A woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved shirt and white lace shorts with a red floral pattern, is jumping on a sandy beach. Her arms are raised high in the air, and her feet are just above the sand, kicking up a small amount of sand. The background shows the ocean with white-capped waves under a blue sky with scattered white clouds.

I LOVE MY LIFE !
ET VOUS ?

LA VIE DE JOY

PIERRE SORNIN DE LEYSAT

es sense

A man with long blonde hair and glasses, wearing a dark suit, is speaking on a stage. He has a microphone clipped to his lapel and is gesturing with his hands. The background is dark with some stage lights.

Pierre Sornin, entrepreneur et coach à succès, a emmené ces 10 dernières années plusieurs milliers de personnes vers le succès, à travers ses différents séminaires dont les plus connus sont les "clés du succès" et la "life changing experience". Aujourd'hui, Pierre a décidé de partager ses secrets avec vous, au fil d'un livre inspirant et passionnant.

Cet ouvrage est un outil de développement personnel léger à lire, concret et pratique. Et c'est aussi un roman qui raconte l'histoire d'une femme : Joy. Joy, après avoir suivi l'un des séminaires de Pierre (la Life Changing Experience), va changer son destin et créer la vie de ses rêves, simplement en appliquant les principes qu'elle a reçus en séminaire.

Vous pourrez ainsi vous laisser inspirer par ses aventures, ses déboires, son courage, son audace et sa détermination. Vous découvrirez aussi une série d'exercices pratiques qui vous aideront à changer votre parcours, si telle est votre envie. Suite à chaque leçon de vie vécue par l'héroïne de ce livre, un exercice pratique vous sera proposé pour vous permettre de devenir le héros de votre roman personnel.



9 782875 590350

I LOVE MY LIFE ! ET VOUS ?

LA VIE DE JOY

PIERRE SORNIN DE LEYSAT



Copyright © 2017

Tous droits réservés – Pour tous pays
Imprimé en Belgique
ISBN : 978-2-87559-035-0
D/2017/Pierre Sornin de Leysat, éditeur

Table des matières

MERCI	9
PRÉFACE	11
INTRODUCTION	15
CHAPITRE 1: J'ai des objectifs clairs	23
EXERCICE 1: J'ai des objectifs clairs	39
CHAPITRE 2: Je détermine mes succès	45
EXERCICE 2: Le jeu du succès	58
CHAPITRE 3: J'avance avec les bonnes croyances	65
EXERCICE 3: Les associations du succès	74
CHAPITRE 4: Yapadazar !	81
EXERCICE 4: Les rêves du succès	90
CHAPITRE 5: J'avance dans la bonne émotion	95
EXERCICE 5: Les rencontres du succès	105
CHAPITRE 6: Je crée mon succès financier	111
EXERCICE 6: Les jarres du succès	121

CHAPITRE 7: Je crée des business passifs	131
EXERCICE 7: A la recherche de business passifs.	142
CHAPITRE 8: Je me connais	149
EXERCICE 8: Ma famille d'âme.	164
CHAPITRE 9: Je rêve GRAND	173
EXERCICE 9: Mon grand rêve.	184
CHAPITRE 10: Je ne fais que ce qui me passionne	189
EXERCICE 10: Le processus de l'abondance.	201
CHAPITRE 11: Je maîtrise mes projets	207
EXERCICE 11: Project mapping	220
CHAPITRE 12: Je passe à l'acte	231
EXERCICE 12: Vos deux to do's	242
CONCLUSION	247
REFERENCES	251

Merci...

Je tiens à remercier toutes les personnes sans qui ce livre n'aurait jamais existé. La vie est une histoire de rencontres. Voici, dans l'ordre chronologique, celles qui m'ont permis d'être qui je suis aujourd'hui :

Merci Maman, Papa. Il est sûr que sans vous ce livre n'aurait jamais existé.

Merci José. Sans toi, je ne serais jamais devenu entrepreneur.

Merci Dominique. Sans toi, je ne me serais jamais autant réalisé.

Merci Arnaud. Sans toi, je ne me serais jamais lancé.

Merci William Sans toi, je n'aurais jamais trouvé la force d'avancer.

Merci Étienne. Sans toi, je n'aurais jamais remonté la pente.

Merci Marc. Sans toi, je n'aurais jamais rêvé si grand.

Merci My Love. Sans toi, la vie serait tellement moins belle.

Merci Thaïs. Sans toi, la famille serait moins lumineuse.

Merci Diane, merci Isabelle, merci Harv, merci Vishen, merci Tony. Sans vous, mon enseignement serait moins riche.

Merci à mon équipe, Ludivine, Hadelin, Marylin, Gilles, Julie, Sabine, Emilie. Sans vous, je n'aurais jamais eu le temps d'écrire ce livre et de réaliser tous ces magnifiques projets.

Et enfin, merci à vous qui êtes en train de lire ces lignes. Sans vous, rien ne changera vraiment en ce monde.

Préface

« J'ai lu avec un intérêt particulier le livre de Pierre Sornin, "La vie de Joy". Ce livre traite d'un sujet, à mon avis, essentiel : changer sa vie et ce, à n'importe quel âge. En effet, le monde actuel, la société, ce qu'on nous a enseigné, nous bloquent fréquemment sur une voie conventionnelle, admise par les autres, mais qui ne nous rend pas profondément heureux et qui ne nous permet pas toujours d'accomplir notre destin.

J'ai écrit qu'un homme qui ne rêve pas, un homme qui ne reste pas enfant ne peut jamais être grand. Ce livre, au fil des douze chapitres qui le composent, résume ce que je pense souvent.

Changer sa vie ! Tous les facteurs d'impossibilité que la société, les autres ou nos parents brandissent devant nous, nous privent d'une destinée qui nous rendrait pourtant heureux et accomplis.

Or, je suis persuadé que faire quelque chose avec passion n'est jamais compliqué, parce qu'on n'a jamais l'impression de travailler. J'ai été confronté à cela quand j'ai décidé d'être romancier. J'étais très doué dans la finance, et la plupart des gens me disaient : "va travailler dans une grande banque. Tu seras un directeur remarquable. Être un écrivain, c'est un métier de raté. 99,99 % des écrivains ne vivent pas de leur plume, et sont malheureux, aussi passionnés soient-ils". Comme si la passion ne permettait pas le bonheur. Et comme si le malheur autorisait le talent.

En vérité, je n'ai rien écouté de tout cela. J'ai, avec mes romans, touché plus de cinquante millions d'euros de droits d'auteur, ce qui représente beaucoup plus que ce que je n'aurais gagné en tant que cadre supérieur. Mais cela n'a pas toujours été simple. Il a fallu lutter contre les tabous, contre les on-dit de la société, contre le regard des autres, contre ma propre famille.

"La vie de Joy" est l'exemple d'une femme qui change sa vie, alors que rien ne l'y oblige, alors que son métier lui permet de vivre raisonnablement et que la société tout entière, telle qu'elle est conçue, n'admet pas facilement cette audace.

Changer, c'est risqué. Quand je dis qu'un homme qui ne rêve pas ne peut pas être grand, je le pense sincèrement. Un technocrate ne rêve pas. C'est ce qui rend la vie politique et la vie administrative tellement ennuyeuses et tellement négatives. On a tous vécu au moins une expérience de ce type avec l'administration.

Les douze chapitres de l'ouvrage permettront à beaucoup d'entre nous de réfléchir et de se poser la question : "et si, moi aussi, je faisais vraiment ce qui me passionne et ce dont j'ai envie ?"

Car seul un être passionné peut réussir dans tous les sens du terme. Imaginez quelqu'un qui se lève le matin en ayant mal au ventre au moment d'aller travailler. Quelle horrible situation, même s'il a une magnifique carrière devant lui et une vie toute tracée. Et pourtant, beaucoup d'entre nous vont travailler avec l'impression d'être un esclave, une sorte de robot. Eh bien moi, toute ma vie, j'ai travaillé beaucoup sans jamais avoir l'impression de travailler. Cela m'a rendu très heureux.

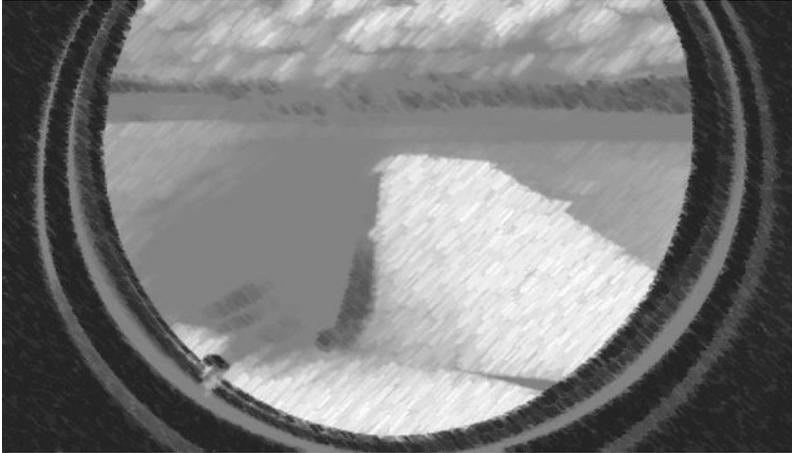
Dans la vie de Joy, il s'agit aussi de cela. Éliminer tout ce qui ne nous amuse pas, pour ne garder que ce qui nous passionne. Joy choisit sa vie. Elle prend un risque vis-à-vis des autres, finalement pas tellement vis-à-vis d'elle-même, et elle réussit ce changement tant sur le plan personnel que professionnel.

Ce livre de Pierre Sornin, "La vie de Joy", peut guider beaucoup d'entre nous, nous montrer les chemins à suivre, les réflexes à acquérir. Il peut aussi nous ouvrir une fenêtre dans la tête, comme une lucarne qui permettrait la réussite, qu'elle soit personnelle, ou financière, et même les deux : pourquoi choisir ?

Je recommande à tous la lecture de ce roman passionnant. Il raconte une histoire mais donne aussi des clés, qui sont me semble-t-il LES clés. Telle est mon impression quand je referme "La vie de Joy" ».

Paul-Loup Sulitzer

Introduction



« Si on vous offre une opportunité juste extraordinaire, et que vous ne savez pas si vous en êtes capable, saisissez-la d'abord et apprenez comment faire ensuite. »

Richard Branson

Vous êtes sur le point d'entamer la lecture d'un roman de *développement personnel...*

Mais à quoi sert le *développement personnel* au juste ? Et à qui est-il réservé ?

Aujourd'hui, cette discipline a le vent en poupe et fait référence à un nombre incalculable de théories psychologiques et de produits dérivés. Dans les librairies, elle a souvent droit à une section tout entière présentant une pléiade de bouquins, tous plus enrichissants les uns que les autres.

Le développement personnel a un objectif fondamental, celui de faire ressortir le meilleur de chaque personne, de l'aider à développer son propre potentiel pour lui permettre d'atteindre son idéal. Alors, qui cela n'intéresserait-il pas ?

En réalité, le développement personnel nous concerne tous. Mais comment trouver la bonne méthode, le bon mentor, le bon sujet d'exploration ?

Pour la *méthode*, c'est très simple. Parmi la multitude de méthodes proposées, il suffit de trouver celle qui vous correspond le mieux. Testez-en donc plusieurs, et délaissez celles qui ne vous conviennent pas, au profit d'une méthode qui vous inspire. Par exemple, si ce livre vous ennueie alors que vous en êtes à peine au début, refermez-le et choisissez-en un autre. Si vous entrez dans un séminaire et qu'après une heure vous n'êtes toujours pas passionné, quittez-le et trouvez-en d'autres. Ne faites surtout plus comme à l'école, où vous n'aviez pas le choix... Votre développement personnel doit, avant toute chose, vous convenir.

Pour le *mentor*, le *coach* ou le *formateur*, c'est aussi très simple. Choisissez quelqu'un qui a réalisé son rêve, quelqu'un qui est

passé de la théorie à la pratique. Quelqu'un qui a démontré que ce qu'il propose fonctionne : il vous guidera alors de façon sûre, car il parlera d'expérience. En d'autres termes, faites-vous conseiller par les mentors qui appliquent au quotidien ce qu'ils recommandent, pas par ceux qui ont appris ce qu'ils transmettent uniquement dans des formations ou dans des livres.

Quant au *sujet* que vous voulez explorer, tout est possible. Le monde du développement personnel est tellement vaste ! Il s'étend du fonctionnement de votre cerveau, de vos croyances, à l'organisation de votre business ou à votre style de management. Il peut aussi concerner votre santé, votre famille ou votre spiritualité... Bien des sujets passionnants qu'il faut prioriser. Par conséquent, ce livre doit-il faire partie de vos priorités, de vos choix de développement personnel, ou non ? Pour le savoir, je vous invite à répondre à ces questions :

D'une façon générale, vous sentez-vous souvent fatigué ou démotivé ?

- Avez-vous le sentiment de ne pas utiliser tout votre potentiel ?
- Avez-vous parfois l'impression de tourner en rond, que ce soit dans votre vie privée ou dans votre vie professionnelle ?
- Sentez-vous que vous pourriez mettre plus de sens dans ce que vous faites ?
- Êtes-vous loin de la vie dont vous rêviez jadis ?
- Voulez-vous (re)trouver cet état de grâce où tout vous sourit, sans qu'il soit nécessaire de fournir un effort surhumain ?

Si la réponse est *oui* à au moins l'une de ces questions, ce roman vous inspirera sûrement.

Au travers de l'histoire que vous vous apprêtez à découvrir, vous allez vivre une aventure palpitante, aux côtés d'une femme hors du commun. Une femme qui pourtant, avant de prendre une décision qui allait changer sa vie, menait une existence ordinaire, plutôt tranquille. Jusqu'au jour où elle décida de prendre son destin en main, et de passer au niveau supérieur. Cette femme, nous l'appellerons Joy, par souci d'anonymat. Car l'histoire qui va vous être contée est inspirée de faits réels...

Avant son *déclat*, disais-je, celui qui marqua le début de sa nouvelle vie, Joy n'était pas fondamentalement malheureuse, par comparaison avec la moyenne des gens. Tout au plus un peu anesthésiée, engourdie, comme emmenée par la vie dans son traintrain quotidien... Elle avait bien des rêves et des envies, mais elle se disait qu'elle pourrait les concrétiser plus tard, une fois le moment venu. En cela, la situation de Joy était plutôt banale. Non pas banale parce que dénuée d'intérêt, mais parce qu'elle est universelle.

Sauf qu'un jour, grâce à une opportunité qu'elle sut saisir au vol, Joy prit conscience qu'être dans la moyenne n'était pas pour autant épanouissant pour elle... Qu'il lui manquait quelque chose... Une flamme, une émotion, un élan... Quelque chose qui la ranimerait et la ferait fleurir.

Il lui manquait la passion, cette énergie qui nous pousse à dévorer la vie à pleines dents. Vous n'imaginez pas quel pouvoir peut avoir l'énergie lorsqu'elle est utilisée à bon escient, et dans la bonne direction. Nous y reviendrons d'ailleurs dans ce livre.

Mais qui est Joy au juste ? Et pourquoi raconter son histoire à elle, et pas celle d'une autre ?

Joy est une personne que j'ai eu le plaisir de rencontrer lors d'un de mes séminaires, que j'ai intitulé la *Life Changing Experience (LCE)*. Durant plusieurs années, j'ai ensuite été le témoin privilégié des transformations spectaculaires qu'elle a opérées dans sa vie.

Si j'ai choisi de conter son histoire, c'est qu'elle est d'après moi l'illustration parfaite du changement que tout un chacun est capable d'effectuer pour lui-même, pour autant qu'il le souhaite vraiment. Un jour, Joy a fait le choix conscient et délibéré de troquer son statut de Madame-tout-le-monde pour celui de Madame-comme-personne. En cela, Joy est une porte-parole, un exemple à suivre pour toutes celles et tous ceux qui veulent entreprendre de se tailler une vie sur mesure. Joy a donc accepté que son expérience serve le propos d'un récit qu'elle espère inspirant pour ceux qui, comme elle, souhaitent sauter le pas et réaliser leurs rêves.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'est pas plus facile de transformer sa vie lorsque l'on jouit déjà d'un confort relatif. Souvent, les personnes les plus susceptibles de faire le grand saut sont en effet celles qui se retrouvent au bord du gouffre, parce qu'il n'y a plus d'autre alternative que celle de remonter la pente ou de tout laisser tomber. Si elles choisissent la première option, elles n'ont alors plus d'autre choix que de déployer l'énergie nécessaire pour avancer vers une nouvelle vie.

Par contre, les personnes qui, comme Joy, se trouvent dans une situation plus confortable sont sans doute moins enclines à opérer de tels changements. Quels que soient les enjeux, nous connaissons tous ces petites voix qui reviennent inlassablement pour nous convaincre que la marche à suivre est celle de l'inaction : « Je sais ce que j'ai, je ne suis pas sûr de ce que j'aurai », « Je n'ai pas vraiment le droit de me plaindre de ma vie actuelle », « C'est bien beau tout cela, mais

en attendant, il faut bien remplir le frigo », « À quoi bon en vouloir toujours plus ? », « J'ai bien trop peur de l'inconnu ». Peurs, blocages, manque de confiance, manque de temps ou d'argent : les raisons qui nous empêchent de transformer notre vie sont légions. Pas facile de les combattre sans se faire aider.

Nous avons tous cette tendance à mettre en sourdine les voix qui nous murmurent des projets enthousiasmants, tandis que celles qui nous découragent se frayent facilement un chemin. Nous n'osons plus être nous-même et nous nous fondons dans la masse, dans le conformisme, jusqu'à en perdre notre énergie, notre créativité, notre passion, notre *identité*.

Laissez-moi vous confier un secret : ce n'est pas parce que vous avez déjà beaucoup de qualité dans votre vie, que vous n'avez pas le droit d'en vouloir et d'en avoir plus, et même beaucoup plus. Vous seul êtes en mesure de déterminer ce qui fait votre bonheur et votre épanouissement, et non les normes de la société dans laquelle vous vivez.

S'émanciper des diktats sociaux, comme des croyances issues de votre propre éducation, représente l'une des étapes fondamentales de votre transformation personnelle. Mais avant d'effectuer ces changements, il s'agit d'apprendre à se connaître, à se comprendre, et de comprendre pourquoi on veut changer. En un mot, il s'agit de donner du sens au changement.

Transformer sa vie est à la portée de tout le monde. La seule différence entre ceux qui, comme Joy – et peut-être comme vous – franchissent le cap, et ceux qui n'y parviennent jamais, réside dans la *volonté* de le faire. Être prêt à y mettre toute l'énergie nécessaire, quitte à bousculer ses croyances et ses points de repères. Changer le

cours de son existence doit avant tout débiter par un déclic, une motivation profonde. Sans cela, le changement ne peut s'effectuer. En amont d'un projet de vie, l'*engagement* est déterminant.

Pendant longtemps, j'ai médité sur comment écrire un livre qui soit facile à lire, amusant, mais aussi vecteur de changement pour mes lecteurs. J'ai finalement opté pour une formule flexible, mêlant le récit et les exercices pratiques.

Vous pouvez aborder ce livre de plusieurs manières. Libre à vous de le lire d'une traite et de faire les exercices au fur et à mesure qu'ils vous sont présentés. Vous êtes libre aussi de lire le roman uniquement, et de sauter les exercices. Ou au contraire de ne faire que les exercices pratiques. Vous êtes libre enfin de lire le roman maintenant, et de faire les exercices bien plus tard... Et vice versa...

En trois mots : **VOUS ÊTES LIBRE !** Tout comme à la fin de cette lecture, vous serez libre de vivre la vie de vos rêves, ou non.

C'est vous qui choisissez...

Bravo !

Vous avez choisi de vivre une vie de rêve !

CHAPITRE 1 J'ai des objectifs clairs



*« Il n'est jamais trop tard pour devenir ce que vous auriez
pu être. »*
George Eliot

Les clients défilait au rythme des ordonnances et des quintes de toux. L'hiver était du pain béni pour les pharmaciens. Joy ne savait plus où donner de la tête. Comme chaque jour, elle était seule pour gérer l'officine, et courait d'un bout à l'autre du comptoir, pour s'emparer des remèdes et autres potions savamment ordonnés dans une kyrielle de tiroirs.

- « Vivement les beaux jours ! », se surprit-elle à penser.

Lorsque la saison estivale approchait, les visites se faisaient en effet plus rares. Au mois d'août, Joy s'amusait même à compter le nombre de fois où le carillon retentissait pour annoncer l'arrivée d'un client. Le plus souvent, il s'agissait d'une mère de famille sur le départ des vacances, venue renflouer sa trousse médicale de secours. De temps à autre, un baroudeur faisait son apparition en vue de renouveler ses vaccins exotiques.

- « Où partez-vous ? », demandait-elle alors, rêveuse.

- « Je pars en Amérique du Sud pour cinq mois ! », lui avait répondu cet été l'un de ses plus anciens clients, aujourd'hui à la retraite.

A son retour, elle ne manquerait pas de lui réclamer le récit détaillé de son périple. L'idée de découvrir les quatre coins du monde la faisait tant rêver...

Joy, quant à elle, voyageait peu. Elle rendait souvent visite à ses parents à la Côte, mais sortait rarement de Belgique. Encore moins d'Europe. Elle avait pris pour habitude de demander leur destination à ceux qui venaient lui acheter des pommades et des insecticides, et elle rêvassait ensuite à l'idée de prendre leur place dans l'avion. Elle vivait ainsi ses vacances par procuration.

Elle n'avait pas les moyens de prendre des vacances prolongées. Même lorsque la pharmacie était désertée, elle répondait présente année après année. Comme la plupart des petits indépendants, Joy partait peu, de peur de se retrouver dans une situation financière délicate au trimestre suivant. En général, elle s'autorisait une semaine au soleil avec les enfants en juillet ou à Pâques, ou bien elle attendait le mois de septembre pour s'échapper quelques jours, profitant ainsi des prix cassés de la basse saison. Le reste du temps, elle était fidèle au poste, en bon petit soldat.

Joy n'était pas malheureuse pour autant. Elle n'était pas à plaindre, même si sa vie lui semblait parfois sans grand relief. Il est vrai que les jours avaient tendance à se succéder les uns après les autres, dans un éternel recommencement, au fil des saisons.

Enfant, Joy avait une passion : elle s'amusait à conseiller son père pour développer la pharmacie familiale. Elle lui proposait par exemple de mettre en avant tel ou tel produit pour augmenter les ventes, ou encore de dédier un espace aux enfants qui accompagnaient leurs parents à l'officine. Elle le faisait pour aider

son père, mais surtout parce qu'elle y prenait du plaisir, d'autant plus que ses idées portaient généralement leurs fruits. C'était ses premiers pas dans le monde du marketing, qui aurait pu lui ouvrir grand ses portes, si le destin n'en avait décidé autrement.

Au lieu de cela, elle avait accepté de reprendre le commerce familial, lorsque son père le lui avait proposé, confiant qu'il était dans sa capacité de le gérer.

Pourtant, depuis plus de vingt ans qu'elle était aux commandes, elle n'avait plus rien mis en place. À la mort de son père, elle avait fini par reléguer à l'arrière-plan ses rêves d'enfant, jusqu'à les occulter.

Joy venait d'avoir 45 ans et avait consacré la majeure partie de sa vie à faire plaisir aux autres. Elle avait fait des études de pharmacie pour faire plaisir à son père. Elle avait épousé Charles, son ami d'enfance, pour faire plaisir à sa mère. Elle lui avait fait un deuxième enfant pour faire plaisir à son beau-père, et aujourd'hui elle vivait dans une maison qu'elle avait choisie par défaut, car elle était voisine de la pharmacie.

- « Midi trente ! Pas trop tôt ! », pensa-t-elle en posant machinalement les yeux sur sa montre.

Joy bénéficiait d'une accalmie dans le flux de clients. Elle s'apprêtait à fermer pour aller déjeuner, lorsque le téléphone coupa son élan.

C'était sa nièce, Lucie, un rayon de soleil qui avait le don de lui rendre le sourire :

- « Tante Joy ! Je suis heureuse de t'entendre ! Comment vas-tu ? »
- « Je suis sur les rotules, ma chérie ! Je n'ai pas arrêté depuis ce matin. Quoi de neuf de ton côté ? »
- « Tante Joy, il faut absolument que je te parle d'un séminaire auquel j'ai participé au printemps. C'était fabuleux ! J'y ai passé les quatre jours les plus intenses de mon existence ! J'aimerais que tu y assistes à ton tour. La prochaine édition a lieu dans quelques mois. »

Lucie lui expliqua en quoi consistait ces quatre jours, intitulés *Life Changing Experience* (ou *LCE* pour les pragmatiques). Ils étaient destinés à ceux qui souhaitaient ouvrir les yeux sur leur propre vie, et éventuellement redresser la barre, pour qu'elle soit plus conforme à leurs aspirations profondes.

- « Mais je n'ai pas à me plaindre, ma chérie. Même s'il est vrai que je dois faire certaines concessions... Et c'est bien normal : on ne peut tout de même pas tout avoir dans la vie. Et puis, elle est loin d'être nulle, ma vie ! Est-ce là l'image que tu as de moi ? », répondit-elle un peu vexée.
- « Bien sûr que non, Tante Joy. Excuse-moi, je ne voulais pas te blesser. C'est juste que ce séminaire a tellement changé mon existence que je veux en faire profiter tous ceux que j'aime. Je t'en prie, prends le temps d'y réfléchir. »

Ainsi, la première réaction de Joy avait été de décliner poliment. Quel intérêt y trouverait-elle ? Elle n'était pas malheureuse, et puis elle n'en avait certainement pas les moyens.

Elle devait encore rembourser le prêt de sa maison, et elle ne pouvait pas se permettre de jeter l'argent par les fenêtres. Elle avait un travail correct, des revenus corrects, des vacances dans la norme, et des rêves... sur papier.

Après cette matinée endiablée, ses pieds la faisaient souffrir.

- « Allons, la vie est dure pour tout le monde. Et puis, par rapport à d'autres, je ne suis pas à plaindre, alors à quoi bon m'évertuer à changer les choses ? », pensa-t-elle, tout à sa pause de midi, bien méritée.

Pour la convaincre, Lucie avait proposé à Joy de s'essayer à un petit exercice. Lorsqu'elle rentrerait chez elle, elle devait prendre une quinzaine de minutes pour réfléchir à ce qu'elle rêvait de faire avant de mourir, et noter au moins dix objectifs sur une feuille de papier.

Le soir venu, Joy se prêta au jeu. C'était bien pour faire plaisir à sa nièce, qu'elle adorait ! Comme elle n'avait pas pris le temps pour penser à sa propre vie depuis fort longtemps, il lui fallut plus d'une heure pour arriver au bout de l'exercice :

1/ Faire un saut en parachute

2/ Créer une franchise pharmaceutique

3/ Me remarier

4/ Porter une robe de créateur

- 5/ Acheter une nouvelle maison avec piscine*
- 6/ Apprendre à jouer d'un instrument de musique, ou à chanter*
- 7/ Monter les marches du Festival de Cannes*
- 8/ Participer à une compétition sportive*
- 9/ Développer un business original en rapport avec la santé*
- 10/ Faire un tour du monde*

Une fois sa liste dressée, Joy avait reçu pour consigne de relire attentivement chaque projet et de fermer les yeux pour le visualiser en détails. L'exercice lui plût, même si elle ne voyait pas à quoi cela pourrait bien la mener.

- « C'est un peu comme de rêver en plein jour », dit-elle à sa nièce le surlendemain alors qu'elles prenaient un café dans le restaurant où elles avaient l'habitude de se retrouver.

A quoi cette dernière renchérit avec enthousiasme :

- « C'est exactement ce que te promet ce séminaire : faire en sorte que tes rêves se réalisent en plein jour ! Mais si tu te lances dans cette aventure, il faut que tu sois sûre de le vouloir vraiment », lui avait-elle lancé sans détour.
- « Je te concède que j'ai parfois l'impression de stagner... Il y a des jours où je m'ennuie terriblement. J'ai peut-être besoin de changement, de mettre en place de nouveaux projets et de me sentir stimulée... », avait répondu Joy, tout à coup bien nerveuse. Elle s'aperçut avec stupeur qu'elle remuait frénétiquement sa cuillère dans sa tasse presque vide.

- « Alors fonce ! », avait conclu sa nièce avant de payer l'addition.

Joy et elle s'étaient encore pris le bec au moment de sortir leur portefeuille. Elle était mal à l'aise lorsqu'elle se faisait inviter. Ses finances étaient au plus bas mais elle rechignait toujours à voir les autres payer pour elle.

- « Il est aussi question d'argent dans ce séminaire, tu sais. C'est une très bonne opportunité pour toi qui as du mal à en gagner... », essaya timidement Lucie.

Le sujet était sensible. Aussi loin qu'elle s'en souvienne, Joy avait toujours fait attention à son budget, même du temps où elle était mariée et où le couple vivait sur deux salaires. Elle s'autorisait rarement des folies, sa mère lui ayant inculqué la valeur de l'argent et l'importance de l'épargne. Comment quatre jours pourraient-ils changer toute son éducation ?

Lorsqu'elle gara sa voiture devant chez elle, Joy se sentait fatiguée. Le soleil était déjà couché. Ses enfants séjournaient chez leur père depuis une semaine et Joy avait le vague à l'âme. Elle ne supportait pas de rester seule très longtemps. Le silence lui faisait peur car avec lui s'invitaient toujours des questionnements auxquels elle ne voulait surtout pas répondre.

Non. Elle n'était pas prête pour ce séminaire.

Avant de gravir les quelques marches qui menaient à sa porte d'entrée, Joy se dirigea vers la boîte aux lettres, dont elle extirpa une poignée d'enveloppes et de prospectus.

Une fois rentrée, elle tria son courrier. Comme toujours, la pile comptait surtout des factures et des rappels d'impayés, et comme toujours Joy les mit de côté avec les autres en se disant qu'elle s'en occuperait plus tard, lorsqu'elle serait plus disposée à le faire.

En vérité, elle ne l'était jamais. Qui a réellement envie de s'occuper de ses factures ? D'autant plus lorsque l'argent vient à manquer. La tâche n'est agréable pour personne, mais elle n'est pas optionnelle. Joy le savait bien, et pourtant elle ne pouvait s'empêcher de la repousser encore et encore, attendant le moment critique pour prendre le problème à bras le corps. C'était une manie qui s'appliquait à toutes les sphères contraignantes de sa vie, alors même qu'elle avait pleinement conscience que ce comportement était pour elle une source de stress au quotidien.

Un détail attira tout à coup son attention : parmi les enveloppes blanches, Joy remarqua une intruse orangée qui contrastait avec le reste du paquet. Sur l'enveloppe, seule figurait une adresse en lettres fines, mais aucun nom d'expéditeur. Piquée par la curiosité, Joy décacheta l'enveloppe. Avant d'en lire le contenu, elle posa son regard sur la signature : Marc Châtelain. Un vieil ami de l'université ! Ils s'étaient complètement perdus de vue, depuis le temps... Joy lut son message avec un plaisir non dissimulé :

Chère Joy,

Peut-être ne te souviens-tu pas de moi, mais peu importe. Nous étions ensemble à l'ULB. Tu voulais devenir pharmacienne et créer un réseau à travers la Belgique avec des produits exclusivement

issus de la médecine responsable. Je me rappelle ton enthousiasme lorsque tu parlais de partir en croisade contre les grands laboratoires. As-tu atteint ton objectif ?

Je t'envoie cette lettre car aujourd'hui, j'ai moi-même réussi à atteindre le mien. J'étudiais la gestion financière et l'investissement. Beaucoup moins sexy, je te l'accorde. À l'époque déjà, tu me taquinais avec ça. Malgré tout, j'ai poursuivi dans cette voie et je suis maintenant à la tête d'une société de placements.

J'investis dans les projets dans lesquels je vois un potentiel et une probabilité d'essor. J'aime ce que je fais parce que je suis le seul maître à bord et que je contribue à faire croître des idées innovantes. C'est très gratifiant. Si je te dis cela après toutes ces années, c'est parce que je croyais beaucoup en ton projet à l'époque et que j'y ai souvent repensé. J'ai trouvé ton adresse dans les pages jaunes. Je pensais que tu aurais quitté la région mais la recherche s'est avérée plus rapide que prévue. J'espère que tu ne m'en veux pas pour cette intrusion...

Que dirais-tu de nous rencontrer ? J'aimerais beaucoup que tu me dises où tu en es, ce que tu as concrétisé et ce que tu as encore en tête pour le futur. Je pense que nous pourrions faire des choses intéressantes tous les deux. Évidemment, cette proposition ne t'oblige à rien. Je ne me formaliserai pas si tu ne prends pas la peine d'y répondre. La décision te revient, mais sache que ma porte est grande ouverte.

Je t'embrasse,

Marc Châtelain

Une carte de visite pendait à une agrafe en dessous du texte. Stupéfaite, Joy la détacha puis posa la lettre sur la table. Elle la fixa plusieurs minutes sans broncher. Elle mit un certain temps avant de reprendre ses esprits.

Elle se souvenait très bien de Marc. Elle l'avait rencontré à la cafétéria alors qu'elle entamait sa deuxième année d'études. C'était un jeune homme élégant et plein d'assurance. Il l'avait abordée devant la machine à expresso et ils avaient fini par s'asseoir ensemble à une table pour discuter, plusieurs heures durant, de leurs rêves respectifs. Ils étaient devenus amis puis s'étaient perdus de vue lorsque Marc avait changé d'établissement pour poursuivre sa spécialisation en gestion de fonds à Londres. Elle avait toujours admiré sa détermination et son aisance avec les chiffres. Elle-même, qui était confrontée tous les jours à la comptabilité de sa pharmacie, n'avait jamais atteint un tel niveau d'aisance. C'est sûrement pour cela qu'elle n'arrivait pas à remplir suffisamment ses caisses, pensait-elle.

Elle ne pouvait pas croire que Marc se souvienne d'elle, et encore moins qu'il se donne la peine de lui écrire pour lui proposer une entrevue, après tout ce temps.

Soudain, elle réalisa que contrairement à lui, elle n'avait pas suivi son rêve jusqu'au bout. Après avoir rencontré son mari, elle était rapidement devenue mère et avait dû renoncer à son concept de pharmacie 100% bio. Cette lettre venait lui rappeler à quel point elle s'en était détournée. Ce qui devait être provisoire s'était transformé en durable, et à présent, Joy avait tourné la page sur ses ambitions passées.

Quelle étrange coïncidence que de recevoir cette lettre aujourd'hui alors que sa nièce lui recommandait ardemment de reprendre sa vie en main.

Joy ne croyait pas en Dieu, mais elle croyait aux signes. Elle y avait toujours cru. Lorsqu'elle était plus jeune, elle les voyait partout pour accompagner ses décisions cruciales. Elle avait choisi son université après avoir entendu sa chanson préférée dans les couloirs du département de pharmacologie le jour des portesouvertes. Pour sa première colocation, elle avait signé le bail d'un appartement car la rue portait le même nom que celle où se trouvait la maison de ses parents. Comme elle avait été heureuse dans cette maison, elle se dit qu'elle le serait à nouveau ici, et elle le fût effectivement.

Chaque fois que Joy avait suivi son instinct sur la base de ce qu'elle pensait être un signe de l'univers, elle avait visé juste. Pourtant, cela faisait une éternité qu'elle n'avait pas vu de signe. Peut-être avait-elle cessé de les voir. Peut-être même que jusqu'à cet instant, elle avait inconsciemment arrêté de croire à la magie des coïncidences de la vie.

Elle en ignorait la raison, mais à ce moment précis, seule dans sa cuisine, devant son courrier, elle comprit que cette lettre était un signe qu'elle devait prendre au sérieux. Elle ne savait pas encore si elle allait contacter Marc Châtelain. Elle savait par contre qu'elle devait absolument participer à ce fichu séminaire. Un homme de son passé resurgissait de nulle part pour prendre des nouvelles de sa situation professionnelle, quelques jours seulement après que sa nièce lui avait parlé d'une méthode pour redonner du sens à sa vie. Comment ne pas y voir un signe ? Elle eut tout à coup l'impression

qu'un message très clair lui était adressé. Cela faisait des années qu'elle n'avait pas ressenti une telle certitude.

Joy se leva, se débarrassa du manteau qu'elle portait encore et s'empara du téléphone posé sur la table basse du salon. En composant le numéro, elle sentit son cœur battre la chamade, comme si elle courait le Marathon. Comment pouvait-elle bien savoir à quoi ressemblait un tel rythme cardiaque ? « Je n'ai jamais couru que trois misérables kilomètres dans ma vie », pensa-t-elle, toujours anxieuse.

- « Allô ? »
- « Salut Lucie, c'est Joy. »
- « Tante Joy, tout va bien ? Je te manque déjà ? »
- « Oui, tout va bien. J'ai réfléchi, et je pense que tu as raison, je dois suivre ce séminaire ».
- « Vraiment ? C'est génial ! Je suis ravie que tu acceptes. Qu'est ce qui t'as convaincue ? »
- « Disons que j'ai un bon pressentiment. »
- « Tu ne seras pas déçue Tante Joy, je te le promets. Ça m'a moi-même beaucoup aidée, et je suis sûre que ça fera des merveilles pour toi aussi. Pour les frais d'inscription, laisse-moi m'en occuper, ça me fait plaisir. »

Joy avait complètement oublié ce détail. Poussée par son élan, elle s'était libérée de toute contrainte financière. Lucie venait de la ramener à sa réalité économique.

- « Non, je trouverai un moyen. Combien tu m'avais dit que c'était ? »
- « Je ne te l'ai pas encore dit... C'est six mille euros. »
- « Six mille ? Mais c'est du vol ! »

Joy était choquée. Comment était-ce possible ? C'était scandaleusement cher pour quatre jours de séminaire.

- « Tante Joy, on a déjà évoqué la question financière. Six mille euros pour une nouvelle vie, tu trouves ça cher ? Tu les récupèreras cent fois, comme tous ceux qui y ont participé avec moi. Et puis, n'oublie pas que le séminaire se déroule à l'étranger dans un cadre époustouflant. Tu aurais plus confiance si le prix était ridiculement bas ? Ne te débine pas, maintenant que tu as pris ta décision. Puisque je te dis que ça me fait plaisir de t'aider. Allez, dis oui... »

Joy réfléchit un instant. Elle savait que refuser catégoriquement l'aide de sa nièce était exclu. Elle n'avait pas ces six mille euros. Et elle ne pourrait pas demander un nouveau prêt avant l'année prochaine. Tout en cherchant une réponse à donner à Lucie, elle enfonça nerveusement sa main libre dans la poche de son pantalon. Il y avait quelque chose à l'intérieur. En sortant l'objet mystérieux, elle reconnut la carte de Marc Châtelain, qu'elle y avait glissée

quelques minutes plus tôt. Elle avait déjà oublié son geste, mais y vit immédiatement un autre signe. Elle ne devait pas faire machine arrière.

- « C'est d'accord, mais j'insiste pour payer le tiers de la somme, et je te rembourserai chaque centime. C'est à prendre ou à laisser. »
- « Je prends ! », répondit Lucie d'un ton victorieux.
- « Voyons-nous la semaine prochaine pour finaliser l'inscription », conclut Joy.
- « Très bien. Je consulte mon agenda et je te rappelle pour fixer un déjeuner. Tante Joy ? »
- « Oui ? »
- « Je suis heureuse pour toi. »

Joy sourit à travers le combiné puis raccrocha. Elle retourna dans sa cuisine. Sur son frigo étaient disposés plusieurs dessins de ses enfants et un tas de vieilles photos. Elle les contempla un instant puis en décrocha une. Il s'agissait d'une photo de vacances de son ex-mari et elle, prise lors d'un weekend à Milan. Sous l'aimant maintenant disponible, elle plaça la carte de Marc Châtelain et rangea la photo dans un tiroir. Elle ne voulait pas la jeter. A quoi bon ? Son passé existait, elle ne pouvait pas le changer. Son avenir, quant à lui, lui tendait plus que jamais les bras.

EXERCICE 1 : J'ai des objectifs clairs

*« La volonté de gagner est importante,
mais la volonté de se préparer compte davantage. »*

Mohamed Ali

Une *bucket list*, vous connaissez ? C'est une liste de choses que l'on veut faire, de lieux que l'on veut voir, d'expériences que l'on veut vivre, avant notre mort.

Vous allez définir votre *bucket list*. Il vous faut prévoir une plage horaire d'au moins deux heures, voire d'une demi-journée, pour faire cet exercice. Il vaut mieux le faire d'une traite.

Choisissez un endroit calme, inspirant, et où vous vous sentez particulièrement bien. De préférence, optez pour un lieu tranquille, jouissant d'une jolie vue. Allez-y maintenant, et installez-vous confortablement.

Listez 50 de vos rêves que vous pourriez réaliser. Il n'y a aucune contrainte de temps pour atteindre ces objectifs et vous ne devez pas être réaliste.

À titre d'exemples, cela pourrait être : faire de la plongée sousmarine à Bora Bora, rencontrer votre star préférée, conduire une Ferrari, goûter une spécialité mongole, passer la nuit chez les Inuits ou même faire un voyage sur Mars.

À chaque nouvel élément, fermez les yeux, imaginez-vous l'avoir accompli et ressentez ce que cela vous procure comme sensation. Pour chaque élément de votre *bucket list*, vous devriez ressentir un frisson de joie, de bien-être et de liberté.

Si tel n'est pas le cas, adaptez votre objectif jusqu'au moment où vous ressentez que sa réalisation est agréable.

Si vous n'arrivez pas à en trouver 50, vous pourrez compléter votre *bucket list* plus tard.

MA *BUCKET LIST*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____

19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____

- 41. _____
- 42. _____
- 43. _____
- 44. _____
- 45. _____
- 46. _____
- 47. _____
- 48. _____
- 49. _____
- 50. _____

Bravo !

Vous avez choisi de vivre une vie excitante !

CHAPITRE 2

Je détermine mes succès et
personne d'autre que moi



*« La qualité de notre vie est directement proportionnelle à
l'intensité de nos engagements. »*

Ian Renaud

Le jour du départ était arrivé. Depuis qu'elle avait pris sa décision, tout s'était précipité dans la vie de Joy. Les mois qui suivirent la lettre de Marc et le deal passé avec sa nièce avaient filé à toute allure. Comme promis, cette dernière s'était chargée de l'inscription au séminaire et de payer la majorité des frais qu'il entraînait. Joy avait prévenu son ex-mari qu'elle ne pourrait pas s'occuper des enfants pendant la semaine en question et lorsque celui-ci lui demanda la raison de son absence, elle se contenta de répondre :

- « Je prends du temps pour moi. »

Il n'avait pas besoin d'en savoir davantage. D'ailleurs, Joy ne s'était pas trop étendue sur le sujet. Elle s'était contentée d'en parler à ses parents et à sa sœur. Aux curieux, elle disait qu'elle partait se ressourcer quelques jours. Elle ne voulait pas se laisser déstabiliser par une parole sceptique concernant sa démarche : elle avait déjà assez à faire avec ses propres doutes. La veille, une fois sa valise bouclée, elle invita sa nièce à dîner pour la remercier.

- « C'est à ton retour que tu vas me remercier », lui avait-elle fait remarquer.
- « Si ce séjour change ma vie, je m'engage à t'inviter à dîner tous les mois ! », avait répondu Joy très sérieuse.

Joy mettait un point d'honneur à tenir ses promesses. Elle savait que beaucoup de parents avaient l'habitude d'utiliser les promesses pour s'assurer une tranquillité momentanée, mais elle s'était toujours formellement interdit d'user de cette astuce avec les enfants. Elle ne jugeait pas les parents qui usaient de ce procédé, mais elle le trouvait dangereux. Pour un enfant, une promesse non tenue équivalait à un mensonge, pensait-elle. Son père n'avait jamais menti à Joy, même lorsque la vérité n'était pas facile à entendre. Il considérait qu'un enfant était en mesure de tout comprendre, pour autant qu'on lui explique les choses avec les termes adéquats. Lorsqu'il n'était pas sûr de pouvoir combler un souhait, il préférait répondre par la négative, quitte à réussir à le faire par la suite. Il ne voulait pas décevoir sa fille.

Joy avait suivi son exemple, pas seulement dans l'éducation de ses enfants mais aussi dans l'ensemble de ses relations humaines. Pendant son séminaire, Joy allait devoir s'engager sur toute la ligne, envers les autres mais surtout envers elle-même. Force était de constater qu'il était nettement plus facile de respecter les promesses faites aux autres que celles qu'on se faisait à soi-même.

Cette nuit-là, Joy avait eu du mal à s'endormir. Anxieuse et excitée à la fois, elle prit conscience qu'elle attendait beaucoup de cette escapade. Après avoir tergiversé et trouvé toutes les excuses du monde pour s'y soustraire, elle avait désormais peur de rentrer bredouille. Et si tout cela s'avérait être une perte de temps, et pire,

une perte d'argent ? Et si sa nièce s'était laissé embobiner par une bande de charlatans ? Et si elle n'arrivait pas à la rembourser ?

Pour se rassurer et sombrer dans les bras de Morphée, elle tenta pour la énième fois de faire la liste des points qu'elle devrait travailler une fois sur place. Joy n'avait toujours pas la moindre idée du programme. Si la méthode était si infaillible, pourquoi ne pas la dévoiler à ses participants ? Comment les gens pouvaient-ils s'embarquer dans une aventure, aussi onéreuse que prometteuse, sans savoir à quoi s'attendre ? Avaient-ils eux aussi été encouragés par un proche ?

Joy pensa alors à sa nièce et à son attitude de ces derniers mois. Lucie avait toujours été une femme combative, pleine de joie et d'entrain mais quelque chose avait changé cette année-là. Elle l'avait sentie délestée, empreinte d'une nouvelle légèreté, d'un nouveau souffle. Lucie avait quitté son emploi, prétextant une évolution trop lente, et avait vite retrouvé une place au sein d'une grande compagnie d'assurances. Salaire plus élevé, horaires aménagés, voiture de fonction et avantages en tout genre : elle avait négocié son contrat d'une main de maître. Puis elle avait passé la bague au doigt de son cher et tendre dans la foulée.

- « Pourquoi attendre qu'il me fasse sa demande ? Après tout, j'en avais autant envie que lui », avait-elle lancé fièrement à tous ceux qui avaient questionné sa démarche soi-disant téméraire.

La *Life Changing Experience*... Demain, Joy s'envolait pour El Jadida, au Maroc. Demain, Joy allait enfin connaître l'origine du nouvel épanouissement de sa nièce, et peut-être du sien.

Le réveil sonna à 7h00. Une heure plus tard, Joy était déjà dans le taxi en direction de l'aéroport. Elle avait peu dormi mais ne se sentait pas fatiguée pour autant. Son cœur battait vite, à mesure que les chiffres défilaient sur le compteur.

Arrivée à l'aéroport, elle prit une profonde inspiration et s'engouffra dans le terminal. Devant le panneau d'affichage, Joy remarqua un petit groupe qui avait l'air de faire tout juste connaissance. Elle s'approcha timidement.

- « Excusez-moi, vous faites partie du séminaire *Life Changing Experience* ? »

Un homme d'une quarantaine d'années, au look de surfeur californien, lui adressa un sourire franc avant de lui répondre :

- « Vous êtes au bon endroit. Vous êtes Joy, je parie. Enchanté, moi c'est Pierre, votre animateur. »

Pendant un instant, Joy crut que l'homme avait des talents de voyance. Puis elle comprit qu'elle était simplement la dernière arrivée sur sa liste.

Une fois les présentations faites et l'enregistrement effectué, Pierre, speaker attitré et créateur de la *Life Changing Experience*, leur distribua quelques feuilles à remplir pendant le vol. Ils avaient environ trois heures pour répondre, seuls ou par deux, à une dizaine de questions assez personnelles, censées les préparer aux exercices du séminaire.

Dans l'avion, Joy se trouva assise aux côtés d'Alain, un homme charmant aux cheveux ébouriffés. Comme il le lui proposait, Joy accepta de répondre aux questions avec lui. Elle hésita d'abord à se livrer aussi vite à un parfait inconnu puis se rappela à l'ordre. Tout l'intérêt de cette expérience reposait justement sur l'ouverture, l'ouverture d'esprit mais aussi l'ouverture aux autres. La promesse qu'elle avait faite à sa nièce lui revint en mémoire et elle se dissuada de jouer les timorées.

Elle esquissa un sourire lorsque sur la première feuille elle lut : « Je m'engage à 100% à ... ». L'engagement était bien l'une des clés motrices de ce séminaire. L'un des exercices consistait donc à lister les objectifs qu'elle s'engageait à atteindre à l'issue des quatre jours, en s'assurant qu'ils étaient à la fois *scary* et *exciting*.

- « Il m'arrivera souvent d'utiliser des termes en anglais parce qu'il se trouve que certains mots sont plus percutants et pertinents dans cette langue qu'en français », avait expliqué Pierre dans le hall d'embarquement.

Joy n'avait eu aucun mal à traduire ces deux-là. Une main s'était tout de même levée dans le groupe :

- « Que voulez-vous dire par *scary* and *exciting* ? », fit la personne à la main tendue.
- « Bonne question, fit Pierre. *Scary* se traduit par *effrayant* en français. En anglais *scary* comporte cependant une légère nuance : c'est à la fois effrayant et amusant ou fun... Vos objectifs doivent être *scary*, car ils doivent vous sortir de vos habitudes. Si vous pensez aujourd'hui que vous n'en êtes pas capables, vous changerez bientôt d'avis ! », précisa-t-il en riant gaiement.

- « Quant au sens de *exciting, excitant* en français, cela veut tout simplement dire que vos rêves doivent vous passionner. Rien que d’y penser, votre regard doit s’illuminer. »

Joy repensa à sa *bucket list* et se demanda si elle aurait la possibilité de rayer un ou deux items d’ici la fin du séjour. Son voisin avait déjà fini de compléter ses feuilles et se tourna vers elle pour partager ses réponses. Joy avait besoin de quelques minutes de plus.

Depuis longtemps, elle rêvait de prendre un bain de mer au crépuscule. Elle trouvait cette image incroyablement romantique, mais cela n’avait rien de *scary* sachant que leur hôtel se trouvait juste devant la plage. Où était le challenge là-dedans ?

Il fallait qu’elle profite de ce séminaire pour s’essayer à des choses nouvelles qui la fassent sortir de cette fameuse *zone de confort* : toutes ces choses que nous faisons d’habitude et qui nous sont familières. Joy s’était souvent questionnée à ce propos et ne comprenait pas en quoi quitter son confort était une bonne chose. Elle aimait le confort, comme tout le monde.

D’ailleurs, elle apprit plus tard qu’elle avait vu juste. L’expression commune *sortir de sa zone de confort* n’est pas tout à fait exacte. Plus que d’en sortir, il fallait tâcher d’agrandir cette zone. Pierre allait d’ailleurs expliquer pendant le séminaire :

- « D’abord, il faut bien comprendre le concept de *zone de confort*. C’est une zone, donc un périmètre ou une surface. On l’appelle *zone de confort* car c’est le périmètre de nos habitudes, de notre train-train. *Confort* est sans doute le mot le plus difficile à comprendre dans cette expression, car rester dans sa zone de confort est souvent peu confortable.

Prenons l'exemple de tous ceux qui se jettent dans les embouteillages tous les matins pour aller bosser. C'est le train-train, c'est-à-dire la zone de confort, d'une majorité de citadins. Et pourtant ce n'est pas très agréable, je suppose que vous en conviendrez... Et cette zone de confort est directement proportionnelle à notre zone de résultat. Si je reste dans ma zone de confort, je produis toujours les mêmes résultats. Si je change ma façon de faire, alors les résultats changent. Si je m'arrange pour travailler de la maison pendant les heures de pointes, je gagne au moins une heure de temps libre par jour... soit 5 semaines par an. Agrandir ma zone de confort, cela veut certes dire en sortir pour apprendre quelque chose de nouveau, mais je continue toutefois de prendre en considération tout ce que j'ai appris auparavant ».

En y réfléchissant, être dans cet avion en partance pour une aventure spirituelle avec de complets inconnus était une entorse à son confort. Finalement, Joy écrivit :

1/ Trouver un agent pour faire évaluer ma maison

2/ Demander de l'aide à mes proches pour mon projet pharmaceutique

3/ Prendre un bain de mer au coucher du soleil

Tant pis si le dernier point n'était pas très ambitieux, elle en avait envie. Et puis, les deux premiers compensaient largement, pensa Joy en se tournant enfin vers son voisin presque assoupi.

Ils échangèrent leurs réponses, puis elle changea de place avec une autre femme du groupe, Laura, qui était elle-même assise à côté de Fabien. En un rien de temps, elle fit le tour des sièges et des prénoms. Les participants étaient de tous les âges et avaient tous leur parcours. Joy se sentit très vite à l'aise dans ce groupe en quête de nouveaux horizons. Ils ne se connaissaient pas encore mais ils étaient d'une extrême bienveillance les uns envers les autres, comme s'ils étaient tous persuadés d'être au bon endroit, au bon moment.

C'est exactement de cette façon que Pierre introduisit la première soirée du séminaire.

- « Sachez que vous êtes la bonne personne, à la bonne place, au bon moment », avait-il solennellement déclaré avant de les faire tous répéter à l'unisson.

Dans le hall de réception d'un hôtel somptueux, où Joy n'aurait jamais imaginé descendre un jour, tous les participants avaient été conviés à prendre un apéritif pour commencer leur séjour, et leur travail. Car il n'était pas question de se reposer, avait prévenu le maître de cérémonie. Dès le lendemain, ils étaient d'ailleurs tous attendus à 7h30 tapantes pour aller courir sur la plage. Sa nièce n'avait pas menti, elle aurait bel et bien besoin de sa tenue de sport, et cela commençait à l'inquiéter, elle qui courait seulement de sa voiture à la grille de l'école, lorsqu'elle était en retard pour y récupérer les enfants.

Après qu'ils aient trinqué tous ensemble, Pierre leur distribua le guide qui allait les suivre dans toutes les étapes de la formation : un épais carnet orange agrémenté d'un stylo et d'un bracelet, sur lesquels on pouvait lire : *I create my success*.

- « Cette phrase est primordiale, c'est pourquoi je l'ai fait inscrire sur tous nos produits. Portez ce bracelet pour vous la remémorer à chaque instant. Il ne s'agit pas d'un slogan anodin : ces quatre petits mots symbolisent votre engagement et votre indépendance à créer votre succès », annonça Pierre.

Joy écoutait attentivement. Le discours de Pierre était rodé, mais empreint d'une sincérité à laquelle elle se surprit à être sensible. Alors qu'elle savait pertinemment que cet homme répétait le même discours à tous ceux qui venaient chercher un nouveau départ sous le soleil marocain, il résonnait avec force à ses oreilles. L'engagement, l'indépendance, le succès : toutes ces notions que Joy avait lues ou entendues des dizaines de fois prirent un sens inédit ce soir-là. Elle était loin de chez elle, loin de sa routine, à mille lieues de ses tracasseries, et pour la première fois depuis une éternité, Joy se sentit libre. Libre mais pas dupe, car elle savait que cette sérénité retrouvée était le fruit d'un dépaysement.

- « Et alors ? C'est bien à cela que sert le dépaysement : à s'évader, à élargir le champ des possibles », se dit-elle avant d'avaler la dernière gorgée de sa coupe de champagne.
- « Pendant ces quatre jours, nous allons nous muscler, mais pas seulement physiquement. Sachez bien que le succès est avant tout une attitude. C'est comme un muscle ! Et comme tout muscle, il faut le travailler pour le développer », conclut Pierre d'un ton engagé.

Avant le dîner, Pierre leur distribua un document intitulé *Les déclarations d'une vie de succès*. On pouvait y lire ces 10 phrases :

Je crée mon succès et la vie dont je rêve. Je vis ma passion.

Mon intention est d'être heureux et de rendre les gens heureux. Je sais donner et je sais recevoir.

J'admire la réussite des autres et je m'en inspire.

Je m'attire tout le temps des affaires en or.

Je mérite ma vie et mon succès car j'apporte une plus-value aux autres.

Je suis profondément reconnaissant de ma réussite.

Je m'enrichis en faisant ce que j'aime.

Ma capacité à réussir grandit tous les jours.

À la lecture de ces drôles d'incantations, Joy fut prise d'un petit rire nerveux. Par-dessus son épaule, elle constata qu'elle n'était pas la seule à trouver ces phrases curieuses. Pourtant, à l'issue des quatre jours, ces dix déclarations allaient prendre tout leur sens. Malgré l'incrédulité générale, Pierre décréta haut et fort :

- « Nous allons les réciter à voix haute avant d'aller dîner, histoire de vous mettre dans le bain ! »

Des voix timides s'élevèrent donc dans le hall de l'hôtel, sous le regard médusé des clients assis alentours. C'est alors qu'à la troisième ligne, Pierre fit signe au groupe de recommencer.

- « Je n'entends rien du tout. Si vous êtes là, c'est que vous vous engagez à 100%. Rappelez-vous : la manière dont vous faites une chose, c'est la manière dont vous faites toutes les

choses ! Oubliez les personnes qui passent autour de vous. Concentrez-vous sur vos déclarations et lâchez prise avec le reste. »

Lâcher-prise. Ce mot là aussi, Joy l'avait entendu à tout va, mais elle n'avait jamais réussi à l'expérimenter. « Lâche-toi Joy ! Laisse-toi aller un peu, il faut apprendre à lâcher prise de temps en temps » : ces répliques avaient rythmé sa vie depuis son adolescence. À cette pensée, Joy sentit un frisson la parcourir. Elle regarda autour d'elle, prit à nouveau sa feuille de déclarations et, au signal de Pierre, les égrena haut et fort. Suivant son exemple, les autres voix se mirent au diapason, et le chœur prit aussitôt une nouvelle assurance. Joy ne releva pas la tête avant la fin. Elle ne se rappelait pas la dernière fois qu'elle avait parlé aussi fort. Même lorsqu'elle devait gronder ses enfants, Joy avait du mal à se faire entendre. Pierre la félicita, et même si elle ne le montra pas, elle était très fière d'elle.

- « Je parie que tu te sens moins fatiguée, pas vrai ? », lui avait-il demandé, un sourire aux lèvres.

Et c'était vrai. Joy bénéficiait d'un regain d'énergie, qui continua de l'habiter durant toute la soirée. Pendant le dîner, Pierre lui expliqua le pouvoir de l'énergie et les manières de la contacter. S'engager dans une démarche était une chose, mais sans énergie, aucun engagement n'a de chance de tenir la distance.

C'est donc avec énergie que les participants s'engagèrent au secret de confidentialité sur le séminaire qu'ils s'apprêtaient à vivre ensemble. Pour clôturer la soirée, Pierre déclara solennellement :

- « Plusieurs d'entre vous vont être confrontés à des révélations qui risquent de les chambouler. Ce sont des

expériences fréquentes ici. C'est pourquoi je vous demande à tous la plus grande discrétion concernant ce que vous entendrez et verrez pendant ces quatre jours. Tout ce qui se passe à la LCE reste à la LCE ! »

EXERCICE 2 Le jeu du succès

*« Ne laissez pas l'opinion des autres étouffer
votre propre voix intérieure. »*

Steve Jobs

Le jeu du succès est un jeu puissant qui sert à vous (re)donner confiance en vous.

Depuis notre plus jeune âge, la société nous pousse à donner un pouvoir énorme aux autres : celui de définir ce qui est un succès dans notre vie.

À l'école déjà, ce sont les professeurs qui évaluent les enfants sur la base d'un système de notation, que ce soient des notes sur 20, des pourcentages, des lettres... Et le tout est bien souvent accompagné d'un jugement, du type : « Peu mieux faire ! »

Il existe cependant un mouvement mondial, inspiré de la Sudbury Valley School (née aux Etats-Unis dans les années 1960), au sein duquel les étudiants ont la complète responsabilité de leur propre éducation. Ce sont eux qui décident individuellement ce qu'ils font de leur temps. Ils apprennent au travers de leurs expériences et envies personnelles, plutôt que par le biais d'un programme de cours.

Le jeu du succès nous permet de nous réapproprier notre pouvoir d'auto-évaluation, notre propre notion de succès.

Cet exercice dure environ 20 minutes.

D'abord, définissons la notion de succès, à travers un exemple. Vous souvenez-vous du film *Rocky* ?

Rocky Balboa, un boxeur de seconde zone, se voit offrir une chance unique : un match contre le champion du monde des poids lourds, Apollo Creed.

Au départ, Creed prend le combat à la légère, pensant ne faire qu'une bouchée de cet illustre inconnu qu'est Rocky. Mais le boxeur amateur met Creed au tapis dès le premier round en portant un puissant uppercut qui surprend le champion. Creed prend alors toute la mesure de son adversaire, qui vacille mais ne jette jamais l'éponge. Au quatorzième round, Rocky tombe au tapis mais se relève alors que ses hommes de coin lui conseillent de laisser tomber. Rocky s'accroche et parvient même à rester dans le match. Le 15e et dernier round fait étalage d'une pluie de coups de part et d'autre. Rocky parvient dans un ultime effort à prendre le dessus sur Creed mais la cloche de fin de match retentit. Apollo Creed est déclaré vainqueur par décision partagée.

Rocky n'est pas surpris par la décision des juges, et n'y porte même pas attention. Son but est atteint : il a tenu la distance. Pour la première fois de sa vie, il n'est plus le moins que rien des basfonds de Philadelphie. Le film s'achève avec la montée sur le ring d'Adrienne, la compagne de Rocky, alors qu'il est assailli par les journalistes sportifs. Rocky et Adrienne tombent dans les bras l'un de l'autre et se disent « Je t'aime ».

Cet exemple est frappant : pour Rocky, il s'agit d'une victoire, ainsi d'ailleurs que pour n'importe quel spectateur qui apprécie ce film. Et pourtant, techniquement, il a perdu le match...

Mais qui définit pour Rocky ce qui est une victoire ou une défaite ? C'est Rocky lui-même.

Qui définit les règles du défi que Rocky veut gagner ? Encore une fois Rocky.

Qui arbitre le défi que Rocky s'est lancé ? C'est toujours Rocky.

Si Rocky définit l'objectif, établit les règles et est seul maître de l'arbitrage, comment pourrait-il perdre ce défi ?

C'est bien sûr impossible, sauf si Rocky décidait de se boycotter ou de se mentir à lui-même quant aux objectifs à atteindre.

Oui je sais, cela paraît facile. Eh bien, ça l'est ! Vous pouvez toujours voir la vie comme un échec ou comme une réussite, car vous définissez vos objectifs, vous définissez vos règles, et vous arbitrez votre propre jeu. Mais nous devons nous reconditionner, car nous avons appris dès notre enfance un autre jeu où c'est le système scolaire qui fixe les objectifs, qui définit les règles et qui arbitre nos succès.

Dale Carnegie définit *succès* et *bonheur* comme suit : « Le succès, c'est avoir ce que l'on veut. Le bonheur, c'est vouloir ce que l'on a. »

Cela vous dirait de combiner les deux ?

Alors, si vous êtes prêt à vous réapproprier vos succès, c'est simple, il suffit de jouer. Voici comment :

Étape n°1 Listez 5 succès

Définissez 5 succès dont vous avez été l'auteur la semaine dernière. Par exemple, avoir signé un contrat, avoir été au cinéma avec quelqu'un de cher, avoir lu un chapitre de ce livre, avoir souri à une personne dans la rue alors que vous êtes timide, avoir pris le

temps de prendre un bon bain... N'oubliez pas, vous définissez vos succès. Un succès ne doit pas être forcément hors du commun.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Étape n°2 Célébrez !

Maintenant vous allez célébrer chacun de ces 5 succès !

Comme Rocky et Adrienne, vous allez tomber dans les bras de quelqu'un (un proche ou pourquoi pas un inconnu) en lui racontant vos succès. Vous pouvez bien sûr célébrer de bien d'autres manières, en portant un toast, en faisant un *check* ou un *Give me five*... du moment que vous partagez vos cinq succès avec au moins une autre personne.

Et n'oubliez pas que le succès entraîne le succès, et que l'échec entraîne l'échec, car s'ils ne sont que des vues de l'esprit.

Je vous conseille aussi de jouer à ce jeu en famille. Vous vous asseyez tous autour d'une table, vous pensez à quelques succès du

jour ou de la semaine, et puis tour à tour, vous expliquez l'un de vos succès et vous le célébrez. Faites au moins trois tours de table.

Répétez ce jeu au moins une fois par semaine.

Bravo !

Vous avez choisi de vivre une vie de succès !