensées négatives qui viennent polluer votre esprit, vous allez vous mettre des bâtons dans les roues tout seul pour votre réussite et votre bonheur.

J'ai pour habitude de dire : « si tu veux voler avec les aigles, il ne faut pas t'entourer de dindons ». Si les personnes de votre entourage vous tirent vers le bas et vous enferment, avec leurs pensées négatives, dans « leur

réalité » vous aurez du mal à prendre votre envol et à vous épanouir. Car le bonheur marche main dans la main avec l'épanouissement.

Imaginez. Vous avez une super idée, vous souhaitez l'exploiter et vous mettre à votre compte. Travailler pour vous est un de vos rêves. Plus de hiérarchie pesante, plus d'horaires imposés, plus de dates de vacances choisies par vos supérieurs, plus de négociations salariales à couteau tiré, plus de remontrances.... Au contraire, vous aurez des revenus qui seront au niveau de vos capacités, le choix de vos horaires de travail, le choix de vos dates de vacances, et bien sûr, le plus important, à mes yeux, la liberté de choisir le domaine dans lequel vous allez exceller et par quels moyens vous allez convaincre votre nouvelle clientèle de vous faire confiance et de travailler avec vous ou d'acheter vos produits.

Vous exposez donc votre idée à un de vos amis et voici le dialogue qui risque de se passer s'il a l'esprit négatif (ou réaliste, comme ils disent souvent...)

— Salut Pierre, j'ai eu une idée, je pense que ça va bien fonctionner, voilà ce que je pense faire... et là vous exposer votre idée et votre désir de vous installer à votre compte

— Tu crois que cela va marcher ça ?

— Oui, j'ai fait une étude de marché et il y a pas mal de demandes

— Mais il y en a déjà qui font ça, non ?

— Et alors ?

— Si tu ne fais pas assez de chiffre d'affaires tu ne va pas pouvoir en vivre, et pire que ça, tu risques de ne pas pouvoir faire face à tes charges et te retrouver en faillite. Tu peux tout perdre, tu sais.

— Oui je sais, il y a un risque (il a commencé à mettre le doute dans votre esprit)

— Et puis aujourd’hui, tu n’es pas mal payé dans l’entreprise dans laquelle tu travailles. Tu m’as toujours dit que ton travail ne t’ennuyait pas trop et que tes chefs ne te prenaient pas trop la tête. Tu sais, parfois il vaut mieux gagner moins, mais que cela soit sûr, plutôt que prendre le risque de tout perdre. Et puis tu devrais penser à ta famille. Je te conseille de rester salarié même si cela ne te plaît pas vraiment, c’est plus sûr.

— Tu as raison, je vais y réfléchir.

Cette personne négative a tué votre rêve ! Il vous l’a volé !

Malheureusement, aujourd’hui vous allez rencontrer beaucoup de voleurs de rêves. Comme ces gens ont peur de prendre le moindre risque, et se cantonnent dans leur zone de confort, ils ont beaucoup de mal à supporter les personnes pleines d’enthousiasme et qui ont envie de transformer leur rêve en réalité. Comme elles ne se sentent pas capables (à tort d’ailleurs, car tout le monde est capable), elles essaient de briser le rêve des autres. Ne les laissez pas vous voler vos rêves, car la réalisation de vos rêves vous conduira sur le chemin du bonheur et de la réussite. Choisissez bien vos amis. Des gens positifs, dynamiques et qui veulent être heureux. Si ce que vous voulez faire est légal et que vous avez vraiment envie de le faire, alors faites-le, c’est comme cela que vous vous rapprochez du bonheur. Ce n’est pas en faisant un métier à contrecœur que nous pouvons connaître le bonheur. Nous passons de nombreuses heures à travailler, alors autant aimer ce que l’on fait, non ?

Mais attention, le rêve doit être vraiment le vôtre et pas celui de votre père, votre mère, votre mari ou votre femme. Non. Le vôtre. Pour le vérifier posez-vous simplement cette question : si je réalisais mon rêve serais-je la personne la plus heureuse au monde ? Si la réponse est oui, foncez. Si la réponse est non, creusez un peu, car ce rêve n’est probablement pas vraiment le vôtre...

Parlons maintenant des médias. La télévision et la radio sont de véritables plaies pour votre bonheur. Leur mission principale est de faire de l’audience afin de faire payer la publicité plus chère aux annonceurs. C’est tout. Ce sont des sociétés commerciales, leur objectif est donc le chiffre

d'affaires et le bénéfice. Rien de mal à cela bien sur, mais ne soyez pas crédules. Ne pensez pas qu'ils sont là pour vous communiquer tout ce qui se passe dans le monde. Non. Ils ont compris depuis longtemps que l'être humain est friand des catastrophes. Alors ils « vous vendent » des catastrophes.

Je vous préconise de faire ce que j'appelle l'exercice des deux colonnes. Prenez une feuille de papier et un stylo et installez-vous devant votre écran de télévision. Allumez-le, c'est mieux... et mettez votre télévision sur une chaîne d'infos continue. N'importe laquelle, elles racontent toutes plus ou moins la même chose. Puis écoutez et notez. Chaque fois que vous entendez une mauvaise nouvelle, faites une croix dans la colonne de gauche. Puis lorsque c'est une nouvelle positive, une bonne nouvelle, mettez une croix dans l'autre colonne. Au bout de trente minutes, faites les comptes. Combien de croix sont dans la colonne de gauche, celle des nouvelles négatives, et combien dans la colonne de droite, celle des nouvelles positives ? Puis calculez le pourcentage de mauvaises nouvelles. La dernière fois que je l'ai fait, les résultats ont été les suivantes : 17 mauvaises nouvelles contre 4 bonnes nouvelles. Sur un total de 21 informations, 17 étaient négatives soit $17/21 = 0,809$. Plus de 80 % des nouvelles étaient négatives. Testez-le vous même. Mais ne le faites pas tous les jours sinon vous allez vraiment polluer votre esprit.

En réalité, la majorité des consommateurs sont avides des informations qui font peur. Nous le savons, d'après la théorie de l'évolution tout ce qui permet de rester en vie et de se reproduire est renforcé dans notre cerveau et se transmet à notre descendance. Effectivement, il y a de nombreuses années, lorsqu'on entendait, au milieu de la forêt, un bruit dans un buisson, si on croyait que ce n'était que le vent et que l'on continuait sa promenade, alors qu'en réalité c'était un ours, la décision n'était pas la bonne. Mais si vous pensiez que c'était un ours, et que vous avez fui, mais que ce n'était que le vent, ce n'est pas très grave. Il valait donc mieux avoir peur, c'était la bonne solution. Les faits positifs n'ont pas la même utilité pour la survie de l'espèce. Malheureusement, cette appétence pour les mauvaises nouvelles nous fait voir le monde en noir. Notre cerveau est donc davantage programmé pour la survie que pour le bonheur. C'est pour cela que vous

devez le reprogrammer et mettre en place les 21 habitudes que je partage avec vous dans ce livre.

La prochaine que nous allons voir concerne le temps, et ça, on en manque tous, non ?

Habitude n° 3 - PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

Cours Forrest, cours ! Cette phrase est tirée du film de Robert Zemeckis, Forrest Gump, avec comme acteur principal Tom Hanks. Ce film, qui dépeint les grands moments de l'histoire américaine du XXe siècle, est une apologie de la légèreté.

Forrest (Tom Hanks) est un garçon simple d'esprit, mais loin d'être un imbécile. Il prend la vie comme elle vient. Il accepte littéralement ce qui est. C'est sa mère qui lui a enseigné cette philosophie. Vivre la vie comme elle se présente est donc la seule option possible pour lui. La phrase culte du film ? « La vie c'est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber ».

Effectivement, qui peut vraiment prévoir comment va se dérouler notre vie. Bien entendu, on peut lui donner une direction et être un peu moins fataliste que Forrest, mais je vous l'ai déjà dit, il y a des choses dont on n'a pas le contrôle, et il est inutile de vouloir tout contrôler. Avoir des objectifs c'est bien, mais ne vivre que pour les atteindre n'est pas la solution. Dans la vie, vous devrez affronter des tempêtes, c'est tout à fait normal, cela fait partie de la vie. C'est pour cela que vous devez prendre l'habitude de prendre du temps pour vous, pour faire des activités que vous appréciez, que vous aimez. Mais attention, prendre du temps pour soi ce n'est pas automatiquement en faire plus ! Prendre du temps pour soi, cela peut être de ne rien faire. Contempler, méditer, se balader, lire un roman... tout ceci c'est prendre du temps pour soi.

Ne devenez pas accroc aux résultats. Vous n'êtes pas obligé de vous malmenier toute votre vie. La société actuelle a tendance à nous faire croire qu'il faudrait sacrifier son bonheur immédiat pour un bonheur futur. Le meilleur exemple de cette tendance est le fameux « on n'a rien sans rien » ou pour les fans de certains coachs américains, no pain, no gain (pas de

souffrances, pas de gains). On ne doit pas sacrifier le bonheur immédiat au nom du bonheur à venir. On peut avoir le bonheur d'aujourd'hui ET le bonheur de demain. Souvenez-vous de l'histoire du pourchasseur de carottes que j'ai raconté dans mon introduction, vous constatez qu'il n'est pas judicieux de courir toujours après la prochaine étape. Vous devez profiter du voyage. Ne soyez pas concentré uniquement sur la destination. Prenez du temps pour vous.

Bien entendu, on trouve parmi la population des personnes heureuses de travailler 80 heures hebdomadaires et qui s'investissent complètement dans leur profession, et qui s'éclatent. Pourquoi ? Parce qu'elles prennent du plaisir dans ce qu'elles font. Elles n'attendent pas demain pour être heureuses, elles le sont aujourd'hui. Nous avons, pour la majorité, l'état d'esprit de différer notre bonheur. Nos parents nous disaient que l'on devait avoir de bonnes notes pour avoir un cadeau. Plus tard, dans notre vie professionnelle, on est gratifié d'une prime si on dépasse les objectifs demandés par la Direction. Nous sommes donc obnubilés par le futur et en oublions de vivre le moment présent. Une fois notre objectif atteint on est soulagé de l'avoir fait, mais ne confondons pas le soulagement avec le bonheur. Cela me fait penser à une histoire.

C'est un monsieur qui se rend dans une boutique de chaussures. Il demande à la vendeuse de lui faire essayer une paire de mocassins de pointure 39. La vendeuse, qui a l'habitude de la taille des pieds, est surprise de sa demande. À vue d'œil, ce monsieur aurait plus besoin d'une pointure 40, 41. Alors elle amène les mocassins en 39 comme le client lui a demandé, mais également en 41. Il essaie le 39 et bien sûr elles sont trop petites et le pied est tout serré dans ces mocassins. Il essaie le 41 qui lui va très bien.

— C'est parfait, lui dit-il, je vais les prendre en pointure 39.

La vendeuse est encore une fois très surprise et lui demande :

— Excusez-moi, mais la pointure 41 est la bonne taille. La pointure 39 est trop petite, pourquoi les voulez-vous ? » Et l'homme lui répond :

— Vous savez, j’ai perdu mon emploi, ma femme me trompe, mon fils se drogue alors quand je rentre chez moi et que j’enlève mes chaussures, je connais enfin le bonheur.

Ne faites pas comme ce monsieur, ne confondez pas bonheur et soulagement.

La vitesse est devenue le leitmotiv de nos sociétés modernes. Depuis 30 ans, la société nous propose d’aller encore plus vite. Elle nous dit qu’en allant plus vite on fera plus de choses... voici ce qu’on nous propose

- Apprendre à lire plus vite. Ne serait-il pas mieux, de temps en temps, de savourer un bon roman assis dans votre fauteuil préféré ?
- Prendre l’autoroute. Et si à la place vous flâniez sur nos routes nationales ou départementales et visitiez les beaux villages de France le long du parcours.
- Utiliser le four micro-ondes. Ne serait-il pas plus agréable de revenir à une cuisine plus authentique, plus saine et de cuisiner en famille ?
- Pratiquer le Speed Dating au lieu de prendre le temps de connaître vraiment les gens
- Envoyer des SMS pour les fêtes de fin d’années. Ne croyez-vous pas que votre entourage serait ravi de recevoir une carte de vœux, à l’ancienne, écrite de votre main ?
- Communiquez sur les réseaux sociaux. Pourquoi pas, à condition de ne pas oublier de rencontrer physiquement des personnes et d’échanger avec elles .

Tout ça, c’est le progrès, mais le prix à payer me paraît assez élevé. Bien entendu, je suis conscient que tous ces appareils et ces nouvelles manières d’agir nous facilitent la vie. Mais n’avez-vous pas l’impression de partir dans une spirale infernale, celle du « je n’ai plus de temps pour moi ».

Tout le monde a 24 heures dans la journée, mais personne ne les utilise de la même manière. Ne devenez pas esclave du temps. Ne faites pas de votre réveil, de votre montre ou de l'horloge de votre smartphone votre maître. Ces appareils n'ont pas à vous imposer votre conduite. Vous pouvez renoncer à faire telle ou telle chose si vous le souhaitez. La vaisselle peut attendre un peu dans l'évier et la poussière peut rester quelques heures de plus sur le meuble, non ?

Ne laissez pas le temps avoir une emprise sur vous. Encore une fois, c'est vous qui décidez à quoi vous allez le consacrer. Ne vous encombrez pas trop l'esprit avec l'heure, les minutes, les secondes. Considérez le temps comme un don, une ressource naturelle que tout le monde possède. Je ne dis pas qu'il ne faut aucun repère, mais le temps ne doit pas devenir un dictateur et faire des lois strictes et indépassables. Apprenez à le gérer en travaillant vos priorités.

Vous pouvez par exemple prendre un rendez-vous avec vous même. Si vous avez un agenda chargé, rien ne vous empêche de bloquer une plage horaire dans la journée où vous planifiez un rendez-vous. Mais au lieu que cela soit un rendez-vous avec un client, un fournisseur ou un ami, c'est avec vous même. Vous devez vous accorder de l'importance, car c'est avec vous que vous allez passer le reste de votre vie.

J'entends parfois certains de mes stagiaires dire qu'il faut vivre sa vie à fond, avec intensité. À croire que l'hyperactivité compulsive est leur ligne de conduite. En réalité, les personnes qui ont toujours besoin de faire quelque chose ont peur de se retrouver seules avec elles même. Il faut aller sauter en parachute, descendre le fleuve Colorado en rafting, sauter à l'élastique, bref risquer sa vie pour ce qui n'en vaut pas vraiment la peine. Toujours se dépasser. Mais pour aller où ? Dans le mur ? Ne cherchez pas à vivre intensément en brulant la chandelle par les deux bouts. Cherchez plutôt la paix intérieure en prenant du temps pour vous. Prenez le temps de vous connaître, de vous apprécier, arrêter de courir après le vent. Sénèque, philosophe stoïcien, nous rappelle que les gens se plaignent de la brièveté de la vie. En réalité, il nous dit : « *nous n'avons pas un temps trop court, mais nous en perdons beaucoup* ». Ne soyons pas absorbés par un travail sans intérêt pour soi même ou pour les autres, vous savez les fameux

« bullshit job » qu'on pourrait traduire par job à la con. Si vous pensez qu'il suffit qu'un job vous rapporte de l'argent pour être heureux, même s'il n'a aucun sens, vous vous trompez de chemin. La perte d'intérêt pour votre travail, les procédures administratives interminables et absurdes sont autant d'entraves à votre bonheur. Afin de ne pas perdre son temps, il est sage parfois de se contenter d'être et d'arrêter de faire. Car vous êtes un « être humain » pas un « faire humain ».

Nous allons passer à la quatrième habitude que je préconise et qui est d'une importance capitale pour le bonheur et la réussite. Je veux parler de l'optimisme.

Habitude n° 4 -SOYEZ OPTIMISTE

L'optimisme est vraiment un comportement à adopter. Sans optimisme, vous aurez beaucoup de mal à être heureux. Bien entendu, il ne s'agit pas de voir tout en rose, mais il n'est pas nécessaire de voir tout en noir, non ? Certains pensent qu'il faut être naïfs pour être optimiste et que les pessimistes, au vu de ce qui se passe dans le monde, sont plus réalistes. Je ne suis pas d'accord avec cela. De nombreuses études ont montré que, la plupart du temps, les pessimistes noircissent la situation. Lorsqu'on apporte une solution à un problème, leur première réaction est que cela ne va pas fonctionner. Comme ils sont persuadés que cela ne va pas marcher, ils ne mettent rien en œuvre. Le problème reste donc le même, non résolu. Au contraire, lorsque vous préconisez des solutions à un optimiste, il pense que cela va l'aider à sortir de la situation difficile où il se trouve. Il suit vos conseils, tente des dizaines de solutions, et souvent, l'une d'entre elles fonctionne. Il sort de sa situation compliquée et a résolu son problème grâce à son optimisme. Alors, c'est qui le naïf ?

Pensez-vous que le pessimiste qui reste avec son problème à résoudre est plus heureux que l'optimiste qui l'a résolu ?

Si vous vous découragez facilement, que vous baissez les bras devant le moindre problème sous prétexte de réalisme, vous avez de grandes chances d'affronter de nombreuses difficultés sans pouvoir les résoudre. La solution magique et universelle qui marche pour toutes les situations n'existe pas. Il faudra faire plusieurs tentatives et accepter parfois d'échouer.

L'optimiste voit le verre à moitié plein et s'ouvre à différentes possibilités. La vie a des cadeaux à vous offrir, ouvrez les yeux. Les portes ne s'ouvrent que si nous les poussons. Il ne sert à rien d'attendre devant une porte et d'espérer qu'elle s'ouvre toute seule (sauf s'il s'agit d'une porte automatique, évidemment). L'optimisme n'est pas la vague espérance que les choses s'arrangent. Non, c'est avoir la certitude que vous avez les

capacités de faire face aux problèmes que vous rencontrez. Optimisme et action marchent main dans la main.

Vous devez chercher le bonheur et la réussite suivra. Ne croyez pas que vous serez plus heureux lorsque vous aurez ceci ou cela. Une grande maison où la famille ne communique pas, où mari et femme se font la guerre et où les enfants sont délaissés n'est pas la maison du bonheur, même si elle fait 600 m². Vous le savez, Aristote nous dit que le bonheur est le bien souverain c'est-à-dire que c'est le but de toutes nos actions. Si vous n'obtenez pas tout ce que vous souhaitez, cela ne doit pas vous empêcher d'être heureux.

En étant heureux et optimiste, vous aurez de meilleurs résultats, c'est garanti. Il y a quelques années, j'animais un réseau de commerciaux. Tout le monde avait le même produit à vendre, la même cible de client, les mêmes commissions. Pourtant certains gagnaient 5 fois plus que les autres. Pourquoi ? Qu'est-ce qui faisait une telle différence ? Leur comportement. Les meilleurs vendeurs étaient les plus optimistes. Devenez un véritable optimiste, rien ne doit vous arrêter, car vous avez en vous toutes les capacités pour réussir. Même lorsque vous pensez que vos chances sont réduites, faites comme Gérard Jugnot qui dit à Michel Blanc, dans le film les bronzés font du ski : « Oublie que tu n'as aucune chance, vas-y fonce. On sait jamais sur un malentendu, ça peut marcher ! »

Vous avez toujours le choix de votre interprétation des faits. Le même évènement peut-être jugé négatif ou positif. Pour certains, être licencié à 50 ans est une catastrophe, pour d'autres c'est enfin la possibilité de se libérer des contraintes du salariat et de devenir consultant indépendant en partageant leur savoir-faire. Se plaindre n'amène à rien. En vous plaignant auprès de vos amis, vous ne faites que les éloigner. Croyez-vous qu'ils n'ont pas suffisamment de problèmes à résoudre pour écouter vos jérémiades ?

Soyez persuadé que le mot échec n'existe pas. En réalité, il ne s'agit que d'un résultat. Chaque échec vous permet d'apprendre, de tirer une leçon de ce qui s'est passé. Nelson Mandela disait : « *Je ne perds jamais. Parfois je gagne, parfois j'apprends* ». Certes, l'échec n'est pas un résultat que vous désiriez, mais c'est un résultat. Vous avez créé une entreprise et vous

n'arrivez pas à la faire décoller ? C'est un résultat. Vous n'obtenez pas la promotion que vous visiez dans l'entreprise dans laquelle vous travaillez, c'est un résultat. Votre mariage s'est soldé par un divorce, c'est un résultat. La bonne question à se poser n'est pas, « pourquoi ça m'arrive à moi », mais « comment ai-je fait pour obtenir ce résultat, et que puis-je faire à l'avenir pour qu'il soit différent » ? Comme disait Albert Einstein : « *la véritable folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à des résultats différents* ». Les mêmes causes entraînent les mêmes effets. Le pessimisme va entraîner davantage de difficultés non résolues dans votre vie. C'est ce que vous voulez ? Non ? Alors, changez votre fusil d'épaule et apprenez à devenir un optimiste sans réserve. Vous pouvez être plus heureux, vous pouvez devenir plus optimiste, vous pouvez modifier vos réactions face aux événements. Ces décisions vous appartiennent et ne dépendent que de vous.

Ne tombez pas dans le piège de croire que plus vous allez réussir, plus vous allez être heureux. Je vous l'ai déjà dit, cela marche dans l'autre sens. Soyez d'abord heureux et optimiste et vous aurez de meilleurs résultats. Vous serez plus motivé, plus créatif, plus dynamique et ce sont tous des ingrédients indispensables à la réussite, n'est-ce pas ? Ne sabotez pas votre bien-être mental et émotionnel, ne croyez pas à l'idée fausse qu'il faut remettre le bonheur à demain et que l'important c'est de travailler péniblement aujourd'hui pour être heureux plus tard. Ne vous laissez pas berner par l'idée que si vous êtes heureux au travail c'est que votre engagement et votre implication dans l'entreprise sont trop faibles et que vous ne travaillez pas assez dur. On n'est pas obligé d'être sous tension permanente et angoissé à cause de sa profession. Soyez heureux d'exercer votre métier, et vous serez plus performant. Posez-vous la question suivante : pourquoi, à votre avis des sociétés américaines comme Google par exemple, qui comme toutes les entreprises sont attachées à leurs résultats, font tout pour rendre leurs employés le plus heureux possible ? La nourriture est gratuite et à profusion, le bus Google peut venir vous récupérer devant chez vous, donc plus de stress de transport, vous avez accès gratuitement aux salles de sports qui sont dans l'entreprise, vous pouvez laisser vos enfants en bas âge gratuitement à la garderie située dans l'entreprise, vous pouvez même venir avec votre chien au bureau. Pourquoi l'entreprise Google et bien d'autres sociétés américaines se soucient-elles

du bien être général de leurs employés ? Parce qu'elles ont tout simplement compris que des employés plus heureux étaient plus performants et bien entendu, cela permet de fidéliser les collaborateurs.

Vous aussi, soyez heureux et optimiste. Vous serez plus performant. Et si vous avez une entreprise, faites en sorte que vos collaborateurs se sentent heureux de travailler avec vous. Tout le monde sera gagnant.

Dans le prochain chapitre, nous allons aborder une habitude qui fait rarement partie de notre façon d'être. Pourtant c'est un élément important du bonheur.

Habitude n° 5 -APPRÉCIEZ CE QUE VOUS AVEZ

Contrairement à ce que la société de consommation veut nous faire croire, se faire plaisir en achetant de nouveaux objets n'amène pas au bonheur. Bien entendu, vous avez un instant d'excitation lorsque vous achetez quelque chose, car vous répondez à un désir. Mais qu'est-ce que le désir ? Dans son célèbre petit livre le banquet, Platon nous dit que l'amour est désir et que le désir est manque. On désire donc ce qu'on n'a pas. Mais une fois que vous avez l'objet convoité, il ne vous manque plus, non ? Et cela ne fonctionne pas que pour les objets. Je partage complètement l'explication du philosophe André Comte Sponville lorsqu'il parle du travail et du manque. Je vous résume sa pensée. Prenons l'exemple d'une personne sans emploi. Quel est son rêve ? Son désir ? De trouver un travail. Elle souhaite pouvoir travailler, être utile à la société, s'épanouir. Elle désire vraiment un travail. Un jour, elle est embauchée dans une entreprise. Elle est ravie, elle a enfin un travail. Puis les semaines passent, les mois passent, et là, le travail lui manque de moins en moins... on pourra même dire qu'elle commence à avoir trop de travail, voire par-dessus la tête. Alors elle désire qu'une chose... des vacances. C'est-à-dire que maintenant qu'elle a un travail, elle désire ne pas travailler... le travail ne lui manque pas, mais le repos lui manque, alors elle le désire.

On a l'habitude de vouloir ce qu'on n'a pas. Et si vous preniez l'habitude de vouloir ce que vous avez ? Si vous appréciez ce que vous avez déjà, ne vous sentiriez-vous pas plus heureux ? Car si vous attendez pour être heureux d'avoir tout ce que vous désirez, c'est-à-dire tout ce qui vous manque, vous risquez d'attendre pas mal de temps, non ?

Nous l'avons vu, le but principal de l'être humain c'est d'être heureux. Mais les possessions ne rendent pas forcément heureux. Bien entendu, le manque d'argent entraîne des conditions de vie difficiles. Mais de nombreuses études montrent qu'une fois que l'on a le nécessaire, c'est dire

un toit sur la tête, de quoi manger à sa faim, dormir en sécurité et la possibilité de se déplacer, le surplus n'apporte pas le bonheur escompté.

Une étude suisse a démontré que si l'on augmentait son bonheur suite à un événement, et bien trois mois après l'évènement on revenait au même niveau qu'auparavant. Cela veut dire que lorsque vous achetez une voiture neuve, vous augmentez votre bonheur et que quelques mois après, vous retombez au niveau de bonheur que vous aviez avant l'achat. L'augmentation du bonheur ne passe pas par l'accumulation des biens matériels.

D'où vient alors ce besoin de vouloir posséder plus de choses que celles que l'on a déjà ? Souvent, on accumule pour se sentir en sécurité. Mais la sécurité est un état intérieur, cela n'a rien à voir avec ce que vous possédez ou pas. Ce n'est pas parce que vous avez plus d'argent, par exemple, que vous sentirez en sécurité. Si au fond de vous, vous connaissez l'insécurité, vous vous ferez du souci, vous aurez peur de perdre cet argent en le plaçant, ou peur qu'on vous le vole, qu'on vous arnaque, qu'on enlève votre enfant pour vous demander une rançon. Vos nuits seront agitées, car votre inquiétude vous empêchera de dormir.

Attention, cela ne signifie pas qu'il ne faut jamais désirer, mais je veux vous mettre en garde contre l'avidité, le toujours plus. Quand on a une chose, on en veut une deuxième, puis une troisième, puis une quatrième.

Vous devez donc chercher le bonheur au bon endroit, et ce n'est pas dans les possessions. Argent, notoriété, succès ne sont pas des ingrédients du bonheur. Encore une fois, c'est l'inverse qui est vrai. Le bonheur peut vous amener à gagner davantage, car vous allez développer une plus grande créativité, vous serez plus détendu, plus à l'écoute des opportunités.

Je constate que certains confrères axent leur discours de développement personnel sur la réussite financière. Je ne pense pas que le soit le bon chemin. Je ne dis pas que l'argent ne soit pas important pour vivre, je dis simplement qu'il ne vous apportera pas, à coup sûr, le bonheur. Pourquoi en suis-je certain ? Parce qu'il n'est pas fait pour ça. L'argent va vous apporter un meilleur confort de vie, des facilités d'accès à certaines choses, c'est certain, mais cela ne signifie pas le bonheur. Combien de personnes habitant

de magnifiques demeures, ayant accès aux plus grands restaurants, faisant de merveilleux voyages, étant membres de clubs privés renommés, sont malheureuses et finissent même par se suicider ? Combien de « stars » avec cette vie soi-disant rêvée, se sont suicidées avant 30 ans ? Janis Joplin, Jimmy Hendrix, Jim Morrison, Kurt Cobain (Nirvana), Amy Whitehouse, Mike Brandt sont tous morts à moins de 30 ans ! Pourtant ils ne manquaient ni de biens matériels ni d'argent non ?

Le bonheur est un état d'esprit. Celui-ci n'arrive pas comme par enchantement, comme par magie. Ce n'est pas une grâce donnée par un être suprême ou une énergie quelconque. Non. C'est un travail à faire sur soi, sur sa façon d'être, sa façon de penser, qui va modifier vos comportements et vous faire acquérir les habitudes qui vous amènent au bonheur.

Et une des habitudes à prendre, c'est d'aimer ce qu'on a déjà. Soyez heureux d'avoir votre voiture, même si elle est un peu passée de mode... tout le monde n'en a pas. Elle vous permet de vous déplacer d'un point A à un point B, et c'est cela son utilité. Soyez heureux d'avoir un toit sur la tête, tout le monde n'en a pas. Soyez heureux d'avoir la possibilité de prendre une douche chaude dans votre salle de bain, même si vous la trouvez trop petite. Tout le monde n'en a pas.

Vous avez vos deux yeux, vos deux oreilles, vos deux bras, vos deux jambes, soyez heureux, car ce n'est pas le cas de tout le monde. Vous pouvez regarder, entendre, goûter, sentir, soyez heureux, car ce n'est pas le cas de tout le monde.

Après mon opération du cancer, vous le savez, j'avais perdu ma voix. Je communiquais donc avec mon épouse avec une ardoise blanche sur laquelle j'écrivais avec un feutre. Mais j'avais aussi perdu l'odorat. Je ne sentais pas les odeurs de cuisine et je me demandais s'ils mangeaient dans cet hôpital. Moi, j'avais une sonde alimentaire en guise de nourriture, donc je n'étais pas directement concerné par les repas. Mais quand même, cela m'interpellait et j'ai alors compris que je n'avais plus d'odorat. Puis un jour, en écrivant sur mon ardoise, j'ai senti l'odeur du feutre... et là, je me suis dit super, ça revient. Depuis ce jour, je peux vous dire que je prends plaisir à sentir les odeurs. Pour rejoindre ma maison, je passe par un chemin qui est bordé de fleurs. Et bien, au printemps, j'ouvre les fenêtres de ma voiture et

laisse rentrer les odeurs fleuries dans l'habitable pour en profiter pleinement.

Soyez heureux de ce que vous avez déjà, même si aujourd'hui cela vous paraît « pas beaucoup », car ce « pas beaucoup » peut disparaître. Appréciez ce que vous avez déjà. Je vais finir ce chapitre par une citation de Sénèque : « *Heureux celui qui se contente des biens qui s'offrent à lui aujourd'hui, quels qu'ils soient, et aime ce qu'il possède* »

La prochaine habitude que nous allons aborder peut changer littéralement votre niveau de bonheur et de votre réussite. Il s'agit de savoir sourire à la vie.

Habitude n° 6 -SOURIEZ à LA VIE

Personne n'a envie de faire des affaires avec des gens qui font toujours la gueule, non ? Alors comme je le dis souvent, « on n'est pas responsable de la tête qu'on a, mais on est responsable de la gueule qu'on fait ».

Si certaines attitudes sont des ingrédients du bonheur, d'autres sont des ingrédients de la tristesse. Le sourire amène la joie dans sa vie, et « faire la gueule » amène la tristesse. Allons même plus loin. Le sourire amène la réussite, la tristesse amène l'échec. Je m'explique. Le sourire va attirer la prospérité, la tristesse la rejeter.

Lorsque vous oubliez de sourire, votre mental va se retrouver sous une domination d'idées négatives. Vous le savez, c'est le propre de l'être humain. J'en ai déjà parlé dans un précédent chapitre. Le cerveau est programmé pour porter davantage d'attention aux mauvaises nouvelles. Il est programmé davantage pour la survie que pour le bonheur. Nous le savons tous, les pensées négatives vont attirer des circonstances extérieures négatives.

Si vous voulez attirer la prospérité et le bonheur, vous ne devez pas oublier d'être heureux et de sourire. Si vous remplissez votre esprit de joie et de gratitude, vous allez attirer à vous plus de personnes bienveillantes et plus de circonstances agréables. Il est beaucoup plus difficile d'avoir une vie agréable lorsqu'on a tendance à s'irriter facilement pour la moindre contrariété, non ?

Lorsque vous souriez à quelqu'un que vous rencontrez, cela signifie que vous êtes content de le voir, que sa présence vous rend heureux. On a tous envie d'être appréciés, d'être aimés, non ? Mais pour être aimé, il faut être aimable. Et le sourire montre votre courtoisie, votre gentillesse et votre amabilité.

Par contre, si vous faites toujours la gueule, peu de personnes auront envie de s'approcher de vous et encore moins de travailler avec vous. Vous risquez donc de passer à côté d'opportunités qui auraient pu vous intéresser. Mais pour cela, encore faut-il en avoir connaissance. En effet, les détenteurs de l'information doivent avoir envie de venir vous en parler. Si vous les accueillez comme un chien dans un jeu de quilles, effectivement ils n'auront pas envie de revenir vers vous, même s'ils ont l'affaire du siècle dans leurs mains. Ils la proposeront à une personne plus souriante. Il existe un proverbe chinois qui dit : l'homme qui ne sait pas sourire ne doit pas ouvrir une échoppe. Le sourire est un rayon de soleil.

Parfois, je prends le métro et là, c'est flagrant. La majorité des gens courent dans tous les sens, se bousculent sans demander pardon et n'ont vraiment pas l'air heureux. Ils sont tendus, préoccupés, pas un seul sourire ne vient éclairer leur visage. Quelle mauvaise habitude ! Pensez-vous sincèrement qu'ils vont passer une journée agréable si elle démarre de cette façon ?

Vous avez peut-être du mal à sourire, alors... forcez-vous. Cela me fait penser à une ancienne blague des inconnus dans le sketch sur la Révolution Française.

— Alors, qu'est c'qui s'passe, le peuple

— On a faim

— Hé ben il faut manger

— Oui, mais on n'y arrive pas

— Hé bien il faut te forcer !

C'est cela, forcez-vous à sourire si vous avez du mal à le faire de façon naturelle.

Dans certaines entreprises, l'ambiance est beaucoup plus pesante que dans d'autres. D'où cela peut-il venir ? Simplement, de différents

comportements de collaborateurs et dirigeants de l'entreprise. Si tout le monde fait une tête de dix pieds de long, l'ambiance de travail sera lamentable.

Si vous êtes chef d'entreprise, indépendant, ou auto-entrepreneur, vous avez des préoccupations comme celles de payer vos charges sociales et vos salariés. Si vous restez préoccupé, votre esprit se remplit de pensées négatives. Votre visage se crispe et le sourire est absent. On dirait que vous portez sur vos épaules toute la misère du monde. Et bien, sachez que votre expression faciale peut-être une des causes des difficultés de votre entreprise.

Je vais vous donner une astuce qui fonctionne très bien. Je l'ai déjà communiqué à certains chefs d'entreprise qui ont vu l'ambiance au travail se modifier rapidement.

L'astuce est la suivante : mettez des miroirs partout sur votre lieu de travail. Près de la machine à café, dans la salle de réunion, dans votre bureau, dans les couloirs. Ce petit investissement va changer les résultats de votre entreprise. Je sais que lorsque vous allez passer devant un miroir et que vous allez apercevoir votre visage crispé, l'air renfrogné, vous n'allez pas vous plaire. Personne n'aime se regarder dans un miroir avec une tête qui fait peur, non ? Alors, vous allez modifier naturellement l'expression de votre visage et retrouver un magnifique sourire. Tous les salariés de l'entreprise vont faire la même chose, et l'ambiance de travail s'en trouvera transformée. La productivité et le chiffre d'affaires vont s'en ressentir, je vous l'assure.

Si vous êtes salarié et que vous n'avez pas la possibilité de mettre des miroirs dans l'entreprise dans laquelle vous travaillez, mettez des photos de vos êtres chers près de votre écran d'ordinateur. Ainsi vous les verrez sourire (c'est rare de faire la gueule sur une photo) et vous leur sourirez à votre tour. À votre domicile, augmentez le nombre de miroirs pour voir votre merveilleux sourire plus souvent. Et chaque matin, dans votre salle de bain, regardez-vous dans le miroir et souriez-vous. Le sourire doit devenir une habitude. C'est une condition du bonheur.

Vous devez faire une obligation de maintenir un sourire sur votre visage, vous devez maintenir le plus souvent possible une expression joyeuse.

Faites donc ce petit exercice. Arrêtez de lire et laissez venir un grand sourire sur votre visage. Restez souriant 15 secondes... je ne plaisante pas, faites-le.

Alors, comment vous sentez vous ? Irrité ? Tendu ? En colère ? Bien sûr que non. Vous vous sentez plus calme, plus tranquille, plus serein. Et pourtant cela n'a duré que 15 secondes. Imaginez un instant que vous fassiez cela plusieurs fois dans la journée, que va-t-il se passer ? La tendance émotionnelle de votre journée sera beaucoup plus agréable. On se sent mieux lorsqu'on a des émotions positives telles que l'amour, la bienveillance, la tranquillité d'esprit plutôt que des émotions négatives telles que la haine, la colère ou le ressentiment.

Souriez à la vie, et la vie vous sourira. On ne peut pas avoir une vie heureuse si on est sans arrêt stressé, grincheux, hargneux et maussade. Choisissez de sourire, même sans raison, au moins 10 fois par jour et constatez vous-même le changement. Comme je le dis souvent, ne croyez pas en ce que je dis, faites-en l'expérience !

Habitude n° 7 -DONNEZ LE MEILLEUR DE VOUS MÊME

L'important ce n'est pas le talent, c'est la détermination. Vous devez vous engager à donner le meilleur de vous même. Ne vous contentez pas d'être de l'eau tiède, soyez une eau brûlante. Enflammez-vous pour votre travail. Ne soyez pas sans saveur, sans odeur, sans couleur. Vous devez marquer les esprits par une détermination et un enthousiasme hors du commun. Vous décidez et vous agissez, c'est tout. Faites ce que vous devez faire avec enthousiasme et détermination.

Vous avez déjà en vous tout ce qui est nécessaire pour réussir. Si vous avez un rêve, réalisez-le. Si vous avez ce rêve, c'est que vous avez les possibilités de le réaliser, sinon il ne vous serait jamais venu à l'esprit. Si, par exemple, votre taille est de 1,70 m, je suis persuadé que vous n'avez jamais rêvé d'être un joueur de basket renommé et de vous mesurer aux champions de la NBA, non ? Les rêves qui viennent dans votre esprit peuvent parfois vous paraître inaccessibles, mais s'ils sont venus c'est parce que vous avez la possibilité de les atteindre. Ce n'est qu'une question de détermination. Vous devez donner le meilleur de vous même.

Si vous ne tentez même pas, si vous n'essayez même pas, vous allez passer votre vie à le regretter. « Ah, si j'avais su, j'aurais pu au moins essayer, maintenant c'est trop tard », va devenir votre phrase fétiche. Pensez-vous sincèrement qu'une personne remplie de regrets peut être heureuse ?

Vous devez faire ce que vous aimez faire, mais le faire complètement. Faites-le avec enthousiasme et même avec excitation. Cela ne veut pas dire que vous allez sauter de joie chaque jour, mais vous ferez toujours de votre mieux et les résultats ne se feront pas attendre. Vous avez des dons, des talents et des compétences qui sont propres à vous. Exploitez-les avec détermination.

Ne faites pas un travail uniquement « alimentaire ». Un travail juste pour gagner votre vie ne vous amènera pas le bonheur. Si vous passez huit heures par jour à vous ennuyer dans un travail, comment pouvez-vous être heureux ? Ne vous contentez pas d'une « petite vie ». Benjamin Disraeli, Premier ministre du Royaume-Uni en 1874, disait : « *la vie est trop courte pour être petite* ». Vous avez le droit d'être heureux et d'avoir une belle vie. Avoir un travail qui vous plaît, qui vous motive, fait partie d'une vie réussie.

Vous devez avoir un projet et vous mettre en action. Choisissez ce qu'il vous plaît de faire, et mettez en place vos plans d'action pour atteindre vos objectifs. Mais ne choisissez pas un travail qui ne vous plaît pas, simplement parce qu'il est bien rémunéré. C'est la plus grosse erreur que vous feriez. C'est l'entrave principale au bonheur. Si votre seul objectif, lorsque vous êtes au travail, c'est d'attendre la fin de la semaine, les vacances ou la retraite ce n'est pas très emballant comme vie, non ? Confucius disait : « *choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour dans ta vie* ». Posez-vous les bonnes questions : mon travail a-t-il du sens à mes yeux, est-ce que mon travail m'apporte de la joie, du plaisir ? Écoutez-vous, faites ce qui vous donne une émotion puissante et vous serez plus motivé que jamais.

Vous devez vivre le plus pleinement possible en vous consacrant à vos passions et à vos rêves. Et le faire avec détermination. N'attendez pas, la vie est courte. Contrairement à ce qu'on pense, les endroits les plus riches de la terre ne sont pas les champs de pétrole ou les mines d'or. Non. Ce sont les cimetières. Eh oui, dans ces lieux, se trouvent, plusieurs mètres sous terre, des personnes qui avaient des idées d'entreprises qu'elles n'ont jamais créées, des idées de livres qu'elles n'ont jamais écrits, des idées de films qu'elles n'ont jamais tournés. Que de potentiels gâchés ! Quel dommage !

Réfléchissez. Qu'est-ce qui vous remplit d'enthousiasme ? Qu'est ce que vous aimez vraiment faire ? Choisissez un métier en rapport avec vos passions et vous serez heureux. Vous adorez les enfants ? Alors, orientez-vous vers l'enseignement, vers le soin, vers l'encadrement des jeunes, vers les métiers d'éducateurs... Vous aimez aider les gens ? Orientez-vous vers le social, le médical, le coaching. Vous aimez les chiffres ? Devenez

analyste financier, expert-comptable, administrateur de biens ou chargé de clientèle dans une banque. Vous adorez les animaux ? Devenez vétérinaire, éducateur canin, toiletteur ou soigneur animalier. Vous avez compris, vous devez mettre en adéquation votre passion et votre métier. Faites en sorte de travailler dans un domaine qui correspond à votre passion. Vous devez aimer votre travail. Vous devez vous rendre à votre travail avec enthousiasme, avec envie, avec joie. Vous devez être enjoué et même euphorique lorsque vous montez dans votre voiture pour rejoindre votre lieu de travail. Si vous êtes contrarié, mécontent et insatisfait, lorsque vous allez travailler, comment pouvez-vous être heureux ? Cela me paraît compliqué, non ? Ne perdez pas votre vie à vouloir uniquement la gagner.

Vous avez un talent exceptionnel. Vous avez un don, une facilité à faire certaines choses que d'autres n'ont pas. Au fond de vous, vous le savez, mais vous n'osez pas l'exploiter. Peut-être attendez-vous le bon moment.

J'ai une excellente nouvelle pour vous. Le bon moment, c'est maintenant.

Lorsque vous aurez pris la décision d'exploiter vos talents, que vous vous serez mis en marche, la Providence va vous aider. Qu'est ce que c'est cette histoire de Providence ? Permettez-moi de partager avec vous une citation. Bien qu'elle soit souvent attribuée à Goethe, elle est de William Hutchison Murray (1913-1996). On la trouve dans son livre intitulé « The Scottish Himalayan Expedition » :

« Tant qu'on n'est pas engagé, il y a hésitation, la possibilité de reculer. Concernant tous les actes d'initiatives, il y a une vérité élémentaire, dont l'ignorance tue d'innombrables idées et de splendides projets : qu'au moment où l'on s'engage définitivement, alors la Providence bouge aussi. Toutes sortes de choses se produisent pour aider quelqu'un qui ne se serait jamais produit autrement. Tout un flot d'évènements découle de la décision, soulevant en sa faveur toutes sortes d'incidents imprévus, de rencontres et d'assistance matérielle dont aucun homme n'aurait pu rêver se présenteraient à lui. Tout ce que vous pouvez faire ou rêver, commencez-le. L'audace a du génie, du pouvoir et de la magie. Commencez maintenant ».

Il n'y a rien à rajouter. Cette citation est on ne peut plus claire. Donnez le meilleur de vous même et soyez audacieux, la Providence sera sur le chemin de la réussite.

Vous allez rencontrer les personnes adéquates, les opportunités en rapport avec vos talents vous seront présentées et vous allez réaliser vos rêves en donnant le meilleur de vous même. Prenez la décision de partager vos talents avec le plus grand nombre. Ne restez pas bloquer sur le parking. Tournez la clé de contact et enclenchez la première. En avant ! Puis petit à petit, vous pourrez changer de vitesse, accélérer et atteindre votre vitesse de croisière. Mais avant d'en arriver là, il faut démarrer. Prenez l'engagement avec vous même de donner le meilleur que vous puissiez donner.

Choisissez ce que vous allez faire. Quels talents allez-vous partager avec les autres ? Et surtout, n'oubliez pas que le travail n'est pas fait seulement pour gagner sa vie. Il sert également à se cultiver, acquérir un savoir-faire, se socialiser, et entrer en relation avec les autres. Le travail vous aide donc à devenir un meilleur être humain.

En étant un meilleur être humain, vous serez fier de vous et bien entendu beaucoup plus heureux.

Nous allons maintenant aborder la huitième habitude et nous parlerons de l'aide à autrui.

Habitude n° 8 - AIDEZ LES AUTRES à REUSSIR

Vous ne pouvez pas être heureux en étant entouré de personnes malheureuses. Pour être heureux, vous devez aider les autres à obtenir ce qu'ils désirent. Vous avez de l'expérience dans un domaine, alors ne soyez jamais avare de bons conseils. Votre profession vous permet d'avoir des compétences et des connaissances que d'autres n'ont pas. Par exemple, si vous êtes dans l'informatique et qu'on vous demande un avis sur l'achat d'un ordinateur, n'hésitez pas à répondre à votre interlocuteur avec la plus grande sincérité.

Vous le savez, je m'occupe de gestion de patrimoine. Mon métier est donc de conseiller des clients sur le placement de leur argent. Aussi de nombreux amis me demandent conseil pour l'achat de leur premier investissement immobilier. Souvent, ils sont emballés et veulent acheter rapidement tel ou tel bien. Si après analyse je me rends compte de certains points à vérifier, je leur en fais part et leur demande de réfléchir quitte à les refroidir un peu. Ils seront peut-être déçus, mais mon objectif n'est pas de les conforter dans un achat qui pourrait s'avérer désastreux. Même chose en ce qui concerne les placements financiers. Certains veulent aller sur les marchés, c'est-à-dire investir en bourse avec un risque de perte en capital, alors qu'ils n'ont aucun matelas de sécurité, autrement dit aucune épargne déposée sur un livret, même peu rémunéré, représentant entre 3 et 6 mois de salaire. Ils sont attirés par un gain financier important, mais après analyse de leurs conditions financières, le bon conseil est la prudence. En ne leur conseillant pas de faire des placements dynamiques, que je pourrais leur vendre, je me prive d'un nouveau client et d'une commission. C'est vrai. Mais chaque matin, je peux me regarder dans le miroir de ma salle de bain, me sourire, et être fier de mon honnêteté professionnelle.

Si vous voulez réussir et être heureux, ne vous posez pas la question : comment les autres peuvent-ils m'aider à réussir, mais comment puis-je

aider les autres à réussir ? Vous connaissez sûrement le proverbe : seul, on va plus vite, mais ensemble, on va plus loin.

Prenez soin des autres, aidez-les. En apportant votre chaleur humaine aux autres, cela va augmenter votre bonheur. Pensez-vous que les grands inventeurs se mobilisent uniquement pour gagner de l'argent ? Bien sûr que non ; la plupart le font pour simplifier la vie du plus grand nombre. Bill Gates voulait qu'un ordinateur soit présent dans chaque foyer. Thomas Edison, avec ses multiples inventions, voulait amener du bonheur chez ses concitoyens. Quant à Elon Musk, avec sa société Space X, il ne le fait pas pour l'argent. Effectivement, il est milliardaire avec ses autres entreprises, il en a déjà assez, non ? Sa vision avec ses différentes sociétés, SolarCity, Tesla ou Space X est de changer le monde et l'humanité. Une de ses obsessions est de réduire le réchauffement climatique. L'autre obsession est de sauver l'humanité de son extinction. Voyez, on est très loin de l'idée de gagner beaucoup d'argent pour lui tout seul ! D'ailleurs au moment où j'écris ces lignes, ce milliardaire américain est prêt à donner six-milliards de dollars pour lutter contre la faim dans le monde. Ces six milliards pourront aider 42 millions de personnes qui vont mourir si personne ne leur vient en aide.

En apportant de la valeur aux autres, en les aidant à atteindre ce qu'ils souhaitent, vous donnez plus de sens à votre vie. Alors, continuez à faire le bien autour de vous, c'est un des secrets du bonheur.

Ne jugez pas les autres, vous n'êtes pas dans leurs chaussures, vous ne connaissez pas leur vie. Soyez bienveillant. Il est plus agréable d'avoir des relations saines et apaisées avec les autres plutôt que des relations tendues et tumultueuses, non ? Vos paroles positives ont le pouvoir de donner de l'entrain aux autres, ne les en privez pas. Vous pouvez aider quelqu'un à sortir d'une situation d'échec rien qu'en lui communiquant votre positivité, alors faites-le.

La première chose à faire est de réapprendre à écouter. Mais à écouter vraiment. La majorité des gens n'écoutent pas vraiment. Pendant que l'autre parle, ils préparent leur réponse. Non. Ce que je vous propose c'est d'écouter... jusqu'à la dernière goutte. Laissez les personnes s'exprimer

complètement. De plus, c'est souvent sur la fin de leur message qu'elles se livrent vraiment et que vous pourrez davantage les aider, les guider.

Dans son bestseller, « comment se faire des amis », Dale Carnegie nous prévient dès le premier principe. *Ne critiquez pas, ne condamnez pas, ne vous plaignez pas.* Il nous rappelle que si vous voulez récolter du miel, il ne faut pas secouer la ruche. En effet, ce n'est pas en critiquant vos amis ou vos collaborateurs que vous allez les aider à dévoiler leur plein potentiel. La critique permanente va les mettre sur la défensive et blesser leur amour propre inutilement. Personne n'aime être blâmé, mais tout le monde aime recevoir des compliments. Mais faites toujours des compliments sincères. La brosse à reluire ne sert à rien et elle se voit comme le nez au milieu de la figure. Ce n'est pas en étant agressif avec vos proches que vous allez les aider à se réaliser. Vous devez être bon.

Je sais ce que vous êtes en train de penser. Trop bon, trop con. Je l'ai entendu plusieurs fois de la part de mes stagiaires lorsque je leur dis d'être bienveillants avec autrui. Je ne vous dis pas d'être trop bon, mais simplement bon. Pas d'être trop gentil, mais simplement gentil.

La bienveillance ce n'est pas de dire oui tout le temps, c'est vouloir du bien à quelqu'un plutôt que du mal.

Et parfois, pour le bien de quelqu'un il faut savoir dire non.

Attention, il ne s'agit pas de porter les autres sur votre dos. Vous devez les aider à s'épanouir, simplement. Les aider à se réaliser, à devenir libres de leur choix.

L'objectif c'est de partager votre savoir et de ne pas garder pour vous un savoir-faire qui pourrait être utile aux autres. Vous avez un talent, partagez-le. Vous avez un savoir-faire, partagez-le. Vous avez un savoir-être, partagez-le. Vous pouvez le faire assez facilement aujourd'hui, que ce soit à travers des vidéos, des blogs ou des livres.

Prenez la décision d'aider les autres à se réaliser en partageant vos connaissances accumulées dans votre vie. Que les autres puissent profiter

de votre expérience. Allez, mettez-vous au travail, aidez les autres à s'épanouir, vous n'en serez que plus heureux.

Mais attention, ce n'est pas parce que vous allez être bienveillant avec les autres, que vous devez vous oublier. Vous devez également être bienveillant avec vous même ; et c'est l'objet du prochain chapitre.

Habitude n° 9 - AIMEZ VOUS DAVANTAGE

Depuis de nombreuses années, j'ai compris qu'il est impossible que tout le monde m'aime. Je ne peux pas contrôler les critiques de mes détracteurs. S'ils décident de mal interpréter mon message, ce ne doit pas être mon problème, mais le leur. Mais moi, je dois m'aimer inconditionnellement, comme on aime un bébé. On n'attend pas qu'un bébé commence à marcher, à parler, ou à être propre pour l'aimer, non ? On n'attend pas qu'il réussisse des choses pour l'aimer, même des petites choses, on l'aime sans condition. Vous devez vous aimer de la même façon. Vous n'êtes pas sur terre uniquement pour plaire aux autres. Vous devez vous occuper de votre bonheur, sans nuire aux autres évidemment, et même en les aidant du mieux possible. Mais ne vous oubliez pas dans l'affaire.

Ne confondez pas l'amour de soi avec l'égoïsme. Mathieu Ricard dans son livre sur l'altruisme nous parle du philosophe Ronald Milo qui explique que l'amour de soi conduit à souhaiter son propre bien, alors que l'égoïsme conduit à ne souhaiter que celui-ci.

Devenez conscient de votre propre valeur. Vous êtes un être exceptionnel. Mais peut-être qu'aujourd'hui un épais brouillard dissimule votre plein potentiel. Je vous montrerai dans les lignes qui suivent comment le dissiper. Vous devez vous traiter avec bienveillance. Soyez indulgent avec vous même. Et ne vous critiquez pas sans cesse. Vous vous jetez des insultes à la figure que vous n'oseriez pas dire à votre pire ennemi. Traitez-vous comme le meilleur de vos amis.

Oseriez-vous dire à votre meilleur ami qu'il est bête comme ses pieds, qu'il rate tout ce qu'il entreprend, qu'il est trop gros ou que ses cheveux ne ressemblent à rien ? Non bien sûr, vous avez plus d'éducation que cela et vous ne souhaitez pas lui faire du mal. Alors pourquoi vous adressez vous parfois ces reproches ? Simplement, vous ne vous aimez pas suffisamment.

Vous devez porter une attention particulière à vos paroles, surtout à ce que vous dites à propos de vous.

J'ai pour habitude de dire que l'Univers, ou votre inconscient disent toujours oui. Lorsque vous dites que vous êtes fatigué, l'Univers dit oui. Et donc vous perdez de l'énergie. Lorsque vous dites que vous avez des difficultés financières, l'Univers dit oui, et celles-ci vont s'aggraver. Lorsque vous heurtez le pied d'une table et que cela vous fait mal à votre gros orteil, ne dites jamais « qu'est-ce que je suis con », car l'Univers dira oui... et vous risquez de le devenir. Même pour plaisanter ne dites jamais que vous n'êtes pas suffisamment intelligent, malin, instruit... L'Univers n'a pas le sens de l'humour. Il prend tout au premier degré.

Et si vous décidiez d'envoyer à l'Univers des messages positifs ? Même si vous pensez que ce que vous dites n'est pas vrai pour l'instant, ce n'est pas grave. L'Univers, votre inconscient, ne sait pas si c'est vrai ou si c'est faux. Il prend tout ce que vous lui soumettez et vous le restituera sous forme d'expériences de vie. Et si en plus, vous êtes convaincu de la véracité de ce que vous dites, que cela arrivera dans le futur, alors le retour d'expérience sera plus rapide. Alors, pensez que les gens vous apprécient plutôt que de croire que vous êtes détesté par le monde entier. Pensez que la vie est un jeu où vous allez bien vous amuser plutôt qu'un combat dans lequel vous allez souffrir. Reprogrammez votre inconscient avec des paroles positives à votre sujet.

Il y a quelques années, on m'a raconté une histoire qui m'a vraiment fait comprendre cette histoire de messages à l'Univers et je souhaite la partager avec vous.

Un père de famille va se promener en montagne avec son fils âgé d'une dizaine d'années. Chemin faisant, le fils trébuche sur une pierre qui était sur le sentier, et glisse pendant quelques mètres. Heureusement, il est arrêté par un buisson. Il n'a pas de blessures importantes, à peine quelques égratignures. Mais il a eu peur, très peur. Il appelle donc à l'aide

— À l'aide !

Il entend une voix lui répondre :

— À l'aide !

Le jeune garçon se demande qui lui a répondu et demande

— Qui es-tu ?

Et la voix lui répond

— Qui es-tu ?

Le garçon s'énerve et crie

— T'as fini de tout répéter !

Et bien entendu, la voix lui répond

— T'as fini de tout répéter !

— Tu n'es qu'un lâche ! Hurle le garçon

— Tu n'es qu'un lâche, lui répond la voix.

Le père arrive à ce moment-là et demande à son fils s'il ne s'est pas fait mal et si tout va bien

Son fils lui dit alors.

— Oui, ça va juste quelques égratignures. Mais tu sais Papa, il y a une personne qui se moque de moi. Elle répète tout ce que je dis.

Le père le rassure et lui dit

— Ce que tu entends mon fils, c'est l'écho. Et l'écho c'est un peu comme dans la vie. Écoute bien, je vais te montrer quelque chose

Le père met ses mains en porte-voix et crie :

— Tu es un gagnant !

La voix répondit :

— Tu es un gagnant.

— Tu peux réaliser tout ce que tu veux, dit le père.

— Tu peux réaliser tout ce que tu veux, lui rétorque la voix.

Alors le père apprend cette merveilleuse leçon à son fils.

— Tu vois mon fils, la vie fonctionne d'une façon similaire à cet écho. Ce que tu lances te revient toujours.

Et vous, quel genre de message lancez-vous à la vie ?

Des messages positifs comme « je peux tout réussir » ou des messages négatifs comme « je suis un bon à rien » ?

La parole est une pensée exprimée et nous le savons depuis de nombreuses années, les pensées sont créatives. N'allez pas vous créer des difficultés.

Aimez-vous davantage, dites du bien de vous, car vous êtes un être exceptionnel. Reconnaissez vos talents, ne vous méprisez pas, ne vous offensez pas, ne devenez pas votre plus grand critique.

Si vous avez de nombreuses pensées négatives à votre sujet, ne vous étonnez pas que la vie vous renvoie des expériences difficiles à vivre. Vous aurez de nombreuses circonstances défavorables.

Mais si vous remplissez votre esprit d'amour, de joies, de bonne humeur, votre vie connaîtra des moments exceptionnels. Le monde extérieur est le reflet de votre monde intérieur. Embellissez votre monde intérieur avec de belles pensées et votre monde extérieur sera égayé de moments agréables.

Comme je le répète souvent : si vous plantez des courgettes, ne vous attendez pas à récolter des aubergines.

On récolte ce qu'on sème. Aimez-vous davantage, considérez-vous davantage, estimez-vous davantage. Vous êtes un être exceptionnel, ne l'oubliez jamais.

Habitude n° 10 -SOYEZ TOLÉRANT

Soyez tolérant avec les autres, mais également avec vous même. Ne commencez pas à vous tirer dessus à boulets rouges. Nous venons d'en parler dans le chapitre précédent, vous devez vous aimer davantage. Tout commence par l'acceptation de soi. Vous devez accepter d'avoir tel ou tel comportement. Mais attention, accepter ne signifie pas approuver. On peut accepter d'avoir tel comportement inadéquat, mais le combattre, sans se punir pour autant.

Prenons un exemple. Vous êtes fumeur. C'est un fait. Vous êtes conscient que cela va nuire à votre santé. Vous avez envie d'arrêter de fumer. Cela ne sert à rien de vous « maudire » pour cette addiction au tabac. Vous devez être tolérant avec vous même. Acceptez que pour l'instant vous soyez un fumeur. Vous devez, dans un premier temps, reconnaître ce qui est, ce qui existe. Et pour le moment ce qui existe c'est une personne qui a des difficultés à arrêter de fumer. Mais, reconnaître ce n'est pas abandonner le combat. Au contraire. Vous avez désigné l'ennemi, le comportement que vous ne voulez plus. Vous devez maintenant choisir la méthode qui puisse mettre un terme à cette addiction que vous avez reconnue. On ne peut pas changer ce qu'on ne reconnaît pas.

Pourquoi fumez-vous ? À cause du stress, de l'anxiété, de l'ennui ? Déterminez l'émotion qui vous pousse à prendre une cigarette. Acceptez que le stress, par exemple, vous pousse à fumer. Lorsque l'envie survient, allez vous assoir et rester un moment en « contemplant » votre tension. Reconnaissez que vous êtes un peu tendu, stressé. Que ressentez-vous ? Comment cela se passe-t-il dans votre corps ? Inspirez, puis expirez lentement et laissez le stress diminuer. Grâce à cet abaissement de tension nerveuse, peut-être verrez-vous disparaître l'envie d'une cigarette. Dans tous les cas, acceptez cette émotion et ne la rejetez pas. Elle est là.

La tolérance envers vous même c'est accepter de garder le contact avec vos expériences désagréables. C'est le contraire de l'évitement. Il ne sert à

rien de nier que vous fumez si c'est le cas. Il ne sert à rien de croire que vous maîtriser vos comportements si vous vous laissez emporter par la colère. Encore une fois, il ne s'agit pas d'approuver les comportements, mais simplement de reconnaître que, pour l'instant, ils existent.

Est-ce que vous plaindre de la pluie va la faire cesser ? Bien sûr que non. Par contre, si vous devez sortir vous prendrez vos précautions, c'est-à-dire que vous amèneriez avec vous un parapluie. La pluie n'est pas agréable lorsqu'on doit sortir dehors, mais on l'accepte. Vous devez faire la même chose avec vos émotions négatives. La colère, le dégoût, l'anxiété ou la tristesse ne sont pas des émotions agréables. Mais, tout comme vous le faites pour la pluie, vous devez en prendre conscience sans jugement et sans vous plaindre. On ne peut changer que ce qu'on reconnaît, vous le savez.

En favorisant la tolérance, vous augmentez votre liberté et votre bonheur. Effectivement, ce ne sont plus les circonstances extérieures qui détermineront votre comportement. Vous ne serez plus dans la réaction pure. Vous pourrez adopter des attitudes différentes face aux situations qui habituellement déclenchaient en vous des émotions perturbatrices. Vous pouvez reconnaître vos émotions sans leur obéir. La colère arrive, vous la sentez monter, vous la reconnaissez et acceptez qu'en ce moment vous soyez coléreux. Mais vous n'êtes pas obligé de la laisser vous envahir. Vous pouvez respirer amplement et la laisser retomber. Soyez tolérant avec vous même. Acceptez vos émotions, accueillez-les, observez-les, mais ne les laissez pas vous submerger. Vous pouvez couper le lien entre vos émotions et vos comportements. En acceptant des émotions désagréables, elles cessent de diriger nos vies.

En étant plus compréhensif avec vous même, vous serez plus tolérant avec les autres. La tolérance avec les autres ce n'est pas de tout autoriser et de se laisser marcher sur les pieds sans rien dire. Non. C'est simplement supporter et accepter ce que l'on désapprouve. Ne confondez pas la tolérance et le laisser-faire total.

Pendant les événements de 68, que j'ai vécu (oui, je n'ai plus 20 ans), il existait un slogan qui était « il est interdit d'interdire ». En réalité, il s'agissait d'une phrase lancée à la radio par Jean Yanne sous forme de

boutade, mais reprise par de nombreux étudiants. Ce slogan n'est pas de la tolérance, mais du laxisme, de la faiblesse. Bien sûr que l'on peut interdire certaines façons d'agir ou de s'exprimer. Les meurtres, les vols, les violences, les injures, les propos haineux, le racisme et bien d'autres comportements intolérables doivent être interdits. Mais nous devons accepter la liberté d'expression, le débat des idées, les arguments contraires à nos pensées. C'est cela être tolérant. Accepter que l'autre puisse avoir un avis différent du mien.

Aujourd'hui, sur les réseaux sociaux, la tolérance n'est pas à la mode. Ce qu'on trouve le plus souvent dans les commentaires d'un post est soit une approbation, soit une insulte. Ce qui est important n'est pas de devenir un béni-oui-oui, mais de ne pas insulter les personnes pour ce qu'elles sont ou ce qu'elles pensent. Vous ne devez pas haïr les gens, mais les comportements des gens. Par exemple, la cruauté, le mensonge, ou l'injustice sont des actions contre lesquelles vous devez vous opposer. Mais il n'est pas correct d'insulter la personne qui pense ainsi ou qui agit d'une façon déplorable.

Ne soyez pas dogmatique. Vous avez le droit de douter de ce que vous croyez. Le verbe « croire » est différent du verbe « savoir ». Acceptez l'avis des autres, même si vous ne le partagez pas. Voltaire disait : « *je ne suis pas d'accord avec ce que vous dites, mais je me battrai jusqu'à la mort pour que vous puissiez le dire* ». Même si nous ne sommes pas certains qu'il ait prononcé cette phrase, reconnaissez avec moi qu'elle lui sied à merveille, non ? Par contre, il n'acceptait pas l'insupportable. Certains comportements le révoltaient au plus haut point. L'éradication de l'intolérance religieuse ou du fanatisme faisait partie de ses combats acharnés. Il disait à ce sujet : « *Écrasons l'infâme* ». Nous constatons bien que la tolérance ce n'est pas tout accepter.

Et quand les autres vous critiquent, comment rester tolérant ? Si une personne répand des médisances sur vous, ou essaye de vous rabaisser, sachez que c'est souvent par jalousie. Vous avez fait quelque chose, ou vous possédez quelque chose qui lui fait envie. Plutôt que d'être heureuse pour vous, elle vous jalouse. En réalité, en vous critiquant elle essaie de cacher son incompetence, sa médiocrité, son insécurité. Si vous êtes critiqué, c'est

que vous réussissiez ou êtes en passe de réussir. Vous ne devez pas prendre ces critiques pour vous. Elle ne vous concerne pas, même si c'est à vous qu'elle est adressée. Laissez-les passer et maintenez la pureté et la positivité dans votre esprit. Ne cédez pas à l'idée de vengeance. Ne médisez pas à votre tour sur ces personnes. N'oubliez jamais que vous êtes un être exceptionnel, et continuez à avancer.

Préférez célébrer les victoires des autres plutôt que de les dénigrer. Ne succombez pas à la jalousie et à l'envie de critiquer. Rappelez-vous la phrase de Carnegie : « si vous voulez récolter du miel, ne bousculez pas la ruche ». Surtout si c'est la vôtre. Vous ne récolterez rien en vous critiquant ou en jalousant les autres. Soyez tolérant avec vous même et avec les autres. Soyez avare de critiques négatives et généreux de compliments.

Habitude n° 11 -PRATIQUEZ LA VOIE DU MILIEU

Dans ce chapitre, nous allons aborder la voie du milieu. Quel est donc ce chemin qui mène au bonheur ? La voie du milieu c'est la tempérance, la modération, la mesure. Je ne parle pas de refus de jouir des bonnes choses de la vie, sinon ce chemin serait bien triste.

La voie du milieu n'est aucunement de ne pas profiter de la vie, en réalité c'est en profiter mieux. Cette modération nous permet de rester maîtres de nos désirs. Ni trop ni trop peu, le juste milieu comme l'exprimait Aristote dans l'Éthique à Nicomaque.

Boire un grand vin classé provoque du plaisir, mais vous ne devez pas être prisonnier de l'alcool. Se délecter de mets succulents dans un grand restaurant est exquis, mais il est inutile de manger comme un goinfre. Nous devons manger pour vivre, pas vivre pour manger. Vous appréciez sans doute de constater que votre compte en banque est bien garni, mais attention de ne pas devenir esclave de l'argent. Pas d'excès, restons modérés. La modération n'est pas l'inverse de la puissance, de la force ou de la détermination, c'est le contraire de l'excès, de la démesure, du trop-plein. Méfiez-vous de ce que les Grecs anciens appelaient l'hubris (la démesure, l'excès).

Être modéré ne veut pas dire qu'il ne faut pas avoir de passions et d'enthousiasme. Cela veut dire qu'il ne faut pas basculer dans l'extrémisme, dans l'extravagance, dans le fanatisme. Vous le savez, le mot que je préfère dans la langue française est le mot équilibre.

Vous devez être équilibré dans tous les domaines de votre vie et également équilibrer les domaines de votre vie entre eux. Si vous passez trop de temps au travail et pas suffisamment en famille, vous ne serez pas heureux, car vos proches auront l'impression que vous les négligez et vous

le feront sentir. Si vous passez beaucoup de temps avec eux, mais pas suffisamment à votre travail, vous ne serez pas heureux, car vos revenus risquent d'être faibles et peut-être que l'argent manquera dans votre foyer et vous ne pourrez pas répondre aux demandes, même élémentaires, de vos proches. Vous devez donc trouver l'équilibre entre les différents domaines de votre vie :

- Professionnel
- Physique
- Familial
- Spirituel
- Relationnel
- Financier
- Associatif

Ne négligez pas votre famille, ne devenez pas un accroc du travail, ne vous privez pas pour épargner le moindre euro, n'oubliez pas vos amis, ne refusez pas tout exercice physique, ne niez pas vos valeurs morales. Suivez ces conseils, ils vous mèneront sur le chemin du bonheur. Si vous privilégiez certains domaines et que vous en négligez d'autres, votre vie sera déséquilibrée. Et une vie déséquilibrée ne peut pas être une vie heureuse et réussie. La réussite n'est pas que professionnelle, elle est globale.

Même Épicure, renommé pour privilégier les plaisirs, reconnaît l'importance de la modération. Il classe les plaisirs en différentes catégories et préconise de se focaliser sur les plaisirs naturels et nécessaires. La démesure mène à l'angoisse et à l'insatisfaction. Toujours plus, n'est pas la solution. Et encore moins le chemin du bonheur.

Le Dalai Lama l'explique dans ses conférences et ses écrits. Nous devons rechercher le contentement intérieur. Bien que notre culture en

Occident soit basée sur la possession de biens matériels, nous savons que ce n'est pas la solution. La publicité nous « matraque » au quotidien pour éveiller en nous un désir d'achat. Nous aspirons à posséder une plus grosse voiture, une plus grande maison, ou autre chose. Toujours plus. C'est de la pure convoitise. Mais l'antidote de la convoitise c'est le contentement intérieur. Obtenir tout ce qu'on désire : argent, voitures de luxe, belles demeures, résidences secondaires, conjoint idéal, soirées festives et arrosées des meilleurs Champagne et bien sûr un physique de mannequin, tout cela paraît la voie pour être heureux. Mais nous l'avons vu, de nombreuses stars possédaient tout cela et menaient cette vie. Pourtant elles se sont suicidées. Une voie plus adéquate et plus sûre serait de ne pas avoir ce que l'on veut, mais de vouloir ce que l'on a. Appréciez ce que vous avez déjà, c'est cela le chemin du bonheur.

De plus, si vous possédez tout ce que vous voulez, vous n'allez plus apprécier grand-chose. Imaginez être très riche et pouvoir tout acheter. Vous possédez un yacht, un hélicoptère, des voitures de sport, vous fréquentez les plus beaux palaces, allez vous apprécier de vous reposer une quinzaine de jours au bord de la mer ou déguster un délicieux repas dans un grand restaurant ? Non. Car c'est votre quotidien. Et quand cela devient une habitude, le plaisir est moins grand, non ? Et le bonheur s'éloigne.

Imaginons une situation bien différente. Si vous étiez pauvre et que vous ne pouviez pas vous loger correctement, que vous ne mangiez pas à votre faim, que vous ayez du mal à vous déplacer d'une ville à l'autre, que vous ne puissiez pas aller de temps en temps au cinéma, au restaurant, au musée, que vous ne puissiez pas vous offrir de bons livres, ou suivre une formation, seriez-vous vraiment heureux ? Non, car vous seriez concentré, et c'est bien normal, sur votre survie. Vous auriez du mal à apprécier le chant des oiseaux ou un magnifique coucher de soleil.

La voie du milieu c'est d'avoir suffisamment de biens matériels pour ne pas manquer de l'essentiel et se permettre d'apprécier les belles choses de la vie sans ressentir le besoin de les posséder.

Vous n'êtes pas obligé d'acheter un bateau, vous pouvez le louer pour quelques heures. Pour vous reposer sur un transat au bord de la mer, vous

n'êtes pas obligé d'acheter la plage, et pour faire du ski vous n'êtes pas obligé d'acheter la station.

Avoir ce que l'on veut n'est pas la solution. La solution c'est de vouloir ce que l'on a.

Bien entendu, vous n'êtes pas tenu de vivre comme le philosophe grec Diogène de Sinope qui vivait dans un tonneau. Vivre dans le dénuement total avec simplement un bâton et une écuelle n'est pas la bonne solution.

Mais ne recherchez pas non plus la richesse au risque de perdre votre santé. Rien ne sert d'accumuler de l'argent au risque de perdre sa santé puis d'être obligé de tout dépenser pour la retrouver, non ?

Une vie équilibrée n'est ni une vie de disette ni une vie d'opulence. Ni trop ni pas assez. La voie du milieu, c'est le chemin du bonheur. Je ne dis pas que vous ne devez pas posséder des biens, mais faites attention que ce ne soit pas eux qui vous possèdent. Vous devez posséder sans inquiétude. C'est-à-dire que vous pouvez accepter de perdre vos biens, votre argent sans être complètement traumatisé. La paix intérieure vaut plus que tout l'or du monde. Être riche et malheureux n'a aucun intérêt. Être pauvre et malheureux non plus d'ailleurs. Il y a des riches heureux et des riches malheureux, comme il y a des pauvres heureux et des pauvres malheureux. La richesse n'a rien à voir avec le bonheur. Ce n'est pas l'accumulation immodérée de l'argent qui vous rendra heureux. Le bonheur est un état intérieur. Attachez-vous plutôt à modifier votre esprit et votre façon de penser.

Dans le prochain chapitre, je vais vous montrer pourquoi vous devez apprendre à désespérer et vous allez être surpris...

Habitude n° 12 - MéFIEZ VOUS DE L'ESPÉRANCE

Pas d'espoir sans crainte, et pas de crainte sans espoir disait Spinoza. Cette phrase est très réaliste. En effet, la crainte et l'espoir sont intimement liés au doute, à la peur. La peur que l'évènement se réalise, ou ne se réalise pas. On espère que tel ou tel évènement survienne, mais on craint qu'il n'apparaisse pas dans notre réalité. On craint que tel évènement puisse arriver, mais on espère qu'il ne fera pas irruption dans notre vie.

L'espoir et la crainte sont les deux faces d'une même pièce de monnaie. Pile, j'espère, et face, je crains.

Si vous espérez rester en bonne santé, c'est que vous craignez de tomber malade, non ? Espérer rester en bonne santé en consommant beaucoup de « malbouffe », en ne faisant pas de sport, en fumant cigarette sur cigarette, en buvant de l'alcool plus que de raison et en négligeant son sommeil n'est pas le bon chemin.

Espérer devenir riche et rester affalé sur son canapé en attendant qu'un sac rempli d'euros tombe du ciel n'est pas très réaliste, non ?

Alors c'est quoi la solution ? Apprendre à remplacer le verbe espérer par le verbe vouloir. Préférez donc vouloir être en bonne santé plutôt qu'espérer être en bonne santé. Si vous voulez rester en bonne santé, faites le nécessaire pour cela. Passez à l'action. Faites du sport, ne fumez pas, réduisez drastiquement votre consommation d'alcool, mangez bio et couchez-vous plus tôt. Est-ce que cela va suffire ? Peut-être pas, mais au moins, vous mettez toutes les chances de votre côté. Vous avez tout fait pour. Vous n'avez pas fait qu'espérer, vous avez mis en place des actions pour atteindre ce que vous voulez.

L'espérance est donc un désir que l'on aimerait voir se réaliser et qui porte souvent sur ce qu'on n'a pas. Donc l'espérance reflète souvent un

manque. Il est rare qu'on espère ce que l'on a déjà. Qui espère être propriétaire de sa maison s'il en a déjà une ? Qui espère posséder tel modèle de voiture s'il le conduit déjà ? Qui espère boire un café alors qu'il est en train de le déguster ? Ne serait-il pas plus judicieux de désirer ce que l'on a déjà ? Vous constatez qu'on ne peut pas espérer ce que l'on a déjà, mais on peut continuer à l'aimer, le désirer. Aimer ce que l'on a, voici la solution. Désirer ce qui est, c'est de l'amour. Désirer ce qui n'est pas c'est de l'espérance.

Rappelez-vous ce que nous avons vu dans un chapitre précédent : l'amour est désir et le désir est manque (Platon). Désirer ce qu'on n'a pas est une source de souffrance. On craint de ne pas l'avoir et on espère l'obtenir. Arrêtez d'espérer et commencez à vouloir un peu plus.

Vous avez sûrement entendu ce dicton populaire, l'espoir fait vivre. Mais non, l'espoir ne fait pas vivre, il fait plutôt souvent souffrir. Car si ce qu'on espérait fortement ne se réalise pas on est déçu. Et la déception est une des plus grandes sources de souffrance. Ce qui fait vivre, c'est passer à l'action. J'adore la définition de l'espérance du philosophe français André Comte Sponville : *« une espérance c'est un désir qui porte sur ce qu'on n'a pas, ou qui n'est pas, dont on ignore s'il est ou s'il sera satisfait, enfin dont la satisfaction ne dépend pas de nous : espérer c'est désirer sans jouir, sans avoir et sans pouvoir »*. Tout est dit.

Il est évident que cela ne veut pas dire que vous devez renoncer à tous vos projets. Mais il est préférable de transformer vos espoirs en rêves, et même en objectifs précis avec un plan d'action adapté à celui-ci. Ce qui n'empêche nullement de vivre dans le présent, car c'est bien dans ce même présent que vous allez penser et écrire vos objectifs et vos plans d'action. Vous pourrez ainsi calculer les probabilités de réussite de votre projet. Il ne faut pas confondre espérance et probabilité.

Imaginons que vous souhaitez prendre des vacances et vous rendre aux États Unis. Deux possibilités s'offrent à vous. La première est d'espérer qu'un jour vous aurez suffisamment d'argent et de temps pour y aller. Ce serait le rêve, non ? La deuxième possibilité c'est de vouloir vraiment vous y rendre et de mettre en place un plan d'action pour y arriver. Ce sera l'objectif.

Vous pouvez commencer par rencontrer un agent de voyages pour avoir une idée du cout. Réfléchissez à ce que vous voulez, combien de temps souhaitez-vous rester dans ce pays ? Quels États voulez-vous visiter ? Dans quels genres d'hôtels souhaitez-vous loger ? Quelle voiture souhaitez-vous louer pour faire votre périple ? Après avoir reçu votre devis par l'agence, il vous suffit de prévoir une épargne en conséquence pour vous offrir ce voyage. Il vous faudra peut-être supprimer certaines dépenses inutiles et privilégier l'épargne pour votre périple. Vous mettrez peut-être six mois, un an ou deux ans pour vous constituer la somme nécessaire à ce voyage, mais vous aurez agi. Votre espoir est devenu un rêve. Votre rêve est devenu un objectif. Votre objectif est devenu une réalité. Espérez moins, agissez plus !

Vous constatez que de ne pas espérer, ce n'est pas refuser de vivre, au contraire, c'est vivre mieux.

Et si vous faisiez comme Epictète le préconise ? Si vous vous attachiez seulement à ce qui dépend de vous ? Vous connaissez sans doute les stoïciens et la fameuse dichotomie du contrôle : « il y a des choses qui dépendent de nous et il y a des choses qui ne dépendent pas de nous ». Concentrez vos forces sur les choses que vous pouvez contrôler, celles sur lesquelles vous pouvez agir. Arrêtez d'espérer un changement sur les choses que vous ne pouvez pas contrôler, et elles sont nombreuses.

Ce qui vous fait souffrir, c'est la différence entre vos attentes, c'est-à-dire vos espoirs, et la réalité. N'espérez pas que les gens agissent comme vous le souhaitez, n'espérez pas que les événements se déroulent d'une certaine manière. Reprenez le pouvoir. Reprenez le contrôle de vos pensées. Tout part de là, vous le savez. Je le répète pratiquement dans tous mes livres, et celui-ci ne fera pas exception. Ce qui est important ce n'est pas ce qui vous arrive, c'est ce que vous faites avec ce qui vous arrive.

Espérer avoir un bon travail, mais ne pas mettre en place un plan d'action pour dénicher le job de vos rêves c'est comme danser autour du feu pour faire tomber la pluie. Vous ne devez pas espérer un bon travail, mais chercher un bon travail. Donc, mettre en œuvre un plan pour atteindre son objectif.

On entend parfois qu'il faut redonner de l'espoir aux jeunes. Je ne pense pas. Il faut leur donner l'envie de se réaliser, de passer à l'action, de se bouger et non pas d'attendre, complètement désœuvrés, le « bon vouloir » d'un organisme quelconque. Souvenez-vous de la mythologie grecque où Zeus interdit à Pandore d'ouvrir la boîte qu'il lui remet (la fameuse boîte de Pandore). Par curiosité, elle l'ouvre et s'envolent alors tous les maux pour l'humanité : la vieillesse, la maladie, la famine, la guerre... et avec comme ultime punition pour les hommes, l'espérance.

Et je finirai ce chapitre par une phrase de Pascal : « *Ainsi nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre* »

Libérez-vous de l'espérance, et concentrez-vous sur vos objectifs et sur l'action.

Habitude n° 13 -APPRENEZ à DécIDER

Tout commence par une décision. N'importe quel acte que vous faites a commencé par une décision. Vous avez décidé de vous marier ou de divorcer, vous avez décidé de prendre telle orientation professionnelle, vous avez décidé d'avoir des enfants ou pas. Tout ceci fait partie des grandes décisions de votre vie. Il y a des décisions qui paraissent moins importantes. La décision de faire du sport, la décision de commencer à fumer ou de s'arrêter, la décision de prendre un dernier verre d'alcool, la décision de démissionner de votre travail, la décision de vous mettre à votre compte. Tout commence par une décision. Et cette décision va avoir une grande influence sur votre vie. Donc, décidez bien !

Il est parfois difficile de prendre une décision. Pourquoi ? Parce que nous avons peur de nous tromper, de faire une erreur. Nous pouvons également hésiter devant un choix trop important. Lorsque vous choisissez une orientation scolaire ou professionnelle, le choix est multiple. Vous vous posez alors de nombreuses questions

- Dois-je choisir le droit, la médecine, la sociologie ou la psychologie ?
- Dans quel domaine trouve-t-on de plus de débouchés ?
- Vers quelles professions pourrais-je m'orienter avec mes études ?
- Est-ce que je serais bien payé pour exercer ce métier ?

Parfois, mais malheureusement plus rarement, on se pose la question : qu'est-ce que j'aime vraiment ?

La bonne nouvelle pour vous aider à prendre une décision c'est que votre décision ne sera jamais parfaite. Donc, arrêtez de vous préoccuper avec la perfection, car elle n'existe pas. La justesse absolue est impossible.

Nous ne savons pas à l'avance les obstacles que nous allons rencontrer dans notre vie en prenant telle ou telle décision.

Prendre une décision c'est faire un choix et faire un choix c'est renoncer aux autres possibilités. Vous décidez de vous marier, alors vous renoncez aux multiples fêtes entre célibataires et les relations avec de multiples partenaires. Vous décidez de vous mettre à votre compte, alors vous renoncez aux congés payés et à la pseudo sécurité du salariat.

Même avec les petites décisions vous choisissez et donc renoncez. Vous décidez d'acheter une nouvelle voiture et devez choisir la couleur. Si vous la prenez rouge, vous renoncez à la bleue.

Ce qui est plus compliqué c'est le tiraillement intérieur une fois qu'on a pris la décision. Ce qu'on appelle le doute de la bonne décision. Est-ce que j'ai bien fait ? Est-ce que j'ai pris la bonne décision ? On ne peut pas tout contrôler. Vous avez fait un choix. Assumez-le. Se plaindre n'amène pas grand-chose. Vous vous êtes trompé ? Et alors, il n'y a pas mort d'homme ! Apprenez de votre erreur.

Bien entendu, avant de prendre une décision vous devez analyser la situation. Vous devez regrouper les informations disponibles qui vous permettront, en les examinant, de décider. Quoi qu'il en soit, vous ne pourrez envisager toutes les éventualités. Surtout, ne restez pas dans la confusion, c'est mortel. Avoir le « cul entre deux chaises » n'est pas confortable. Décidez. Mettez un terme à l'hésitation, au doute, au flottement, à la perplexité. Décidez un point c'est tout. La confusion vous ronge intérieurement. Arrêtez de vous poser mille questions. Sachez que 90 % de ce que vous envisagez n'arrivera pas. Mettez un terme à la question qui vous bloque : « et s'il m'arrive... » Arrêtez de tourner en rond. Choisissez un chemin et prenez-le. Et s'il y a des obstacles le long de ce chemin, tant mieux. Cela vous fera grandir. Ces obstacles vous aideront à développer votre patience, votre persévérance, votre créativité et votre sens de l'analyse. Il n'y a donc pas de mauvaise décision.

Pour prendre une décision importante, je vais vous donner deux astuces

1. Respirez profondément.

Vous avez un choix entre deux possibilités ? Choisissez mentalement une des solutions. Asseyez-vous dans un endroit tranquille et fermez les yeux. L'objectif est d'écouter votre voix intérieure. Respirez profondément, plusieurs fois de suite. Laissez le calme venir en vous. Une fois détendu, imaginez-vous avec la situation choisie. Comment est votre vie ? Comment vous sentez vous ? Tendu ou heureux ? Tranquille ou stressé ? Êtes-vous dans un sentiment de plénitude ? Êtes-vous dans un état de certitude ou de doute ? Analysez bien vos émotions, elles vous parlent et vous donnent la bonne direction. Faites le même exercice avec l'autre possibilité et sentez la différence. Choisissez celle qui a produit en vous des sensations de calme, de tranquillité, de joie, de plénitude.

2. Projetez-vous dans 10 ans

Imaginez-vous dans dix ans travaillant toujours dans cette entreprise. Qu'est ce que cela vous inspire ? Êtes-vous heureux ici ou pas ? Est-ce que vous vous sentez plutôt fier de votre travail, ou plutôt ennuyé de ne pas être parti dans un autre domaine d'activité ? L'ambiance au travail vous plait toujours ou vous sentez une lassitude de refaire la même chose, avec les mêmes collègues ?

Un autre exemple. Projetez-vous maintenant avec la personne avec laquelle vous avez envie de vivre. Vous voulez l'épouser, mais vous avez peur de l'avenir. Projetez-vous dans 10 ans avec elle. Comment sera votre vie ? Comment voyez-vous l'avenir avec elle ? Comment vous sentez vous émotionnellement ? Écoutez votre cœur. Que disent vos sensations ? Êtes-vous tendu ou détendu ? Êtes-vous serein ou nerveux ? Êtes-vous paisible ou angoissé ? Trouvez-vous votre relation passionnante ou ennuyeuse ? Écoutez-vous, la solution est en vous.

Avant de prendre de grandes décisions, si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté, alors faites un de ces deux exercices et surtout prêtez une attention particulière à votre ressenti.

Bien entendu, vous devez réfléchir avant de décider. Mais ne mettez pas des années pour le faire en coupant les cheveux en quatre... Vous n'allez pas sauter dans une piscine sans vous assurer qu'il y ait de l'eau, voire

mettre la main dans l'eau pour vérifier qu'elle n'est pas trop froide, mais vous n'êtes pas obligé de contrôler à l'aide d'un thermomètre que la température de l'eau soit précisément à 27 °C.

Dès que nous prenons une décision, nous assumons la responsabilité qui s'y rattache et les conséquences de cette décision. Mais n'ayez pas peur de décider, car nous sommes 100 % responsable de ce qui nous arrive... tout le temps. Qu'est ce que je veux dire par là ? C'est que nous sommes responsables à 100 % de nos réactions face à nos décisions. Je ne vais pas rentrer dans le détail, car je décris cette conception de vie dans mon précédent livre : [pensée positive et optimisme, les 2 grands principes pour réussir sa vie.](#) Vous êtes responsable de votre qualité de vie à travers les décisions que vous prenez. Ne faites pas porter aux autres la responsabilité des aspects de votre vie. Ce n'est pas la faute de votre conjoint, de vos parents, de votre employeur ni celle du gouvernement si vous êtes où vous êtes. Renoncez définitivement aux excuses. Si votre vie ne vous convient pas, prenez de nouvelles décisions, faites de nouveaux choix et prenez un nouveau chemin... celui du bonheur !

Souvenez-vous de la phrase d'Albert Einstein : « *La véritable folie, c'est de faire toujours la même chose et s'attendre à des résultats différents.* » Si vous prenez toujours le même genre de décisions, alors ne vous étonnez pas du chemin que prend votre vie. Apprenez à décider, c'est votre responsabilité. Vous êtes responsable de votre vie.

Habitude n° 14 -SOYEZ HONNêTE

Voici une anecdote que j'utilise pendant mes séminaires pour parler de l'honnêteté. Vous flânez dans la rue, et tout à coup, sur le trottoir, vous apercevez un portefeuille. Vous regardez autour de vous. Personne. Un petit coup de pied dans le portefeuille pour l'amener un peu plus loin. Toujours personne. Vous ramassez donc ce portefeuille. Vous l'ouvrez et à l'intérieur vous trouvez 500 euros en espèces. Quelle aubaine ! Et en plus, personne ne vous a vu. Super.

Mais êtes-vous certain que personne ne vous a vu et que personne ne le saura ? Pourtant, il y a une personne qui le saura. Vous. Et le matin, devant le miroir de votre salle de bain, je doute que vous puissiez vous sourire et être fier de vous. Peut-être que ces 500 euros était destiné à payer un loyer ou des médicaments ou une pension alimentaire. Et vous venez peut-être de mettre une personne dans de très grosses difficultés.

Dans le monde des affaires, la cupidité peut parfois causer la malhonnêteté. Rappelons-nous Bernard Madoff, mort en prison en 2021. Il avait été condamné pour escroquerie en 2009 à 150 ans de prison. Il a été arrêté par le FBI pour la mise en place d'un système de Ponzi pour plus de 65 milliards de dollars. Il avait créé sa première société d'investissements à 22 ans. Il a fait une belle carrière à Wall Street (la Bourse de New York). Se servant de sa notoriété il a proposé à de gros clients des investissements pouvant rapporter un taux d'intérêt de plus de 15 % par an. En réalité, il se servait de l'argent déposé par les nouveaux clients pour payer les intérêts promis aux premiers investisseurs. Il n'avait rien investi en Bourse ! Après la chute des marchés en 2008, de nombreux clients ont souhaité récupérer le capital qu'ils avaient investi. Mais l'argent n'était plus là puisqu'une grosse partie avait servi à payer les intérêts promis. Le système s'est écroulé et Madoff a été condamné. Il faut également savoir que son fils, Mark, accusé d'avoir bénéficié du système, s'est pendu dans son appartement ainsi que le français Thierry de Villehuchet qui s'est suicidé à son bureau deux

semaines après l'annonce de l'escroquerie. On voit bien que cette avidité ne les a pas amenés au bonheur, non ?

L'envie de posséder, de consommer, de paraître ne doit jamais vous amener à faire des choses illégales. Cette envie d'avoir toujours plus ne permet pas de combler le véritable vide qui, en réalité, est intérieur et émotionnel. Il s'agit de la peur de manquer, de la peur du lendemain ou du besoin de reconnaissance qui sont exacerbés. Rappelez-vous Aristote et son juste milieu. Ni trop ni trop peu. Choisissez le chemin du milieu, entre le manque et l'abondance. Ne devenez pas esclave de vos désirs au point de vous rendre malhonnête pour les satisfaire. Bien entendu, la prospérité n'est pas négative, c'est de s'attacher à elle qui est grave. Vous pouvez posséder de l'argent, mais ne vous laissez pas posséder par l'argent. Ne devenez pas l'esclave de l'argent, vous devez rester le maître.

Cette valeur qu'est l'honnêteté, vous devez vous l'imposer. Non pas par peur du gendarme ou de la justice. Ni par rapport au regard des autres. Mais pour vous-même, pour la tranquillité de votre conscience.

Vous connaissez sans doute le dicton : bien mal acquis ne profite jamais. Qu'est ce que cela signifie ? Que vous ne pourrez pas profiter physiquement de ce que vous avez acquis de façon malhonnête ? Non, ce n'est pas cela. Cela signifie que vous avez de grands risques de vous retrouver rongé par les remords et connaître la culpabilité. Celle-ci va venir polluer votre esprit et devenir un obstacle réel à votre tranquillité de conscience. Vous allez avoir un sentiment d'indignité personnelle, ce qui n'est pas propice au bonheur, vous en conviendrez.

L'honnêteté est un bien précieux, et pas seulement dans le monde des affaires. Soyez honnête avec votre conjoint, avec vos amis, avec vos collaborateurs, avec vos enfants, avec votre employeur, avec vos coéquipiers sportifs, avec vos collègues de travail, avec vos amis. L'honnêteté doit faire partie de vos valeurs. Respectez autrui en vous respectant. Vous devez pouvoir vous regarder fièrement dans le miroir de votre salle de bain.

Être honnête c'est se respecter et respecter ses engagements.

Par exemple, la fidélité dans le couple est un engagement. S'il y a infidélité conjugale ou adultère comment la personne qui est responsable de ce « coup de canif » dans le contrat d'engagement va-t-elle se sentir ? Envahie de sérénité ? Avec un esprit paisible et calme ? Même si le « secret » n'est pas (encore) découvert cette personne se sentira plutôt agitée, inquiète et parfois apeurée par une dénonciation toujours possible.

La malhonnêteté et les mensonges des personnages publics posent un grave problème. Nous avons besoin de modèles fiables pour nos sociétés. L'exemplarité est très importante. Si vous êtes parents, n'oubliez pas que vos enfants ne font pas toujours ce que vous dites, mais feront ce qu'ils vous voient faire. Si par exemple vous ne prévenez pas le serveur du restaurant qu'il a fait une erreur en votre faveur sur l'addition, par exemple qu'il n'a pas compté les desserts, et que vous demandez à votre enfant de ne pas « vendre la mèche », que va-t-il penser de votre honnêteté ? Comment, à votre avis, se comportera-t-il dans un cas semblable ? En psychologie, cela s'appelle « l'apprentissage par imitation de modèles ». Quel modèle souhaitez-vous être pour votre enfant ?

Même chose au travail. Si vous ne respectez pas l'engagement que vous avez pris avec votre employeur et que pendant les heures de travail, vous vous livrez à des activités personnelles ou professionnelles autres que celles pour lesquelles vous êtes payé, vous lui volez du temps de travail. Il s'agit de malhonnêteté. Même s'il ne découvre pas le « pot aux roses » vous ne serez pas complètement à l'aise lorsque vous le croiserez dans les couloirs de l'entreprise.

Si vous êtes employeur et que vous ne rémunérez pas vos employés à leur juste valeur alors que vous en avez la possibilité financière, mais que vous privilégiez les bénéfices et les dividendes que vous allez garder pour vous tout seul, cela n'est pas très honnête vis-à-vis des engagements que vous avez pris lorsque vous les avez embauchés. Lors de l'entretien d'embauche, vous ne leur avez sûrement pas dit que vous les payerez le moins possible et les ferez travailler le plus possible, non ? Vous leur avez « vendu » l'entreprise, l'évolution possible de leur salaire, de leur statut...

Soyez honnête avec vous-même et avec les autres et vous ne connaîtrez ni le remords ni la culpabilité. Et rappelez-vous que vous devez pouvoir

vous regarder chaque matin dans le miroir de votre salle de bain en vous souriant et en vous disant : « je suis quelqu'un de bien ».

Habitude n° 15 -SOYEZ LUCIDE

Je suppose que vous avez vu le film de science-fiction Matrix, de Les Wachowski. Dans ce film, les êtres humains ne perçoivent pas la réalité et vivent dans un monde virtuel. Ils sont gardés inconsciemment sous contrôle. Le personnage de Néo, est confronté à un dilemme : continuer à vivre dans cette illusion, ou affronter le monde réel. C'est la fameuse scène de la pilule rouge et de la pilule bleue. La pilule rouge brise le voile de l'illusion.

Ne vivons-nous pas un peu dans un monde de l'illusion ? Ne serait-il pas temps de prendre la pilule rouge et de retrouver de la lucidité ? Les émotions négatives comme l'angoisse, l'anxiété, la colère, la peur, l'avidité sont des illusions que nous créons nous même dans notre esprit. Pour compenser nos angoisses et nos peurs, la société de consommation et la publicité veulent nous faire croire qu'en achetant la nouvelle voiture X on sera heureux et respecté. Qu'en nous lavant avec le gel douche Y, nous protégerons la nature, parce qu'il est d'origine naturelle et qu'en nous parfumant avec le parfum Z un inconnu nous offrira des fleurs en pleine rue... Et si nous mettions un peu plus de lucidité dans nos vies ?

Ce n'est pas en consommant à outrance ou en accumulant des biens que l'on sera heureux, je vous en ai déjà parlé. Bien entendu, conformément à la pyramide de Maslow, nous devons pouvoir faire face à nos besoins primordiaux pour nous sentir en sécurité. Qu'est ce que c'est cette pyramide de Maslow ? Abraham Maslow est un psychologue américain qui a établi une pyramide des besoins humains. Considérons cette pyramide comme un immeuble de cinq étages. Au premier étage, ce sont les besoins physiologiques (respirer, manger, dormir, avoir des rapports sexuels). Au deuxième, le besoin de sécurité avec un environnement stable et prévisible. Au troisième, le besoin d'appartenance et de communauté, d'amour. Le quatrième étage, c'est le besoin d'estime de soi et de respect par les autres. Le cinquième et dernier étage c'est l'accomplissement de soi. Ces cinq niveaux sont en ordre croissant. Effectivement, on ne peut pas privilégier le

besoin d'appartenance si nous n'avons rien à manger. Les besoins de niveaux supérieurs seront relégués au second plan si nous n'avons pas de quoi nous nourrir. Dans le cas d'un manque de nourriture, l'étude approfondie de l'histoire de France, de la littérature américaine, ou le choix d'une nouvelle voiture ne feront pas partie des priorités, bien évidemment. Vous le constatez, le besoin ultime n'est pas d'accumuler un maximum de biens matériels, mais de pouvoir s'accomplir dans la vie. Un artiste peintre doit peindre, un chanteur doit chanter, un écrivain doit écrire, un commercial doit vendre et un enseignant doit enseigner s'ils veulent trouver le bonheur. Nous devons faire ce pour quoi nous avons des compétences, ce pour quoi nous sommes doués.

Revenons à la lucidité. En restant au plus près du réel, vous avez plus de chances de vivre bien. Enlevez vos lunettes roses, enlevez vos lunettes noires et regardez la vie comme elle est. Tout n'est pas noir, et tout n'est pas rose. Vous connaîtrez des hauts et des bas dans votre vie et c'est normal. Encore une fois, je le répète, voir les choses comme elles sont ne signifie pas de se conformer, se résigner. Vous devez accepter ce que vous ne pouvez pas changer et avoir le courage de changer ce qui peut l'être et qui ne vous convient pas. C'est cela être lucide. Savoir qu'il y a des choses qui dépendent de nous, que l'on peut changer, et d'autres qui ne dépendent pas de nous et qu'on doit accepter.

Comme nous le savons depuis Epictète, les choses que nous pouvons contrôler sont les pensées, l'impulsion, le désir et l'aversion. C'est-à-dire ce sur quoi nous agissons. Vous devez faire la différence entre le monde réel et le monde de vos pensées. Le plus souvent, un évènement est neutre, c'est nous qui lui donnons une coloration positive ou négative. Un match de football OL contre PSG qui finit par une victoire de l'OL sera un jour de joie pour les joueurs et les supporters lyonnais, alors qu'il sera un moment de tristesse pour les Parisiens. Mais en réalité pour quelqu'un qui ne s'intéresse pas du tout au football, cet évènement n'a aucune importance. Pour certaines personnes être licencié à 55 ans est une catastrophe, pour d'autres c'est la chance de pouvoir enfin s'installer à son compte comme consultant et de partager son savoir-faire. Même évènement, mais réaction différente. Pour certaines personnes, être à la retraite est enfin un moment de la vie bien méritée après des années de labeurs et pour d'autres c'est la

peur de ne plus avoir de lien social et de perdre son utilité. Même évènement, mais réaction différente. Ne vous laissez pas piéger par vos pensées.

Vous devez respecter la distance qui existe entre l'ordre du monde et vos désirs. Le monde ne va pas se plier à tous vos caprices. Un peu d'humilité ne fait pas de mal. Ce qui ne signifie pas que vous ne devez pas vous aimer et pire encore, que vous devez vous haïr. Ne vous croyez pas inférieur aux autres, mais ne vous croyez pas non plus supérieur.

Lorsque vous traversez une période sombre, gardez les choses en perspective. Ne laissez pas vos pensées vous jouer des tours. Non, tout n'est pas fini, non, vous n'êtes pas nul, non, tout n'est pas foutu. La peur entretient la peur. Identifiez vos pensées négatives. Ce ne sont que des pensées, c'est la couleur que vous donnez aux évènements. Ces pensées ne doivent pas dicter votre manière d'agir. Restez lucide. Et n'oubliez pas que les obstacles sont là pour vous faire grandir. Vous avez fait une erreur ? Et alors, c'est normal. Personne ne peut prétendre tout connaître, ni vous ni moi. Acceptons que nous apprenions chaque jour de nos erreurs.

Nous devons être lucides sur nos capacités, sur nos compétences. Mais cela ne veut pas dire que nous ne devons pas chercher à les développer, au contraire. Qui n'avance pas recule, nous le savons. Nous devons progresser, mais ne pensons pas à nous rendre sur la planète Mars, si nous ne sommes jamais allés plus loin que le bout de la rue de notre village. Pour atteindre une destination, on doit savoir d'où l'on part. Si vous souhaitez acheter un billet d'avion pour Los Angeles, mais que vous ne signalez pas de quel aéroport vous partez, l'agent de voyage aura du mal à vous trouver le billet. Et pour savoir d'où vous partez, vous devez être lucide. Prenez la pilule rouge, libérez-vous de vos illusions et mettez en place des plans d'action adaptés à vos compétences. Développez vos compétences dans un domaine qui vous plaît et où vous avez envie de vous accomplir. Et faites-vous une mission. C'est ce dont nous allons parler dans le prochain chapitre.

Habitude n° 16 -DONNEZ VOUS UNE MISSION

Que seriez-vous prêt à faire gratuitement, tellement que cela vous donne du plaisir ? Peindre, chanter, écrire, jouer de la musique, lire, partager votre savoir, enseigner, aider les autres, soigner les gens, écouter ?

Rien ne sert de gravir tous les barreaux de l'échelle sociale pour vous apercevoir, une fois en haut, qu'elle n'était pas appuyée contre le bon mur. Posez-vous la bonne question concernant votre activité professionnelle : si je n'étais pas rémunéré pour l'exercer, est-ce que je continuerais à la faire gratuitement ?

Vous avez des dons, des talents, des qualités, des aptitudes naturelles. C'est peut-être un enthousiasme débordant, une persévérance à toute épreuve, une créativité de premier ordre, une facilité de faire passer vos idées, une envie de transmettre, une maîtrise de l'art de prendre de magnifiques photos... laissez vos talents s'exprimer et mieux encore, mettez-les au service des autres.

Ne laissez pas les obstacles vous empêcher de vous épanouir dans ce que vous aimez faire, et pour lequel vous avez des aptitudes naturelles. Ne vous contentez pas de rêver à ce que vous auriez pu faire, faites-le ! Vous devez passer à l'action.

Pensez-vous que vous seriez vraiment heureux si vous restiez allongé sur une plage toute la journée, toute la semaine, tout le mois, toute l'année ? Quelques heures à « se faire griller » au soleil, pourquoi pas, mais que votre objectif de vie se limite à être la personne la plus bronzée du monde, cela n'a pas beaucoup de sens, vous en conviendrez. Les vacances sont agréables parce qu'elles permettent de se reposer. Mais se reposer tout le temps tourne vite au cauchemar, non ? La meilleure preuve c'est l'agenda surchargé des retraités... ils pourraient ne rien faire, mais essayez d'inviter

à déjeuner un couple de retraités et vous verrez que vous aurez du mal à trouver une date dans les prochains week-ends. Ils ont toujours quelque chose à faire. Bridge ou Scrabble, associations caritatives, cours à l'université du troisième âge, Café-Philo, Yoga, marche et bien sûr voyages sont au programme. Nous devons avoir des actions à accomplir si nous voulons être heureux. Alors, pourquoi ne pas vous assigner une mission qui donnera un sens à votre vie ?

Qu'est-ce qu'une mission personnelle ? C'est l'interaction entre une passion et une compétence. Il s'agit d'un idéal à poursuivre, d'un but à atteindre. Au Japon cela s'appelle Ikigai. Qu'est ce que c'est que l'Ikigai ? C'est votre raison d'être. C'est ce qui fait que chaque matin, vous vous levez avec un enthousiasme débordant. On peut imaginer l'Ikigai comme l'intersection de quatre routes.

- Vos talents,
- Ce que vous aimez faire
- Ce dont le monde a besoin
- Ce pour quoi vous pouvez être payé

Votre mission personnelle ne peut se résumer à un travail, un métier, un job ou « une bonne place ». Elle ne se résume pas non plus à vos compétences, à vos talents. Ce n'est pas parce que vous jouez bien aux échecs que vous devez créer et gérer un club d'échecs. Ce n'est pas parce que vous jouez bien du violon que vous devez postuler à l'intégration dans l'orchestre philharmonique de Berlin.

Vous devez écouter vos émotions. Vos aspirations profondes. Vos véritables désirs. Je repose donc la question du début de ce chapitre. Qu'est ce que vous seriez prêt à faire gratuitement, tellement que cela vous donne du plaisir ?

Pour vous aider à définir votre mission, je vais partager la mienne. La mission personnelle que je me suis donnée est d'aider un maximum de personnes à développer leur plein potentiel à travers mes livres, mes

formations et mes séminaires. C'est ce que j'ai toujours fait. Même lorsque j'animais une équipe de vente dans l'immobilier et les placements, mon but et ma mission étaient que les vendeurs prennent du plaisir dans ce qu'ils faisaient et développent leur plein potentiel.

Ce matin encore, j'ai reçu un message d'un ancien stagiaire de mes séminaires qui me remerciait pour la lumière que j'avais allumée dans sa vie. Je n'ai fait que lui montrer la voie, mais c'est lui qui a marché sur le chemin. Lorsque je l'ai connu, il était voiturier dans un grand restaurant. Il garait les voitures des clients. Maintenant, il est chef d'entreprise, heureux et fier de sa nouvelle activité, et c'est souvent lui le client de ces grands restaurants avec voiturier. Je sais qu'il va lire ce livre, il se reconnaîtra.

Faites ce que vous aimez, faites ce qui vous passionne, l'argent suivra. Ne cherchez pas à gagner beaucoup d'argent, ce n'est pas cela qui vous rendra heureux. Pensez-vous que les trafiquants de drogue, qui pourtant gagnent de l'argent, sont vraiment heureux ? Toujours sur leur garde et risquant à tout moment leur vie ? À contrario, pensez-vous que les peintres, les musiciens, ou les écrivains qui ne peuvent pas manger à leur faim ou payer leur loyer sont vraiment heureux ? Non bien sûr, tout est question d'équilibre. Ne vous laissez pas emporter par le culte de l'argent ni par son mépris. L'argent n'est ni bon ni mauvais, c'est simplement un outil. J'en parlerais plus en détail dans le chapitre que je lui consacre.

Revenons à votre mission personnelle. Je vous ai donné à titre d'exemple celle que je me suis fixée et qui pour moi ne faisait aucun doute. J'aime voir les gens réussir leur vie et être heureux, j'aime partager mon savoir, je suis assez bon pédagogue et j'arrive à enthousiasmer mon public. J'ai donc les atouts qui conviennent pour mener à bien cette mission.

Et vous, quelles sont vos passions ? Dans quels domaines vos amis viennent-ils vous demander conseil ? Lors de quelles expériences vous sentez-vous pleinement épanouis ? Peut-être vous sentez-vous comme appelé à soigner, à écouter, à transmettre, à enseigner, à écrire ? Quels verbes d'action vous parlent le plus ? Vérifiez si vos aptitudes sont en adéquation avec la mission que vous souhaitez exercer. Si vous voulez écouter les gens pour les aider, mais que vous n'avez aucune empathie, cela va être compliqué. Si vous voulez soigner, mais que vous vous évanouissez

à la moindre goutte de sang, vous ne prenez pas le bon chemin. N'oubliez pas que votre mission est l'interaction entre vos passions et vos compétences. Bien entendu, les compétences peuvent s'acquérir et se développer, mais avez-vous suffisamment de motivation pour cela, ou êtes-vous suffisamment passionné pour « payer le prix » ? Comme le dit si bien Zig Ziglar, coach américain « il n'y a pas de repas gratuit ». Tout à un prix. Il faudra définir vos priorités et tenir vos engagements si vous souhaitez exceller dans un domaine particulier.

Dans le prochain chapitre, nous allons justement parler de l'engagement.

Habitude n° 17 -SOYEZ ENGAGÉ

Vous savez que 100 % des personnes qui abandonnent, n'atteignent pas leur objectif. C'est une statistique qui n'est pas, et ne sera jamais, démentie. Autrement dit, l'abandon n'est pas une option. Et pour ne pas abandonner, vous devez vous engager pour ce que vous faites. Nous avons tous besoin d'un moteur qui va nous faire avancer. C'est à dire des motifs sérieux pour faire ce qu'on veut faire. C'est ce qui s'appelle de la motivation. Avoir des motifs pour l'action.

J'ai lu il y a quelques années un livre de Mihaly Csikszentmihalyi qui parle du « flow ». C'est l'expérience optimale, celle où vous ne voyez pas le temps passer. Par exemple, pour un peintre lorsqu'il fait corps complètement avec sa toile, il est complètement engagé, complètement impliqué. Que signifie s'engager ? Je vais donner un exemple pour que vous compreniez ce que je veux dire lorsque je parle d'engagement. Dans une omelette au jambon, il y a deux ingrédients, des œufs et du jambon. La poule a fourni les œufs, elle est concernée par la recette, le cochon lui est totalement engagé, il est impliqué, il va jusqu'au sacrifice complet pour la recette de cuisine. Cela ne veut pas dire que vous devez être prêt à donner votre vie, mais vous ne devez pas vous contenter d'être simplement concerné par ce que vous faites. Vous devez complètement vous impliquer, vous engager.

Ce que je vous préconise, c'est le plein engagement dans votre activité. Pour vous exercer à cette habitude, je vous conseille de le faire pour chaque activité quotidienne. Soyez vraiment présent. Lorsque vous êtes en train de faire une activité, soyez totalement engagé dans cette activité, quelle qu'elle soit. Lorsque vous vous douchez, douchez-vous. Cela signifie que vous devez apprécier l'eau chaude couler sur votre corps et ressentir physiquement l'effet de la chaleur et non pas penser à ce que vous allez faire à manger ou aux factures que vous devez régler. Lorsque vous êtes en train de manger, mangez. Appréciez ce que vous mettez dans votre bouche,

sentez l'odeur de ce plat, ressentez vos mâchoires qui travaillent... Soyez complètement engagé avec ce que vous faites.

On ne peut pas être passionné pour quelque chose si on n'est pas totalement engagé. Imaginez un romancier écrire son œuvre sans aucune passion, sans aucun engagement pour ce qu'il est en train d'écrire, le résultat serait déplorable, non ? Souvenez-vous du début de la phrase que je vous ai citée dans un chapitre précédent, phrase de William Hutchison Murray : « *Tant qu'on n'est pas engagé, il y a hésitation, la possibilité de reculer...* ».

Ne soyez pas passif, ne soyez pas inactif, ne soyez pas désabusé, soyez complètement engagé. Vous devez être enthousiaste, intéressé et même passionné pour ce que vous faites. C'est pour cela que vous donner une mission, comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, est d'une grande importance. Vous pourrez ainsi vous engager pleinement dans quelque chose qui vous exalte et connaître ainsi l'expérience optimale. Vous devez utiliser votre corps et votre esprit jusqu'à leur limite et ceci dans un effort volontaire pour réaliser ce que vous voulez, ce qui vous enflamme. Même si ces expériences ne vous paraissent pas agréables sur le moment, ces moments vont compter dans votre existence. Vous vous souviendrez de ces moments intenses.

Le domaine dans lequel vous souhaitez vous engager ne doit pas être choisi uniquement par rapport à l'argent qu'il peut vous faire gagner. L'argent n'est pas un bon moteur, par contre c'est un excellent outil. Vous pouvez vous en servir pour vos besoins et également pour faire le bien autour de vous.

Prenons l'exemple du moine bouddhiste, Matthieu Ricard, interprète français du Dalai Lama. En 1997, lors de la sortie de son premier livre, le moine et le philosophe, qu'il a co-écrit avec son père, le philosophe Jean François Revel, il s'est trouvé avec des ressources financières dont, comme il le dit lui même, il n'avait pas besoin. Depuis plus de 20 ans, il cultivait la compassion à travers la méditation, guidé par ses maîtres tibétains, et souhaitait la mettre en application.

Il constatait depuis de nombreuses années les difficultés que subissaient les populations dont il partageait le quotidien. Mais faute de moyens financiers, il ne pouvait leur venir en aide. Il a donc décidé de mettre en place des projets caritatifs. Grâce aux droits d'auteurs de son livre, il a participé au financement d'une clinique au Népal, puis une école et un petit dispensaire au Tibet. Les années qui suivirent ont permis la construction d'autres écoles, d'autres cliniques, des maisons d'accueil pour personnes âgées. En quatre ans, il a participé à plus de quarante projets. Il créa ensuite avec l'aide d'amis l'association Karuna Shéchèn. Toutes les conférences et tous les droits d'auteurs de Matthieu Ricard sont intégralement consacrés aux projets de cette association. Aujourd'hui, de généreux bienfaiteurs ont rejoint les rangs de Karuna. Cette association aide chaque année plus de trois-cent-mille personnes dans les domaines de la santé, de l'éducation et des services sociaux. Au départ, une simple initiative individuelle a permis de faire une grande différence dans le monde.

Ne sous-estimez pas le pouvoir des idées et de ceux qui passent à l'action. Vous aussi, grâce à vos talents vous pouvez œuvrer à un monde meilleur. Soyez complètement engagé, choisissez une cause qui vous dépasse et vous allez connaître un bonheur intense. Me concernant, et sans vouloir me comparer aux bienfaiteurs de l'humanité comme Matthieu Ricard, je participe à mon niveau à aider les gens en partageant mes connaissances dans les domaines du développement personnel et des finances personnelles à travers mes livres. Non seulement je prends du plaisir à les écrire, mais lorsque je lis les commentaires des nombreux lecteurs qui me remercient de leur avoir donné l'étincelle de départ, cela me provoque un grand bonheur d'avoir pu contribuer à leur épanouissement personnel.

Choisissez un domaine qui vous plaît et qui soit utile pour les autres, formez-vous davantage dans ce domaine, devenez un véritable expert, puis partagez votre savoir. Vous connaîtrez l'expérience optimale dans votre activité. Mais attention, ne négligez pas pour autant les autres domaines de votre vie, je vous en ai déjà parlé, votre vie doit-être équilibrée. Les relations familiales provoquent également un bonheur intense. Lee Iacocca, homme d'affaires américain qui a sauvé Chrysler de la faillite dans les années 80, disait : « *j'ai eu une merveilleuse carrière, mais en comparaison*

de ma famille, elle importe bien peu ». Votre qualité de vie dépend grandement de la relation entre mari et femme, entre enfants et parents, entre frère et sœurs. Ne négligez pas ce domaine au profit d'un domaine lucratif. Engagez-vous dans tous les domaines de votre vie. Soyez un meilleur mari ou épouse, soyez un meilleur parent, soyez un meilleur ami, un meilleur collaborateur, un meilleur employeur, un meilleur homme d'affaires, bref soyez un meilleur être humain.

Habitude N18 -CULTIVEZ L'IMPERMANENCE

Tout apparaît, tout disparaît, nous dit Ajahn Chah, moine bouddhiste thaïlandais. Qu'est ce que cela signifie ? Simplement que rien ne dure, rien ne persiste, rien ne demeure, tout se transforme, tout se modifie, tout évolue. C'est ce qu'on appelle l'impermanence. Rien de permanent. Aucun de nos biens, aucune personne dans notre vie, aucun état d'esprit ne peuvent échapper au changement. En réalité, il n'y a qu'une seule constance, le changement. Et contrairement à ce qu'on pourrait penser, c'est plutôt une bonne nouvelle. Le malheur ne dure pas, il va disparaître, alors n'ayez pas d'inquiétude, cela aussi passera. Le bonheur lui aussi va disparaître, alors, profitons-en pleinement pendant qu'il est là et ne le gâchons pas par des inquiétudes infondées.

J'entends parfois des personnes dire que ce n'est plus comme avant. Mais c'est normal puisque tout change. Le passé est passé, le futur n'est pas encore arrivé, la seule chose qui existe vraiment c'est le moment présent.

Lâchez votre passé. Imaginez que vous soyez dans une entreprise dont le chiffre d'affaires connaît une forte baisse. Vous avez déjà remarqué une certaine incompétence chez les dirigeants. Ils ont pris de très mauvaises décisions ce qui a amené l'entreprise dans l'état d'aujourd'hui. Vos points de vue sur le développement de l'entreprise étaient différents et vous en avez fait part à la Direction. Mais celle-ci a persisté dans ses erreurs. Levez le nez du guidon et réfléchissez. Ne faites pas comme l'orchestre du Titanic qui continue à jouer alors que le bateau coule. Ouvrez les yeux, arrêtez de vous accrocher. Oui, cette entreprise a été performante dans le passé, oui, vous avez pris du bon temps avec vos collègues de travail, oui vous avez gagné de l'argent avec cette boîte, mais voilà... c'est terminé. Elle est proche du dépôt de bilan. Il ne sert à rien de pleurer sur le lait renversé. Vous avez sûrement autre chose de très intéressant quelque part. Mais pour l'atteindre, vous devez lâcher ce que vous tenez fermement malgré des

résultats décevants. Il est probable qu'un verre d'excellent champagne soit à portée de main, et vous vous accrochez à votre verre de bière !

Acceptez l'impermanence des choses. Tout apparaît, tout disparaît.

Si vous devez lâcher votre passé, vous ne devez pas non plus présager de votre futur. Rappelez vous la fameuse fable de la Fontaine, la laitière et le pot au lait...

Perrette, sur sa tête ayant un Pot au lait

Bien posé sur un coussinet,

Prétendait arriver sans encombre à la ville.

Légère et court vêtue elle allait à grands pas ;

Ayant mis ce jour-là pour être plus agile

Cotillon simple, et souliers plats.

Notre Laitière ainsi troussée

Comptait déjà dans sa pensée

Tout le prix de son lait, en employait l'argent

Vous vous souvenez ? Avec le prix du lait, elle achète des œufs qui deviennent des poulets qu'elle vend pour avoir un cochon qui à son tour permet d'acheter une vache et son veau.... Mais le pot tombe et se brise. Le lait se répand sur le sol, adieu veau, vache, cochon, couvée...

Personne n'est à l'abri d'un accident de parcours.

Mon cabinet de gestion de patrimoine fonctionnait à merveille et était en pleine croissance. J'avais de grands projets de développement lorsqu'on m'a découvert un cancer de la gorge. Opération chirurgicale, un mois d'hôpital cloué au lit, suivi de deux ans d'arrêt de travail, une voix complètement déformée pendant plusieurs mois, des séances de

chimiothérapie et radiothérapie régulières, des rendez-vous hebdomadaires chez le Kiné et l'orthophoniste, tout cela a eu raison de mon développement d'entreprise. Adieu aux grands projets. Acceptons l'impermanence des choses.

Cela veut-il dire qu'on doit renoncer à avoir des objectifs ? Bien sûr que non, vous devez avoir un chemin à suivre, des buts à atteindre. Mais sachez qu'un grain de sable peut se mettre dans ce magnifique rouage que vous avez envisagé.

De nombreuses personnes ont fait des projets qui sont tombés à l'eau, non à cause de leur manque d'implication, mais à cause de circonstances extérieures. Des personnes qui avaient prévu de passer leurs vieux jours ensemble au bord de la mer, ils avaient d'ailleurs déjà acheté leur petite maison... puis Monsieur a quitté le chemin plus tôt que prévu. La maladie, l'accident ne touchent pas que les autres. Combien de victimes de crash aérien, d'accident de la route, ou d'attentats avaient des projets et étaient certaines de les réaliser ? Vous voyez que s'il est important d'avoir des objectifs, des projets, vous devez être conscient que tout peut arriver, à tout moment, le meilleur comme le pire. Bien sûr que le meilleur peut arriver. Les gagnants du loto ne savaient pas la semaine d'avant le tirage qu'ils allaient devenir millionnaires. Le chef d'entreprise ne savait pas il y a six mois que la personne qu'il a croisée dans une réunion d'affaires deviendrait son plus gros client et permettrait un développement rapide de l'entreprise. Le célibataire ne savait pas la veille qu'aujourd'hui il rencontrerait l'âme sœur et qu'ils seraient très heureux ensemble le reste de leur vie.

On ne peut pas savoir ce que l'avenir nous réserve.

Cela me fait penser à une histoire que j'ai entendue il y a de nombreuses années.

Un fermier avait un seul cheval et il avait du mal à « joindre les deux bouts ». Un jour, son cheval s'enfuit de son enclos. Les voisins lui disent alors qu'il n'avait pas de chance, il se retrouvait sans rien.

Chance ou malchance, l'avenir nous le dira, répondit le fermier

Quelques jours plus tard, le cheval revint en compagnie de plusieurs chevaux sauvages. Quelle chance lui dire les voisins, te voilà riche à présent.

Chance ou malchance, l'avenir le dira, répond le fermier.

Le fils du fermier voulait dresser les chevaux et malheureusement il tomba d'un cheval et se cassa la jambe.

Pas de chance, lui disent les voisins, ton fils ne pourra plus t'aider aux travaux de la ferme.

Chance ou malchance, l'avenir le dira, répond le fermier.

Quelques semaines après cet accident, la guerre est déclarée et on demande aux jeunes gens de partir défendre la patrie. Tous les jeunes du village sont donc mobilisés, sauf le fils du fermier qui a la jambe cassée.

Quelle chance disent les voisins, tu peux garder ton fils près de toi, les nôtres risquent de mourir au front.

Chance ou malchance, l'avenir le dira, répond le fermier...

Eh oui, c'est tout à fait cela la vie. Chance ou malchance, l'avenir nous le dira. On ne peut pas savoir à l'avance. Ce qui peut paraître une catastrophe peut devenir une grande bénédiction.

Rappelez vous, il n'y a pas de certitudes réelles. Les hauts et les bas, les gains et les pertes font entièrement partie de la vie. Tout évolue, tout change, même les cellules de notre corps. Notre corps est en continuel changement. Les cellules meurent et se régénèrent. Même s'il existe une croyance populaire qui dit que le corps se reconstruirait totalement tous les sept ans, ce n'est pas tout à fait exact. En effet, certaines cellules du corps se régénèrent beaucoup plus vite que d'autres. Et certaines ne se régénèrent jamais. Notre corps ne peut pas fabriquer de nouvelles dents ni certains de nos neurones. Par contre, nos pensées, elles, peuvent changer instantanément, pas besoin d'attendre sept ans ou plus. Et n'oubliez pas que ce sont nos pensées qui entraînent nos réactions. Les circonstances

extérieures existent, mais ce ne sont pas elles qui génèrent de la souffrance, mais bien l'activité de votre esprit face à ces circonstances. Comme je le répète sans cesse : si on ne peut pas changer le sens du vent, on peut changer le sens de la voile. Acceptez l'impermanence, car tout change tout le temps, et faites avec !

Dans le prochain chapitre, nous allons aborder une question qui tracasse de nombreuses personnes : l'inégalité entre les personnes. Nous verrons que l'égalité totale n'existe pas et vous devez accepter cet état de fait.

Habitude n° 19 -ACCEPTEZ L'INéGALITé

« *Tous les êtres humains sont égaux en droits et en dignité, mais point en compétence, en talent, en efficacité, en créativité, en responsabilité... pourquoi paierait-on leur travail au même prix* » ? Cette phrase d'André Comte Sponville, philosophe français, nous fait bien comprendre que l'on doit accepter l'inégalité.

Prenons l'exemple de la musique. Chaque personne a le droit de jouer un instrument, aucune personne n'a l'interdiction de s'acheter ou de louer un piano et de faire ses premières gammes. De nombreuses écoles de musique vous permettent de vous initier, puis de vous perfectionner. Elles ont des ateliers et des cours pour tous les âges et tous les niveaux. Il n'est pas défendu non plus de suivre des cours de chants et de devenir chanteur ou chanteuse. Vous pouvez travailler la posture du corps, la respiration, la voix, les différentes techniques vocales, l'interprétation et bien sûr la gestion des émotions. Personne ne vous empêche de pousser la porte d'une association pour vous inscrire à des cours de chants ou de musique à des prix raisonnables.

Certes, il y en a qui sont plus douées que d'autres. Certains vont même vouloir devenir professionnels, et d'autres pas du tout. Mais ce n'est pas pour cela que ceux qui veulent rester des amateurs ne prendront pas de plaisir en jouant ou en chantant. Il ne faut pas confondre le but et la finalité. Si pour certains, le but c'est d'en faire leur métier, pour tous, la finalité c'est de jouer un morceau complet ou de chanter une chanson sans faire de fausses notes, et en jouant ou chantant le mieux possible. Par contre, une fois que vous serez professionnels, le but va changer... celui-ci deviendra le besoin d'être reconnu, d'avoir un prix, d'être invité dans des émissions de télévision, de gagner davantage d'argent avec votre passion, d'être le meilleur, et pourquoi pas, de remplir le stade de France. Vous serez dans la compétition. Parfois même dans la contrainte avec le culte de la performance. Réussir à « attraper » cette fameuse note, comme pour la chanson qu'interprète Céline Dion, « All by myself ». Vous espérez

vraiment pouvoir l'atteindre, et donc vous serez dans la crainte de ne pas y arriver. On en revient à la fameuse phrase de Spinoza, il n'y a pas d'espoir sans crainte et pas de crainte sans espoir.

La finalité, elle, reste la même, c'est à dire jouer le mieux possible sans fausse note ou chanter le plus juste possible en mettant toute l'émotion dont vous êtes capable.

Cela ne veut pas dire que vous ne prendrez pas de plaisir en voulant vous mesurer avec d'autres chanteurs ou chanteuses. Mais simplement, vous devez être conscient de l'inégalité des chances de réussites. Si les droits de l'homme prônent une égalité entre tous les hommes, et c'est bien, la réalité nous prouve que les êtres humains sont inégaux. Il suffit d'assister à l'émission « The Voice » sur la chaîne de télévision française TF1, pour constater l'inégalité entre chaque personne. Certaines vous émeuvent avec leur voix et d'autres ne vous font ni chaud ni froid. Et pourtant tous ces artistes ont souvent le but d'en faire leur métier. Il ne faut donc pas confondre une égalité en droits et en dignité avec une égalité en compétences. Si tous les participants à cette émission méritent le respect, ils ne sont pas égaux en valeurs. Ils ne méritent pas tous la même admiration.

Vous devez donc être conscients de nos différences. La compétition existe, tout ne se vaut pas. Il y a des personnes meilleures que les autres. Encore une fois, il s'agit de compétences et non de dignité. Il y a des joueurs de tennis meilleurs que d'autres, il y a des joueurs de football meilleurs que d'autres, il y a des hommes d'affaires meilleurs que d'autres, il y a des investisseurs meilleurs que d'autres, il y a des écrivains meilleurs que d'autres, il y a des journalistes, des médecins, des professeurs, des coachs meilleurs que d'autres. Certains sont plus doués, plus intelligents et d'autres ont plus développé leurs capacités. Ils ont davantage travaillé pour arriver à l'excellence dans leur domaine d'activité. Sur un plan purement moral, c'est la même chose, certaines personnes sont plus généreuses, plus altruistes, plus compatissantes, plus justes, plus courageuses que d'autres, non ?

Ne nous racontons pas des histoires. Si l'égalité entre les hommes existe bien en dignité et en respect, elle n'existe pas en valeurs et en faits. Si tous les êtres humains ont les mêmes droits, ils n'ont pas la même « valeur ».

Mais vous pouvez augmenter votre valeur. Rien ne vous empêche de vous efforcer pour faire partie des meilleurs. Rien ne vous empêche de faire partie de l'élite de votre domaine. Rien ne vous empêche de devenir un expert. Cela ne tient qu'à vous et à votre décision. Développez le goût de l'effort et la persévérance. Cherchez votre talent, cherchez le domaine dans lequel vous pouvez exceller, et développez vos compétences dans votre domaine de prédilection, celui pour lequel vous avez une préférence. Vous avez sûrement des prédispositions pour certains domaines. Découvrez-les, c'est votre première mission. On n'aboutit à rien sans aucun effort. Mais attention de bien garder une vie équilibrée. Il existe une histoire qui se raconte dans le milieu bouddhiste. Un disciple de Bouddha n'arrivait pas à doser ses efforts pendant la méditation. C'était un musicien. Il jouait d'un instrument à cordes. Le Bouddha lui demande :

— Comment accordes-tu son instrument pour en tirer le meilleur son ?

— Je dois vérifier que les cordes ne sont ni trop tendues ni trop relâchées, lui répond le musicien

— C'est la même chose avec la méditation, lui répondit le bouddha. Le relâchement peut rendre l'esprit opaque, l'effort excessif le fatiguer et l'agiter. Ces deux extrêmes sont donc improductifs.

Dans un précédent chapitre, je vous ai parlé » de l'expérience optimale, le fameux « flow » de Mihaly Csikszentmihalyi. Pour entrer dans cette expérience, il faut que la tâche ne soit ni trop simple ni trop compliquée. Si c'est trop compliqué on risque de tomber dans le découragement et si c'est trop facile dans l'ennui. Vous devez planifier vos efforts pour viser l'excellence. Vous n'allez pas devenir un maître dans votre domaine du jour au lendemain. De petits efforts accessibles et répétés auront un effet sur votre réussite. L'effort n'est jamais inutile, simplement les résultats peuvent être différés. Après mon opération du cancer de la gorge, les séances chez l'orthophoniste ne me paraissaient pas couronnées de succès. Pourtant grâce aux nombreux exercices qu'elle m'a fait faire durant des mois, j'ai retrouvé ma voix petit à petit. Prenez conscience de votre potentiel de changement. Si certaines personnes ont des aptitudes naturelles pour telle ou telle activité, l'effort et la persévérance peuvent venir gommer la différence entre elles et vous. Nous ne sommes pas égaux en compétences et en qualités,

mais nous pouvons les développer à travers un entraînement quotidien. On ne peut pas apprendre une nouvelle langue en huit jours ni se qualifier pour le tournoi de Roland Garros en ayant joué quelques heures au tennis pendant nos vacances. Cherchez donc le domaine pour lequel vous avez une préférence, et cherchez à vous perfectionner jusqu'à atteindre l'excellence.

Habitude n° 20 - NE VOUS COMPAREZ PAS

La seule personne avec qui vous pouvez vous comparer, c'est la personne que vous étiez hier. Il y aura toujours quelqu'un de plus riche, de plus grand, de plus intelligent, de plus beau que vous. Il ne sert donc à rien de se comparer. La personne la plus importante est celle avec qui vous allez passer, sans aucun doute, le reste de votre vie, vous !

Lorsque je parcours parfois les réseaux sociaux, je me dis que tous ces gens ont vraiment une vie extraordinaire. Ils sont toujours en vacances dans des endroits paradisiaques, se nourrissent uniquement de mets recherchés et fréquentent les grands restaurants étoilés, les femmes sont toujours maquillées et coiffées parfaitement, et les hommes ont toujours un physique de sportif de haut niveau... Incroyable ! Comme ces gens sont jeunes, beaux, riches et intelligents ! Vraiment ? Pensez-vous que ces personnes vont mettre des photos d'elles le matin en se levant, après une petite nuit de sommeil, avec les yeux boursoufflés et les cheveux en bataille ? Pensez-vous qu'elles vont photographier le « Mac Do » avec lequel elles se nourrissent plus souvent qu'elles veulent nous le faire croire ? Pensez-vous que leurs dernières vacances ratées dans un camping municipal au bord d'un petit étang de pêche apparaîtront sur leur page Facebook ? Elles font comme tout le monde. Elles sélectionnent les meilleurs moments de leur vie. Plage de sable fin, mer turquoise et mets délicieux, ce n'est pas leur vraie vie. Il y en a même qui vont jusqu'à louer des villas de luxe ou des voitures de sport pour paraître riches ! Bien entendu, il existe des moments fabuleux dans nos vies, et heureusement. Mais il y a aussi des moments plus difficiles, mais ceux-là, vos amis Facebook ne vous les montreront pas. Eux aussi subissent les aléas de la vie. Ils sont comme vous. Mais ils ne vont pas mettre sur leur page une dispute de couple, une panne de voiture, un repas sur le pouce, ou un séjour à l'hôpital. Et vous croyez que ces vicissitudes ne leur arrivent jamais ? Bon, vous avez compris, la comparaison avec vos « amis » Facebook, c'est préférable de laisser tomber.

Certaines personnes suivent les séries à la télévision, ou sur Netflix, et elles s'identifient aux personnages. Eh, réveillez vous c'est un film, avec des acteurs et des actrices ! Il y a un scénario qui est écrit par des spécialistes avec toutes les ficelles pour vous accrocher à l'écran. Ce n'est pas une histoire vraie. Le héros qui gagne tout le temps ce n'est que dans les films. La jeune fille issue d'une famille modeste et qui épouse un milliardaire qui lui est fidèle et qui ne vit que pour elle, c'est assez rare dans la vraie vie, non ?

Vous êtes unique, donc il est inutile d'aller rechercher les différences ou les ressemblances avec d'autres personnes. La comparaison est source d'envie et de jugement négatif sur soi même. En vous comparant, vous risquez de ne pas vous trouver assez ceci ou assez cela. N'allez pas vous inoculer un venin émotionnel. Vous comparer avec vos voisins, vos parents, vos amis, vos collègues n'est pas la solution. Comparaison n'est pas raison. Cela ne veut pas dire que vous ne devez pas vous évaluer. Mais vous devez vous évaluer par rapport à qui vous étiez hier, le mois passé, l'année passée. Si vous voulez vraiment vous comparer avec les autres, alors faites-le avec bienveillance, sans vous dénigrer. Et surtout comparez-vous à tout le monde, y compris ceux qui sont bien moins lotis que vous.

Talleyrand disait : « *quand je me regarde je me désole, quand je me compare je me console* ». Si vous vous comparez toujours à « mieux » que vous, vous allez déprimer, mais si vous regardez les moins gâtés par la vie, vous allez relativiser vos petites failles. Vous ne vous trouvez pas assez riche ? Par rapport à qui ? A Bill Gates, à Jeff Bezos, à Elon Musk ? Mais par rapport à un ouvrier du Burundi ou de la Somalie avec ses un peu plus de 20 \$ par mois, comment êtes-vous financièrement ? Vous avez un peu de surpoids ? Mais si vous vous comparez à Jon Brower Minnoch, un américain mort à 41 ans, qui pesait à 35 ans plus de 440 kilos pour 1,85 m, votre poids vous paraît tout de suite plus raisonnable n'est-ce pas ? Et puis les rondeurs c'est une question de mode et surtout d'époque. La Grèce antique, la renaissance italienne et l'époque victorienne sont des époques où les femmes rondes étaient les plus appréciées. Vous connaissez sûrement cette phrase : « je me plaignais de ne pas avoir de chaussures, jusqu'au jour où j'ai rencontré une personne qui n'avait pas de pieds. »

Ne soyez pas obnubilé par vos faiblesses, concentrez-vous sur vos forces. Certains aspects de votre personnalité ne vous plaisent pas ? Changez-les, ou acceptez-les si vous ne pouvez pas les changer. Vous ne pourrez pas grandir de 20 cm (si vous êtes déjà adulte), mais vous pouvez mincir, vous muscler, développer vos performances physiques. Vous pouvez également améliorer vos compétences intellectuelles, apprendre des langues étrangères, mieux connaître la littérature, avoir des notions de psychologies et de philosophie... tout cela est à votre portée, ça ne tient qu'à vous. Vous pouvez améliorer votre situation financière en gagnant davantage d'argent grâce à une activité complémentaire, en gérant mieux et en dépensant moins. Cela aussi est à votre portée. Arrêtez de vous plaindre, arrêtez de vous comparer. Prenez votre destin en main. Voici une phrase que j'utilise souvent dans mes séminaires : arrête de te plaindre de l'obscurité, va chercher une bougie !

La dernière habitude que vous devez adopter concerne votre comportement face à l'argent. J'ai décidé de l'écrire à la fin de ce livre, car c'est une attitude très importante qui joue vraiment sur notre bonheur. Combien de fois avez vous vous entendu dire que l'argent ne fait pas le bonheur ? Allons voir ce qu'il en est.

Habitude n° 21 -NE RAMENEZ PAS TOUT à L'ARGENT

L'argent ne fait pas le bonheur. Vous avez sûrement entendu cette phrase qui est souvent complétée par la locution, mais il y contribue. Quant à moi, je préfère compléter la phrase de la façon suivante : l'argent ne fait pas le bonheur, mais il ne fait pas le malheur non plus. Je pense sincèrement que l'argent est neutre. Il n'est ni bon ni mauvais. D'ailleurs, personne ne se lève le matin en disant, vivement que je sois pauvre ! Je ne dis surtout pas que vous ne devez rien posséder, mais je dis que rien ne doit vous posséder, ce n'est pas la même chose. Vous ne devez pas être trop attaché à l'argent. Le problème n'est pas l'argent, mais l'amour de l'argent.

L'argent est un outil. Prenons l'exemple d'un couteau. Avec un couteau, vous pouvez blesser quelqu'un, voire le tuer. Ou bien vous pouvez partager un fruit avec un ami, ou couper une tarte en plusieurs morceaux et la partager en famille. Avec l'argent, c'est la même chose. Vous pouvez devenir imbuvable, ou vous pouvez devenir un généreux donateur d'associations caritatives.

En réalité, l'argent est un révélateur et un amplificateur de ce que vous êtes déjà. Par exemple, si vous êtes anxieux, lorsque vous aurez de l'argent vous allez devenir angoissé. Vous aurez peur de le perdre, peur qu'on vous le vole, peur qu'on kidnappe votre enfant pour vous demander une rançon. Si vous êtes naturellement généreux, vous allez devenir un bienfaiteur de l'humanité. Par contre, si vous êtes un petit con, vous risquez de devenir un gros con. Parfois, on entend qu'Untel a pris la grosse tête depuis qu'il a de l'argent. Non, ce n'est pas ça. Il l'avait déjà la grosse tête, simplement l'argent a permis de la révéler.

Vous connaissez mon parcours de vie. J'ai été des deux côtés. Avec et sans argent. Je sais où on est le mieux, je n'ai pas de doute. Mais j'attire votre attention sur le fait que lorsqu'on peut répondre aux besoins naturels

et nécessaires, comme disait Épicure, on peut connaître le bonheur. Le surplus ne vous apportera pas autant de bonheur que vous le pensez. Bien sûr, on ne peut pas être heureux si on manque de tout. Si on ne mange pas à sa faim, si on n'a pas d'endroit où dormir, si on est malade et qu'on n'a pas de quoi se soigner, et si on n'a aucun ami, la vie sera plus compliquée et le bonheur ne sera sûrement pas au rendez-vous. Mais si on a de quoi faire face aux dépenses courantes de la vie, on peut très bien être heureux.

Permettez-moi de vous raconter cette histoire.

Sur le bord d'une rivière, un Mexicain pêchait. En réalité, il a simplement mis sa canne à pêche dans l'eau et se repose à l'ombre d'un arbre. Il a installé sur cette canne à pêche une clochette qui l'avertira si un poisson vient mordre à l'hameçon. Il est tranquille. Il rêve sous son arbre, le sombréro sur son nez. En général, ses journées se passent de la façon suivante :

Le matin, il se rend au bord de la rivière pour aller pêcher.

Puis, après avoir pris quelques poissons, il rentre déjeuner avec son épouse qui préparera le repas avec les poissons pêchés le jour même qu'elle accompagnera de quelques légumes récoltés dans son potager.

L'après-midi, après avoir fait une petite sieste, il va chercher ses enfants à l'école.

Puis il joue avec eux jusqu'au repas du soir qu'il prend en famille.

En soirée, il retrouve ses copains pour jouer de la guitare et boire quelques bières en refaisant le monde...

Bref une vie simple et heureuse.

Un touriste américain passe par là et entame la conversation

— Bonjour l'ami, alors ça mord

— Oui, ça va, j'ai pris quelques poissons.

— Vous n’avez que cette simple canne à pêche ?

— Oui, mais ça me suffit pour prendre du poisson et nourrir ma famille.

— Vous deviez aller pêcher en mer, vous prendriez davantage de poissons.

— Pour quoi faire ? Qu’est ce que j’en ferais ?

— Vous pourriez les vendre au marché et avec cet argent vous achèteriez des filets de pêche qui vous permettraient d’attraper encore plus de poissons.

— Pour quoi faire ?

— Pour gagner plus d’argent et même acheter votre propre chalutier et si vous pêchez vraiment beaucoup de poissons vous pourrez construire une conserverie et exporter votre pêche dans le monde entier.

— Pour quoi faire ?

— Ensuite, votre entreprise va grossir et vous pourriez être coté en Bourse. Et là, ça devient vraiment intéressant, car vous pouvez vendre une partie de vos actions et devenir très riche.

— Pour quoi faire, répond encore le Mexicain

— Et bien, vous placez votre argent, il travaille pour vous, et vous pourriez faire ce que vous voulez

— Quoi par exemple ? demande le Mexicain.

— Je ne sais pas, mais vous pourriez par exemple profiter de la vie. Vous reposer tranquillement au bord d’une rivière, déjeuner tous les midis avec votre épouse, jouer avec vos enfants et passer des soirées entre amis en buvant quelques bières, ce serait le vrai bonheur...

Que de détours pour arriver au même endroit ! La plupart des gens cherchent la réussite, le succès, l'argent, la puissance, la renommée, la gloire, l'amour. Mais en réalité, l'objectif final n'est-il pas le bonheur ? Alors, pourquoi ne pas aller directement à l'essentiel ?

Le bonheur ne relève pas de l'accumulation de biens, ni de la multiplication des plaisirs ou l'évitement de la douleur. Non. Il résulte d'une vie équilibrée et qui a du sens. Les sagesse orientales et de nombreux philosophes grecs de l'antiquité préconisent cette façon de vivre qu'ils appellent l'eudémonisme. C'est une philosophie de vie qui pose comme principe que le bonheur est la finalité, le but, de la vie humaine. Encore une fois, je le répète, personne ne souhaite être malheureux toute la journée et encore moins toute sa vie.

Pourquoi devons-nous chercher le bonheur en premier ? Tout simplement parce que, par les comportements positifs qu'il engendre, il favorise :

- Le succès professionnel : en étant plus heureux, vous aurez plus de chance d'être mieux évalué par vos supérieurs et donc d'obtenir des promotions.
- Une meilleure santé : votre état d'esprit positif vous permet d'avoir de meilleures défenses immunitaires.
- De meilleures relations sociales : personne n'a envie de passer du temps avec des personnes négatives qui se plaignent sans cesse, alors qu'on recherche la compagnie de personnes positives et heureuses
- Une plus grande résilience : sachant accepter ce qui est, vous vous remettez plus rapidement des aléas de la vie.

L'influence génétique n'est pas totalement déterminante sur votre bonheur même si elle représente environ 50 %. Bien entendu, il y a des personnes qui semblent être plus douées pour le bonheur et d'autres moins. Par contre, vous avez une possibilité d'agir sur une part non négligeable de votre bonheur, et c'est une excellente nouvelle. Certains comportements ont

le potentiel de changer profondément votre aptitude au bonheur. Ensemble, nous en avons vu vingt-et-un. Si vous appliquez ces 21 habitudes, vous allez améliorer grandement votre sentiment de bien être émotionnel et psychologique. Vous serez plus heureux et donc aurez une vie plus réussie. Dans le dernier chapitre, je vous propose un résumé de ces 21 habitudes pour obtenir bonheur et réussite.

Résumé des 21 habitudes

Afin que vous puissiez facilement vous remémorer les 21 habitudes qui mènent au bonheur et à la réussite, j'ai voulu faire un résumé que vous pourrez consulter facilement

1— Acceptez ce qui est.

Avant toute chose, vous devez vous souvenir qu'accepter ne veut pas dire aimer et encore moins vous résigner.

Il ne sert à rien de vous rebeller contre la vie. Vous ne ferez pas changer la météo en vous plaignant de la pluie ou du vent. Concentrez-vous uniquement sur ce qui dépend de vous. Les pensées et les actions. Si on ne peut pas changer le sens du vent, on peut changer le sens de la voile. Souvenez-vous de la phrase : « *Ne demande pas que ce qui arrive comme tu veux, mais veille que les choses arrivent comme elles arrivent, et tu seras heureux* ». Acceptez ce qui est !

2— Choisissez votre environnement.

Vérifiez que ce qui vous entoure est positif. Les livres, les personnes, les films, les chaînes YouTube, les informations, les journaux, les magazines, tous ces points ont un impact sur votre bonheur. Vous devez tout choisir avec le plus grand soin. Vous le savez, vos pensées sont créatrices. Si elles sont négatives et viennent polluer votre esprit, vous allez nuire à votre réussite et votre bonheur.

Souvenez-vous d'une de mes phrases préférées : « si tu veux voler avec les aigles, il ne faut pas t'entourer de dindons ». Choisissez bien votre environnement. Si celui-ci vous tire vers le bas, vous aurez du mal à prendre votre envol et à vous épanouir.

3— Prenez du temps pour vous

Ne devenez pas trop accroc aux résultats. Vous n'êtes pas obligé de vous malmenier toute votre vie. Vous n'êtes pas tenu de sacrifier votre bonheur immédiat pour un bonheur futur. Profitez du moment présent, et

prenez du plaisir maintenant. Si votre plaisir est de travailler 80 h/semaine, faites-le, si votre plaisir est de vous promener à la campagne ou à la montagne, faites-le, si votre plaisir est de peindre, de chanter, ou de jouer d'un instrument, faites-le. Ne soyez pas obnubilé par le futur en oubliant le présent. On peut avoir les deux, le plaisir présent et le plaisir futur. Ce n'est pas parce que vous terminez rapidement une tâche que vous êtes heureux. Prenez du plaisir à faire ce que vous faites. Ne confondez pas bonheur et soulagement. Cherchez la paix intérieure en prenant du temps pour vous. Souvenez-vous que vous êtes un « être humain », pas un « faire humain ».

4— *Soyez optimiste*

Sans optimisme, vous aurez beaucoup de mal à être heureux. Ne noircissez pas la situation, en rejetant toutes les solutions aux problèmes qui paraissent insolubles. Plus vous essayez, plus vous avez des chances d'y arriver. Ouvrez-vous à différentes possibilités. Vous avez les facultés de faire face aux problèmes que vous rencontrez. Souvenez-vous d'Einstein : *« la véritable folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à des résultats différents »*. Devenez un optimiste sans réserve et constatez les changements dans votre vie.

5— *Appréciez ce que vous avez*

Le moment d'excitation passé, votre futur achat ne vous rendra pas heureux. Vous désirez ce que vous n'avez pas et c'est cela qui vous rend malheureux. Apprenez à désirer ce que vous avez déjà, et tout va changer. Méfiez-vous de l'avidité, « le toujours plus ». Quand on a une chose, on en veut une deuxième, puis une troisième, puis une quatrième. De nombreuses stars qui possédaient tout ce dont on peut rêver ont mis fin à leur jour avant l'âge de trente ans... cela doit faire réfléchir, non ? Sénèque a dit : *« heureux celui qui se contente des biens qui s'offrent à lui aujourd'hui, quels qu'ils soient, et aime ce qu'il possède »*.

6— *Souriez à la vie*

Aimeriez-vous faire des affaires ou privilégier la compagnie d'une personne bougonne ? Apprenez à sourire. Vous remplirez ainsi votre esprit

de joies et attirerez à vous des personnes bienveillantes et des opportunités fantastiques. On veut tous être aimés, non ? Mais pour être aimé... il faut être aimable. Montrez votre gentillesse, votre courtoisie et votre amabilité à travers votre sourire. Mettez des miroirs sur votre lieu de travail, cela vous obligera à sourire. Souriez à la vie et la vie vous sourira.

7— Donnez le meilleur de vous même.

Une des qualités primordiales est la détermination. Ne soyez pas de l'eau tiède, soyez une eau brûlante. Donnez le meilleur de vous-même. Décidez et agissez. Laissez tomber le « si j'avais su ». N'ayez pas de regrets. Faites ce dont vous rêvez, maintenant. Demain, cela sera peut-être trop tard. Exploitez vos talents avec détermination. Benjamin Disraeli disait : « *la vie est trop courte pour être petite* ». Rendez la grande, cela ne tient qu'à vous. Ne gâchez pas votre potentiel. Qu'est ce que vous aimez faire, vraiment ? Et bien faites-le, et soyez déterminé à atteindre l'excellence dans ce métier. Mettez en adéquation vos passions et votre métier. Prenez l'engagement avec vous même de donner le meilleur que vous puissiez donner.

8 — Aidez les autres à réussir.

Réjouissez-vous de la réussite des autres, cela ne vous enlèvera rien, au contraire. Posez-vous la question suivante : comment puis-je aider les autres à réussir ? Prenez soin des autres. Apportez de la chaleur humaine, du réconfort et partagez vos compétences. Cela va leur faire du bien et également va vous rendre heureux. Ne jugez pas les autres, vous ne connaissez pas leurs conditions et les difficultés qu'ils ont traversées. Soyez un véritable soutien. Vos paroles d'encouragement peuvent sortir une personne d'une situation compliquée. Attention, la bienveillance ce n'est pas de dire oui tout le temps à tout le monde, c'est vouloir du bien aux gens plutôt que du mal. Parfois, pour le bien de quelqu'un il faut savoir dire non.

9— Aimez-vous davantage.

Aimez-vous de manière inconditionnelle, comme on aime un bébé. Occupez-vous de votre bonheur sans nuire aux autres bien entendu. Soyez conscient de votre propre valeur. Je vous le répète dans tous mes livres, vous êtes un être exceptionnel. Ne vous critiquez pas sans cesse, soyez indulgent et bienveillant avec vous même. Reprogrammez votre inconscient avec des paroles positives à votre sujet. Embellissez votre monde intérieur

avec de belles pensées et votre monde extérieur sera égayé de moments agréables.

10— Soyez tolérant.

Ne vous dénigrez pas sans cesse et soyez tolérant avec vous même. Acceptez-vous tel que vous êtes. Attention, accepter ne veut pas dire approuver. On peut accepter d'avoir un comportement inadapté et le combattre. Votre comportement ne doit pas être dicté par les circonstances extérieures, c'est vous qui décidez de votre réaction. Apprenez à accepter les avis différents du vôtre, même si vous le désapprouvez. Encore une fois, accepter ce n'est pas approuver. Voltaire disait : *« je ne suis pas d'accord avec ce que vous dites, mais je me battrai jusqu'à la mort pour que vous puissiez le dire »*.

11— Pratiquez la voie du milieu.

Habituez-vous à la tempérance, à la modération, à la mesure. Ainsi vous profitez mieux de la vie. La modération est le contraire de l'excès, de la démesure et non de la puissance ou de la détermination. Le mot le plus important de la langue française est le mot « équilibre ». Ni trop ni trop peu comme le dit Aristote. Soyez équilibré dans tous les domaines de votre vie. Toujours plus, n'est pas la solution et encore moins le chemin du bonheur. Avoir ce que l'on veut n'est pas la solution ; la solution, c'est vouloir ce que l'on a.

12— Méfiez-vous de l'espérance.

Pas d'espoir sans crainte, et pas de crainte sans espoir disait Spinoza. On espère que tel ou tel événement survienne, mais on craint qu'il n'apparaisse pas dans notre réalité. L'espoir et la crainte sont les deux faces d'une même pièce de monnaie. Pile, j'espère, face, je crains. Apprenez à remplacer le verbe espérer par le verbe vouloir. Contrairement à une croyance populaire, l'espoir ne fait pas vivre, il fait plutôt souvent souffrir. Car si ce qu'on espérait fortement ne se réalise pas on est déçu. Ce qui fait vivre, c'est passer à l'action. Espérez moins, agissez plus !

13— Apprenez à décider.

Toute action commence par une décision. Il est parfois difficile de prendre une décision, car nous avons peur de nous tromper. Quoi qu'il en soit, votre décision ne sera jamais parfaite. Vous devez faire un choix, et faire un choix c'est renoncer aux autres possibilités. Apprenez à assumer vos choix. Ne restez pas dans la confusion. Analysez, puis décidez. Mieux vaut faire une erreur que rester dans un « entre-deux » très inconfortable. Respirez profondément et écoutez votre voix intérieure. Projetez-vous dans 10 ans avec la solution choisie, comment vous sentez-vous ? Apprenez à décider, c'est votre responsabilité. Vous êtes responsable de votre vie.

14— Soyez honnête.

Ne tombez pas dans la malhonnêteté, car votre conscience ne vous laissera pas tranquille. L'envie de posséder, de consommer, de paraître ne doit jamais vous amener à faire des choses illégales. Ne devenez pas esclave de vos désirs au point de vous rendre malhonnête pour les satisfaire. Rappelez-vous que bien mal acquis, ne profite jamais. Votre manque d'honnêteté vous amènera remords et culpabilité. Vous allez avoir un sentiment d'indignité personnelle, ce qui n'est pas du tout propice au bonheur. Être honnête c'est se respecter et respecter ses engagements. Soyez fier de vous, chaque matin en vous regardant dans le miroir de votre salle de bain.

15— Soyez lucide.

La pilule rouge, ou la pilule bleue ? Vous brisez le voile de l'illusion ou pas ? Ne créez pas des émotions négatives dans votre esprit. Mettez de la lucidité dans votre vie. Enlevez vos lunettes roses, enlevez vos lunettes noires et regardez la vie comme elle est. Vous devez accepter ce que vous ne pouvez pas changer, et avoir le courage de changer ce qui peut l'être et qui ne vous convient pas. Le monde ne va pas se plier à tous vos caprices. Attention, ce sont vos pensées qui donnent la couleur aux événements. Libérez-vous de vos illusions et mettez en place des plans d'action adaptés à vos compétences.

16— Donnez-vous une mission.

Rien ne sert de gravir tous les barreaux de l'échelle sociale pour vous apercevoir, une fois en haut, qu'elle n'était pas appuyée contre le bon mur. Exploitez vos dons et vos talents. Partagez avec les autres votre savoir et épanouissez-vous. Une mission est l'interaction entre une passion et une compétence. C'est votre raison d'être. Votre Ikigai, comme on l'appelle au Japon. Pour trouver votre mission posez-vous la bonne question : qu'est ce que vous seriez prêt à faire gratuitement, tellement que cela vous donne du plaisir ? Faites ce que vous aimez, faites ce qui vous passionne, l'argent suivra.

17— Soyez engagé.

100 % des personnes qui abandonnent, n'atteignent pas leur objectif. Cette statistique ne sera jamais démentie. L'abandon n'est pas une option. Engagez-vous à terminer ce que vous avez commencé. Ne soyez pas seulement concerné par ce que vous faites, soyez impliqué (souvenez-vous de la poule et du cochon). Vous devez être enthousiaste, intéressé et même passionné pour ce que vous faites. En vous engageant pleinement vous connaîtrez l'expérience optimale (le flow). Vous pouvez grâce à vos talents œuvrer à un monde meilleur. Engagez-vous dans tous les domaines de votre vie. Soyez un meilleur mari ou épouse, soyez un meilleur parent, soyez un meilleur ami, un meilleur collaborateur, un meilleur employeur, un meilleur homme d'affaires, bref soyez un meilleur être humain.

18— Cultivez l'impermanence.

Rien ne dure, tout passe. Il existe une seule constance... le changement. C'est une bonne nouvelle. Votre situation actuelle qui est compliquée ne durera pas. Cela passera. Mais votre bonheur actuel ne durera pas non plus, alors profitez-en complètement. Acceptons l'impermanence des choses. Rappelez vous, il n'y a pas de certitudes réelles. Les hauts et les bas, les gains et les pertes font entièrement partie de la vie. Tout évolue, tout change, même les cellules de notre corps.

19— Acceptez l'inégalité.

Si tous les êtres sont égaux en droits et en dignité, ce n'est pas le cas en talents, compétences et créativité. Tous égaux, à 100 %, est une chimère. Acceptez les différences. Certains seront plus doués pour le sport et d'autres pour la musique. Certains seront plus habiles de leurs mains et d'autres auront plus de facilités pour apprendre de nouvelles choses. Tout ne se vaut pas. Il y a des personnes meilleures que d'autres même sur un plan moral. Il existe des gens plus altruistes, plus généreux, plus courageux que d'autres. Ne nous racontons pas des histoires avec l'égalité parfaite.

20— Ne vous comparez pas.

Comparaison n'est pas raison. La seule personne avec qui vous devriez vous comparer c'est celle que vous étiez hier. La comparaison avec d'autres personnes peut vous rendre malheureux. Vous trouverez toujours quelqu'un de plus beau, plus riche ou plus intelligent que vous. En vous comparant toujours à « mieux » que vous, vous risquez de déprimer, mais si vous regardez les moins gâtés par la vie, vous allez relativiser vos petits défauts. Talleyrand a dit : « quand je me regarde je me désole, quand je me compare je me console ».

21— Ne ramenez pas tout à l'argent.

L'argent ne fait pas le bonheur, mais il ne fait pas le malheur non plus. Vous pouvez posséder des choses, mais ne vous laissez pas posséder par ces choses. Ne devenez pas esclave de l'argent. L'argent n'est qu'un révélateur et un amplificateur de ce que vous êtes déjà. L'argent est un outil, vous devez apprendre à vous en servir. Souvenez-vous du Mexicain au bord de la rivière qui connaissait le bonheur avec une vie modeste, frugale et sans grands fastes. Cherchez le bonheur en premier, c'est lui qui vous amena le reste... et la réussite de votre vie.

Conclusion

Félicitations cher lecteur. Vous avez été au bout de ce livre. En effet, une grande proportion de gens ne va pas au bout des livres qu'elle achète. Vous ne faites pas partie de ces personnes, puisque vous êtes arrivé à la conclusion de ce livre et encore une fois, je vous en félicite.

Vous avez compris que le bonheur est un véritable aimant magnétique à la réussite. Contrairement à ce que pense une majorité de personnes ce n'est pas réussir qui rend heureux, mais c'est d'être heureux qui rend la réussite possible. Le bonheur est un ingrédient de la réussite et non l'inverse. Commencez donc par être heureux.

Vous le savez maintenant, il ne suffit pas de lire la notice d'un médicament pour être guéri, il faut le prendre. Vous devez donc passer à l'action et mettre en place dans votre vie les 21 habitudes que nous avons abordées ensemble.

Relisez encore une fois le résumé des 21 habitudes et faites-en des principes de vie. Ne dérogez pas. Vous avez maintenant en main les principes généraux qui vous mènent à une vie heureuse et réussie. Et souvenez-vous de ma première phrase dans l'introduction de ce livre : le philosophe Épicure dans la lettre à Ménécée nous demandait de vraiment nous intéresser au bonheur : « *Il faut donc avoir le souci de ce qui produit le bonheur, puisque s'il est présent nous avons tout, tandis que s'il est absent nous faisons tout pour l'avoir* ».

Merci de m'avoir fait confiance pour vous aider sur le chemin du bonheur.

extrait d'un livre de l'auteur

Pensée positive et optimisme

Vous ne pouvez pas être vraiment heureux si vous n'êtes pas positif, vous le savez. Le fait de voir tout en noir et ne regarder que la face sombre des choses va mettre une ombre à votre bonheur. L'inverse est tout aussi vrai. Le fait de regarder le bon côté des choses va amener du soleil dans votre vie. J'ai donc écrit un livre sur la pensée positive et l'optimisme pour vous aider encore davantage

J'ai souhaité partager avec vous un extrait de ce livre

Pour en savoir plus, allez sur Amazon

<https://www.amazon.fr/dp/B08SBVDP4S>

Vos capacités illimitées

N'abandonnez jamais

L'abandon n'est pas une option. Il est facile de baisser les bras, tout le monde peut le faire. Mais vous, vous n'êtes pas Monsieur ou Madame tout le monde, sinon vous n'auriez pas acheté ce livre.

Dans la vie, vous allez souffrir et devoir faire face à des difficultés. Super motivant ma phrase, non ?

Et pourtant, c'est la vérité. Vous allez affronter des difficultés, comme tout le monde. C'est à ce moment-là que vous devez vous rappeler cette maxime : l'abandon n'est pas une option.

Lorsque j'ai été opéré d'un cancer de la gorge en avril 2011, je me suis réveillé sans voix. Au sens propre. Je ne pouvais plus parler. Le chirurgien avait réalisé une trachéotomie. Cela permet de créer un accès direct à la trachée pour envoyer dans les poumons l'air produit par un ventilateur. Puis une canule est placée dans l'orifice ainsi créé. Mon épouse m'attendait dans la chambre. Je ne pouvais pas communiquer. Pendant plusieurs jours, j'ai communiqué avec elle avec une ardoise blanche et un feutre noir.

Durant plusieurs mois, j'ai vu un Kinésithérapeute spécialiste de la mâchoire, la bouche n'ouvrant pas suffisamment pour articuler

correctement. J'ai également été suivi pendant deux ans par un orthophoniste pour réapprendre à bien prononcer les mots. Je vous rappelle que je suis conseiller financier indépendant et donc mon métier c'est de rencontrer des clients pour les aider à valoriser leur patrimoine. Mais pour cela, je dois parler avec eux. Et là, gros problème. Lorsque j'essayais de parler, c'était incompréhensible. Les gens me regardaient comme si je parlais chinois. Que faire ? Baisser les bras ? C'est trop facile, ça ! Tout le monde peut le faire.

C'est à ce moment que j'ai pris la décision d'écrire. Je ne pouvais plus parler, alors j'ai écrit. Mon premier livre, les 4 piliers pour devenir riche, a été publié courant 2012. Il explique les bases d'une bonne gestion financière. Puis je me suis pris au jeu et j'en ai écrit une dizaine. Comme ne jamais baisser les bras fait partie de ma façon de voir la vie, j'ai souhaité partager avec mes lecteurs des stratégies pour rebondir à toute situation. Et voilà le pourquoi de ce livre et de mes autres livres concernant le développement personnel (confiance en soi, procrastination, antistress...)

Les difficultés vous font grandir. Lorsqu'un obstacle se présente dans votre vie, vous devez devenir plus grand que l'obstacle pour l'enjamber plus facilement.

Ne vous cachez pas lorsque des difficultés surviennent dans votre vie. Affrontez-les. Elles sont le moyen que l'Univers met à votre disposition pour vous faire grandir, pour que vous appreniez, pour que vous découvriez en vous votre plein potentiel. Vous êtes un être exceptionnel, vous le savez si vous me lisez, je le répète dans tous mes livres. Simplement, un épais brouillard vous empêche de voir vos capacités. Les difficultés sont les antibrouillards qui éclairent la route que vous devez emprunter.

Peut-être que le chemin sur lequel vous étiez n'était pas le mieux adapté pour vous. Il ne révélait pas toutes vos compétences. L'adversité que vous avez rencontrée a permis à vos talents de se réveiller ! Peut-être que ce que vous faites aujourd'hui ne vous passionne pas particulièrement et que l'évènement qui vient d'arriver vous « oblige » à repenser cette situation.

« Arrêtez-vous une minute et regardez en vous même ». Voilà ce que vous dit l'Univers lorsque vous affrontez des difficultés. Connais-toi toi-même, disait Socrate. Pour quoi êtes-vous fait ? Quels sont vos points forts ? Quels sont vos talents ? Rien de tel que des difficultés pour les révéler.

Soyez tenace, n'abandonnez jamais. La ténacité est une qualité indispensable pour le succès. Aucun écrivain, aucun artiste, aucun sportif, aucun homme d'affaires ne sont arrivés au succès du jour au lendemain. Ils ont passé des heures, des jours, des semaines, des mois des années à peaufiner leur art. Ils ont été rejetés à maintes reprises. Ils auraient pu abandonner des dizaines de fois. Mais ils ont persévéré.

Le succès immédiat est un leurre. C'est un mensonge. Le succès est toujours précédé de beaucoup de travail. La persévérance permet de franchir des paliers, car elle se base sur les difficultés de la vie. Ces difficultés nous font grandir. Elles nous préparent à surmonter les épreuves et à franchir les obstacles.

Connaissez-vous Walt Disney ? Surement. Pourtant il a affronté plusieurs refus de prêts auprès des banques lorsqu'il voulait créer Disneyland, il a persévéré et n'a jamais abandonné son rêve.

Barak Obama, ancien président des États unis, vous connaissez ? Il a été travailleur social, puis avocat en droit civil, puis enseignant à l'université de Chicago. En 2004, il échoue à l'investiture du parti démocrate face à John Kerry. A-t-il abandonné à ce moment-là ? Non, il a persévéré et c'est pour cela qu'il est devenu président des États Unis et que vous le connaissez.

J.K. Rowling, la « maman » d'Harry Potter, vous connaissez également. Avant d'être internationalement connue comme auteure et avant de devenir milliardaire, elle bénéficiait des aides sociales comme mère célibataire. Elle aimait écrire. Elle a persévéré et a connu le succès littéraire (et financier)

Et Marc Dupont, vous le connaissez ? Non ? C'est normal, lui, il a abandonné...

Vous le savez peut-être, Napoleon Hill qui a écrit le Bestseller — réfléchissez et devenez riche — a interrogé des centaines de personnes qui ont connu le succès. Chez la plupart d'entre eux, la persévérance et la ténacité faisaient partie de leurs qualités. On ne peut pas réussir si on baisse les bras devant la moindre difficulté. Votre devise devrait être de ne jamais fuir devant les circonstances compliquées, mais au contraire de les affronter et de vous forger un mental à toute épreuve. Il le dit et le répète à longueur de ses écrits. Un lâcheur de gagne jamais un vainqueur ne lâche jamais.

Vous connaissez sans doute le proverbe japonais « tomber sept fois, se relever huit ». Ce qui permet de gagner ce n'est pas de ne jamais tomber,

mais c'est de toujours se relever.

La vie ne vous fera pas toujours de cadeaux, mais c'est un cadeau de ne pas avoir que des bienfaits. C'est devant les difficultés qu'on apprend. Si vous n'avez jamais de difficultés, vous n'apprenez rien. Vous ne suivez aucune leçon. Vous devez tirer parti de vos erreurs, de vos difficultés et de vos échecs.

L'échec fait partie de la réussite. Ne l'oubliez pas. N'abandonnez jamais.

L'abandon n'est pas une option.

Les autres livres de l'auteur

[La procrastination ennemi de l'efficacité](#)

[Confiance en soi](#)

[9 clés pour réussir sa vie](#)

[Les 7 habitudes qui font la différence](#)

[Comment gérer son stress](#)

[Comment gagner de l'argent supplémentaire](#)

[Les 4 piliers pour devenir riche](#)

[Vos finances au top, c'est pas sorcier](#)

[Le guide de l'épargne et du crédit](#)

[Comment payer ses dettes rapidement](#)

[Comment bien investir en Bourse](#)

[Une retraite agréable sans problème financier](#)

[Les 17 lois indispensables au succès financier](#)

[Comment gagner de l'argent avec l'immobilier](#)

[Investissement immobilier et défiscalisation](#)

[Comment bien placer son argent](#)

Merci

Avant de vous quitter, je voulais vous remercier d'avoir choisi ce guide sur le bonheur et la réussite de votre vie

J'espère réellement que vous l'avez apprécié, et que surtout, il vous aura été utile, ou du moins, vous sera utile après que vous ayez mis en place les 21 habitudes préconisées.

Je sais que sur Amazon vous aviez le choix entre des dizaines de livres, mais que vous avez choisi celui-ci. Un grand merci pour avoir acheté ce livre et l'avoir lu jusqu'au bout.

Maintenant, j'aimerais vous demander une « petite » faveur. Pourriez-vous prendre une à deux minutes et laisser un commentaire au sujet de ce livre sur Amazon. Par ce geste, vous encouragez le mouvement de l'autoédition, celui des auteurs diffusant leurs œuvres directement à leurs lecteurs, sans passer par l'intermédiaire d'un éditeur. Vous pouvez rédiger une évaluation en quelques minutes. Vous ferez alors partie des 0.1 % de lecteurs qui partagent leur avis sur leurs lectures, et votre opinion fera une énorme différence, que ce soit en incitant d'autres lecteurs à découvrir ce guide, ou en aidant l'auteur à s'améliorer. Dans un cas comme dans l'autre, vos commentaires seront extrêmement appréciés.

Merci encore de m'avoir accordé un peu de votre temps.

Vous souhaitez me contacter :

christian.dubois@toujours-positif.com