

# EMBRASSEZ LE CRAPAUD!

**12** MOYENS PUISSANTS DE **CHANGER** LE NÉGATIF EN POSITIF  
DANS VOTRE VIE PRIVÉE ET PROFESSIONNELLE



**BRIAN TRACY**

Auteur du best-seller *Avalez le crapaud!*

et **CHRISTINA TRACY STEIN**



# EMBRASSEZ LE CRAPAUD!

**12** MOYENS PUISSANTS DE **CHANGER** LE NÉGATIF EN POSITIF  
DANS VOTRE VIE PRIVÉE ET PROFESSIONNELLE



**BRIAN TRACY**

Auteur du best-seller *Avalez le crapaud!*



et **CHRISTINA TRACY STEIN**



## Éloges pour *Embrassez le crapaud!*

«Ce livre vous montrera comment cesser de broyer du noir, trouver ce qu'il y a de positif en toute situation et devenir une personne optimiste et très performante.»

— **Jack Canfield, PDG de Jack Canfield Companies**

«Brian Tracy a remporté son pari encore une fois! *Embrassez le crapaud!* est un classique portant sur les moyens de changer le négatif en positif. Préparez-vous à ce que sa lecture transforme votre vie.»

— **Pat Williams, vice-président directeur d'Orlando Magic et auteur de *Leadership Excellence***

«Ce livre merveilleusement édifiant vous indiquera comment reléguer les mauvaises expériences aux oubliettes et devenir quelqu'un d'entièrement optimiste.»

— **Harvey Mackay, auteur du best-seller en tête du palmarès du *New York Times* intitulé *Nager avec les requins sans se faire manger tout cru***

«Pour les gens qui veulent *réellement* et *sincèrement* repousser leurs limites et progresser vers la vie de leurs rêves, la lecture de ce livre est incontournable! Vous vous devez de lire ce livre à la fois stimulant et inspirant, et de mettre en pratique ses excellents enseignements!»

— **John Assaraf, auteur à succès et conseiller en entrepreneuriat**

«Environ chaque décennie, une perle de sagesse paraît en librairie. Brian et Christina ont taillé et poli un joyau offrant des principes de réussite capables de transformer une vie, malgré la situation. Grâce à eux, le profond devient simple et l'impossible devient faisable.»

— Denis Waitley, auteur du livre *Un recueil de semences de grandeur*

**AUTRES LIVRES DE BRIAN TRACY**  
**(du même éditeur)**

Avalez le crapaud!

Avalez le crapaud pour étudiant

Découvrez votre point d'équilibre

Maître de votre temps, maître de votre vie

Objectifs!

Le Pouvoir du charme

Le Pouvoir de la confiance en soi

# **EMBRASSEZ LE CRAPAUD!**

12 moyens puissants de  
changer le négatif en positif  
dans votre vie privée  
et professionnelle

**Brian Tracy**  
et Christina Tracy Stein

 Éditions du  
trésor caché

## **EMBRASSEZ LE CRAPAUD! – NOUVELLE ÉDITION**

Édition originale publiée en anglais par Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA (É.-U.) sous le titre:

**KISS THAT FROG!**

© 2012, Brian Tracy et Christina Tracy Stein

Tous droits réservés

© Édition française, 2013-2023 **ÉDITIONS DU TRÉSOR CACHÉ**

Tous droits réservés. La reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

### **ÉDITIONS DU TRÉSOR CACHÉ**

2-36, rue de Varennes

Gatineau (Québec) Canada

J8T 0B6

Tél.: 819-561-1024

Courriel: [editions@tresorcache.com](mailto:editions@tresorcache.com)

Traduction: Marie-Andrée Gagnon

Infographie: Richard Ouellette

Dépôt légal (nouvelle édition) - 2023

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale de France

ISBN 978-2-925164-06-7 – Édition imprimée

ISBN 978-2-925164-07-4 – Édition numérique

Imprimé au Canada

#### **Diffusion / distribution:**

**Canada:** Messageries ADP

**Europe:** Interforum Éditis

**Europe (marchés spéciaux):** WMI Sarl, [www.libreentreprise.com](http://www.libreentreprise.com)

À ma femme, Barbara, la lumière de ma vie, et à mes merveilleux enfants – Christina, Michael, David et Catherine –, qui sont tous la preuve vivante du fait que les gens deviennent des adultes ayant foi et confiance en eux-mêmes lorsqu'ils reçoivent un amour inconditionnel tout au long de leur vie.

BRIAN TRACY

À mon mari, Damon, qui m'encourage par son amour inconditionnel et son soutien indéfectible, ainsi qu'à mes trois enfants – Julia, Will et Scarlett –, qui font de chaque journée une aventure riche en leçons, en rires et en amour.

CHRISTINA TRACY STEIN

# TABLE DES MATIÈRES

*Introduction* Le crapaud et la princesse

- 1 Sept vérités à votre sujet
- 2 Imaginez votre prince charmant
- 3 Regardez votre crapaud droit dans les yeux
- 4 Éliminez les affreux crapauds de l'étang
- 5 Drainez l'étang
- 6 Changez l'eau de votre étang
- 7 Recherchez la beauté dans les crapauds
- 8 Bondissez vers l'avant avec assurance
- 9 Donnez un baiser d'adieu à vos affreux crapauds
- 10 Attendez-vous à ce qu'il y a de mieux de votre crapaud
- 11 Renoncez à ces pénibles crapauds
- 12 Les sept secrets d'une personnalité positive

*Conclusion* Tout est une question d'action

*Remerciements*

*Au sujet des auteurs*

## INTRODUCTION

# Le crapaud et la princesse

Vous êtes ici-bas pour faire quelque chose de bien de votre vie et connaître le bonheur, la joie, de merveilleuses relations, une excellente santé, une grande prospérité et la satisfaction totale. Pourquoi alors ne menez-vous toujours pas la vie de vos rêves?

Si vous désirez connaître les raisons de votre bonheur ou de votre malheur, de votre succès ou de votre insuccès, de vos victoires ou de vos défaites, regardez-vous dans le miroir. La qualité des pensées que vous entretenez au sujet de la personne que vous voyez dans le miroir déterminera en grande partie la qualité de votre vie. Si vous modifiez votre perception de vous-même, vous transformerez votre vie, presque immédiatement.



Rien n'est bon ou mauvais en soi, tout dépend de notre pensée.

WILLIAM SHAKESPEARE

## Un conte de fées

Il était une fois, selon un certain conte de fées, un beau prince qu'une méchante sorcière changea en affreux crapaud. Le sort qu'elle lui avait jeté ne pouvait être rompu que si une princesse l'embrassait, ce que la sorcière était persuadée de ne jamais voir se produire.

Or, vers la même époque, une belle princesse mourait d'envie de rencontrer un prince charmant à épouser, qui tardait à faire son entrée dans

sa vie. Un jour qu'elle se promenait seule à pied dans les bois en bordure d'un petit lac, elle vit un affreux crapaud qui habitait la forêt. Tandis que la princesse, assise en silence au bord de l'eau, réfléchissait à sa situation et rêvait qu'un beau prince passe par là, le crapaud sautilla jusqu'à elle pour lui parler.

Il lui expliqua qu'il était en réalité un beau prince et que, si elle acceptait simplement de l'embrasser, il se changerait en la personne du prince qu'il avait été auparavant, il l'épouserait et l'aimerait toujours.

L'idée semblait absurde à la princesse, mais ayant rassemblé son courage, et malgré ses grandes réticences, elle se fit un devoir d'embrasser le crapaud sur les lèvres.

Comme il l'avait promis, il se changea immédiatement en un beau prince. Tenant parole, il l'épousa et ils vécurent heureux pour le restant de leurs jours.

## **La morale de cette histoire**

On dirait que presque tout le monde a un blocage, ou plus d'un, l'empêchant de devenir quelqu'un de véritablement heureux, joyeux et en excellente santé qui accueille chaque nouvelle journée avec enthousiasme et impatience.

Quel est dans votre vie le «crapaud» que vous devez «embrasser» avant de pouvoir accomplir tout ce qu'il vous est possible de réaliser? Quelles sont les expériences négatives de votre vie que vous devez accueillir favorablement, avec lesquelles vous devez composer et dont vous devez vous servir afin de vous transformer en la personne exceptionnelle que vous pouvez devenir?

## **Ce que nous voulons tous**

La vie humaine a pour grand objectif celui de jouir du bonheur et de la tranquillité d'esprit. Toute personne normale désire faire l'expérience agréable des émotions positives de l'amour, du plaisir, de la satisfaction personnelle et de la réalisation de soi.

Il se peut que la plus grande découverte à avoir été faite en psychologie et en réalisation de soi corresponde au fait que les plus grands obstacles à se dresser entre soi et une vie extraordinaire se composent généralement d'attitudes mentales négatives envers soi-même et les autres. Vous parviendrez à réaliser votre plein potentiel de réussite uniquement lorsque vous aurez appris à «embrasser le crapaud», en prenant l'habitude de trouver quelque chose de positif et qui a un sens en chaque personne et en chaque expérience.

Le présent livre s'inspire de cinq mille conférences et exposés donnés devant plus de cinq millions de personnes dans cinquante-huit pays (Brian) et de plusieurs milliers d'heures de travail en counseling et en psychologie (Christina). Vous y découvrirez une série de méthodes et de techniques simples, mais puissantes, que vous pourrez employer immédiatement pour changer votre mode de pensée négatif en mode de pensée positif, ainsi que pour tirer avantage de chaque problème de votre vie. Vous apprendrez à devenir une personne très sûre d'elle-même et à optimiser vos chances de connaître une vie extraordinaire.

Les outils et les stratégies qu'il présente ont fonctionné pour des millions de gens partout dans le monde, et ils fonctionneront pour vous aussi. Mettons-nous-y donc, maintenant!



# 1

## Sept vérités à votre sujet

Vous devriez normalement être heureux, en paix, joyeux et débordant d'enthousiasme du fait d'être en vie. S'il en est ainsi, vous vous réveillez chaque matin impatient d'amorcer la journée. Vous vous sentez merveilleusement bien et les relations que vous entretenez avec votre entourage vous plaisent énormément. Vous aimez votre travail et vous tirez une grande satisfaction du fait de fournir un apport faisant la différence. Vous devriez vous fixer pour objectif premier d'organiser votre vie de manière à vous sentir ainsi la plupart du temps.

En tant qu'adulte pleinement fonctionnel et mûr, vous devriez faire chaque jour des choses qui vous feront progresser vers la réalisation de votre potentiel. Vous devriez vous sentir reconnaissant pour toutes vos bénédictions dans chacune des dimensions de votre vie. Si vous vous sentez malheureux ou insatisfait dans une sphère ou l'autre de votre vie, c'est que quelque chose ne va pas dans vos pensées, vos sentiments ou vos actions et que vous devez corriger.



La plupart des gens sont heureux pour autant qu'ils aient décidé de l'être.

ABRAHAM LINCOLN

Pour réaliser votre plein potentiel, il vous faut d'abord prendre conscience d'une chose: vous êtes *déjà* un prince ou une princesse, au plus

profond de vous-même.

Peu importe où vous vous trouvez aujourd'hui et ce que vous avez ou n'avez pas fait par le passé, vous devez accepter sept vérités essentielles au sujet de votre personne:

1. Vous êtes *une personne bonne et excellente* en tout point, plus précieuse et plus louable que l'on ne saurait le dire. Personne ne vaut mieux que vous et n'est plus talentueux que vous.

Ce n'est que lorsque vous *doutez* de votre bonté et de votre valeur essentielles que vous vous mettez à douter de vous-même. L'incapacité d'accepter le fait que vous soyez une bonne personne est à la racine d'une grande partie de votre mécontentement.

2. *Vous comptez*, de très nombreuses façons. Vous comptez d'abord à vos propres yeux. Votre univers personnel tourne autour de vous en tant qu'individu. Vous donnez un sens à tout ce que vous voyez et entendez. Rien d'autre dans votre monde n'a d'importance, sinon celle que *vous* lui attribuez.

Vous comptez également pour vos parents. Votre naissance a marqué un moment important de leur vie; et depuis, presque tout ce que vous faites revêt de l'importance à leurs yeux.

Vous comptez pour votre propre famille, votre conjointe ou votre conjoint, vos enfants, ainsi que pour les autres membres de votre cercle social. Certaines choses que vous faites ou dites les influencent énormément.

Vous comptez pour votre entreprise, vos clients, vos collègues et votre collectivité. Ce que vous faites ou ne faites pas peut avoir une grande incidence sur la vie et le travail des gens.

L'importance que vous vous accordez déterminera en grande partie la qualité de votre vie. Les gens qui connaissent le bonheur et la réussite sentent qu'ils ont de l'importance et de la valeur. Étant donné qu'ils y croient et qu'ils agissent en conséquence, tout cela devient une réalité pour eux.

Les gens malheureux et frustrés se sentent sans importance et de peu de valeur. Ils se sentent contrariés et indignes. Ils ont l'impression de «ne pas être à la hauteur»; par conséquent, ils s'en prennent au

monde entier et adoptent des comportements blessants envers les gens et eux-mêmes.

Ils ne se rendent pas compte qu'un prince ou une princesse se cache en eux.

3. *Vous possédez un potentiel illimité* et la capacité de vous créer la vie et le monde auxquels vous aspirez. Même si vous deviez vivre cent vies, il vous serait impossible de réaliser tout votre potentiel.

Peu importe ce que vous avez accompli jusqu'ici, cela ne constitue qu'une infime partie des possibilités réelles qui s'offrent à vous. Par ailleurs, plus vous développez actuellement vos aptitudes et vos talents naturels, plus vous serez en mesure de réaliser votre potentiel à l'avenir.

Le fait pour vous de croire en votre potentiel presque illimité constitue la clé qui vous permettra de devenir tout ce que vous êtes véritablement capable de devenir.

4. *Vous créez votre monde* à tous égards selon votre mode de pensée et la profondeur de vos convictions. En fait, ce

sont vos croyances qui créent vos réalités; et chacune de celles que vous entretenez à votre propre sujet, vous l'avez *acquise*, dès l'enfance. Le plus étonnant, c'est que la plupart de vos croyances négatives ou restrictives et de vos doutes vous concernant, qui entravent votre bonheur et votre réussite, ne reposent aucunement sur des faits ou la réalité.

Si vous vous mettez à douter de vos croyances restrictives à votre propre sujet pour les remplacer par des croyances correspondant à la personne exceptionnelle que vous êtes en réalité, votre vie commencera à changer presque immédiatement.

5. *Vous avez toujours la liberté de choisir* le contenu de vos pensées et la direction de votre vie. Votre vie intérieure et votre mode de pensée relèvent entièrement de votre volonté. Vous pouvez décider d'entretenir des pensées heureuses, satisfaisantes et édifiantes qui vous mèneront à des actions et à des résultats positifs. Ou encore, vous pouvez en venir à choisir par défaut d'entretenir des pensées négatives et restrictives qui vous feront trébucher et vous empêcheront d'aller de l'avant.

Votre esprit est semblable à un jardin: à moins que vous y cultiviez intentionnellement des fleurs, de mauvaises herbes y pousseront inévitablement, sans effort de votre part. Si vous ne semez et ne cultivez pas de pensées positives dans votre esprit, des pensées négatives y pousseront à leur place.

Cette simple métaphore au sujet du jardin explique pourquoi tant de gens sont malheureux sans en comprendre la raison.

6. On vous a placé ici-bas en vous dotant d'une *destinée exceptionnelle*: vous êtes censé faire quelque chose de merveilleux de votre vie. Vous possédez une combinaison unique de talents, d'aptitudes, d'idées, de perspectives et de vécu qui vous différencie de toute autre personne ayant vécu. Vous avez été conçu en vue de la réussite et de la grandeur.

Votre acceptation ou refus de ce fait déterminera en grande partie la portée des objectifs que vous vous fixerez, votre degré de persévérance devant l'adversité, l'ampleur de vos réalisations et l'entière direction de votre vie.

7. *Il n'y a d'autres limites* à ce que vous pouvez faire, être et avoir que celles que vous imposez à votre mode de pensée et à votre imagination. Vous n'aurez jamais de plus grands ennemis que vos propres doutes et vos propres craintes. Il s'agit généralement de croyances négatives, ne reposant pas nécessairement sur des faits, que vous avez acceptées au fil des ans au point d'en venir à ne plus les mettre en doute.

Comme Shakespeare l'a écrit dans la pièce *La Tempête*: «Le passé est un prologue.» Tout ce qui vous est arrivé par le passé vous a préparé à la vie merveilleuse qui vous attend.

Rappelez-vous la règle: *Peu importe votre provenance; tout ce qui compte réellement, c'est votre destination.*

## ***Le David de Michel-Ange***

Dans la Galerie de l'Académie à Florence, en Italie, se trouve le *David* de Michel-Ange, que beaucoup de gens considèrent comme la plus belle sculpture du monde.

On raconte qu'une personne aurait demandé à Michel-Ange, avancé en âge, comment il était parvenu à sculpter quelque chose d'aussi beau. Il lui aurait répondu qu'un matin qu'il se rendait à son studio à pied, son regard s'était tourné vers une rue transversale pour se poser sur un énorme bloc de marbre, que l'on avait ramené des montagnes quelques années plus tôt, entouré de mauvaises herbes et des buissons.

Il était passé par là de nombreuses fois déjà, mais cette fois-là, il s'était arrêté pour examiner l'énorme bloc de marbre en en faisant plusieurs fois le tour. Soudain, il avait pris conscience que ce bloc correspondait exactement à ce qu'il cherchait afin de créer la statue qu'on lui avait commandée. Il avait fait transporter le bloc jusque dans son studio, où il avait passé presque quatre ans à travailler à la création du *David*.

Selon la légende, il aurait déclaré ultérieurement: «J'ai vu le *David* dans le bloc de marbre dès le début. Je n'avais plus, dès lors, qu'à en retirer tout ce qui n'était *pas* le *David*, jusqu'à ce qu'il ne reste que la perfection.»

## **Voici votre histoire**

Il se peut que, comme le *David*, vous soyez vous aussi prisonnier du marbre. Le grand objectif de votre vie consiste à éliminer toutes les craintes, tous les doutes, toutes les insécurités, toutes les émotions négatives et toutes les fausses croyances qui vous empêchent d'aller de l'avant, jusqu'à ce qu'il ne reste que la meilleure personne que vous puissiez être.

Votre travail consiste à «embrasser le crapaud» et à trouver les éléments positifs dans chaque situation, afin de changer intentionnellement chaque expérience négative en réalité positive et de libérer le «beau prince» dans votre propre vie.

Prenez la décision, à l'instant même, de réaliser votre plein potentiel de réussite et de bonheur, et devenez la personne extraordinaire qui sommeille au fond de vous. Vous accomplirez ainsi toutes les choses merveilleuses pour lesquelles vous avez été mis dans le monde afin de les accomplir. Dans les pages à venir, vous découvrirez comment vous y prendre afin d'y parvenir.



## À VOUS DE JOUER

Découvrez les croyances négatives ou restrictives que vous entretenez au sujet de vos aptitudes et de votre situation personnelles qui sont susceptibles de vous empêcher d'aller de l'avant. Puis demandez-vous: *Et si rien de tout cela n'était vrai?*

Et si vous possédiez tout le talent et toutes les aptitudes dont vous puissiez avoir besoin pour accomplir presque n'importe quoi dans la vie? Et si vous n'aviez aucune limite? Si votre réussite était assurée, quels objectifs vous fixeriez-vous et que feriez-vous différemment à compter d'aujourd'hui?



## 2

# Imaginez votre prince charmant

La princesse n'a pas commencé par rêver d'épouser le premier venu. Elle a eu d'abord en tête l'idée claire de rencontrer un beau prince qui serait l'homme idéal pour elle à tous égards. Qui pourrait bien être le prince ou la princesse dans votre vie professionnelle ou privée?

Pour devenir quelqu'un de véritablement heureux et épanoui, vous devez commencer par vous représenter clairement la personne idéale que vous aimeriez être et la vie parfaite que vous aimeriez mener. Quelles qualités et quels traits de caractère posséderiez-vous si vous étiez la meilleure personne que vous puissiez être?

Des psychologues ont décrit les gens qui fonctionnent pleinement et qui s'épanouissent comme étant *sincèrement heureux, en paix avec le monde et eux-mêmes, sûrs d'eux, optimistes, sociables, détendus, ayant le sentiment de réaliser leur plein potentiel, reconnaissants, énergiques et abordant superbement bien la vie en règle générale*. Si vous jugez que cette description est un bon objectif à vous fixer pour les mois à venir, le présent livre vous montrera comment devenir ce genre de personne.



Ne rêvez pas de petits rêves, car ils n'ont pas le pouvoir d'émouvoir le coeur des hommes.

WOLFGANG VON GOETHE

## L'exercice de la baguette magique

Prêtez-vous à l'exercice de «la baguette magique». En réfléchissant à l'avenir, imaginez que vous puissiez agiter une baguette magique pour vivre votre idéal de vie dans les quatre domaines principaux qui déterminent une grande partie de votre bonheur ou de votre malheur: 1) le revenu et la carrière; 2) la famille et les relations; 3) la santé et la forme; 4) l'autonomie financière.

L'un des comportements parmi les plus importants qui se remarquent chez les gens à qui tout réussit s'appelle «la représentation mentale». Par la représentation mentale, on se crée une vision de ce que serait l'avenir parfait dans chaque domaine de sa vie. On met en pratique la pensée «illimitée».

Imaginez que vous ayez tout le temps et tout l'argent, tous les amis et toutes les relations, toute l'instruction et toute l'expérience, ainsi que tous les talents et toutes les aptitudes dont vous puissiez avoir besoin pour *être, avoir ou faire* n'importe quoi. Si c'était votre cas, que voudriez-vous réellement faire de votre vie?

Lorsque vous combinez la représentation mentale avec l'exercice de la baguette magique, vous libérez votre esprit des contraintes quotidiennes du travail et du règlement des factures. Vous mettez ainsi en pratique ce que l'on appelle la pensée du «ciel bleu», à savoir la marque des sommités et des champions dans chaque domaine.

## Concevez votre avenir parfait

Mettez en pratique la pensée «retour sur le présent». Projetez-vous de cinq ans dans l'avenir, puis regardez en arrière pour voir où vous vous trouvez aujourd'hui. Notez vos réponses aux questions suivantes:

1. Si, dans cinq ans, votre emploi, votre carrière ou vos affaires se déroulaient à la perfection, à quoi tout cela ressemblerait-il? Combien gagneriez-vous? En quoi votre situation différerait-elle de ce qu'elle est aujourd'hui?

Pourquoi ne menez-vous pas encore cette vie et ne jouissez-vous pas déjà de la carrière idéale ou du revenu idéal?

2. Si, dans cinq ans, votre famille, vos relations, ainsi que votre foyer et votre style de vie, étaient parfaits, à quoi ressembleraient-ils? En quoi différeraient-ils de ce qu'ils sont aujourd'hui?

Quel premier pas pourriez-vous faire pour que votre vie familiale parfaite se matérialise?

3. Si, dans cinq ans, vous étiez en parfaite santé et en parfaite forme, à quoi ressembleriez-vous et comment vous sentiriez-vous? Quel serait votre poids? Combien d'exercice feriez-vous chaque jour ou chaque semaine? De quoi votre alimentation se composerait-elle? Et surtout, en quoi votre forme physique différerait-elle de ce qu'elle est aujourd'hui?

Quelle est la première chose que vous puissiez vous mettre à faire, ou à arrêter de faire, pour jouir d'une santé et d'une forme parfaites?

4. Pour terminer, si, dans cinq ans, votre situation financière était parfaite, quelle serait votre valeur nette? Combien auriez-vous en banque, et combien vos placements vous rapporteraient-ils chaque mois et chaque année?

Quel premier pas pourriez-vous faire?

## **Planifiez la journée parfaite**

Il arrive souvent que, lorsque Christina passe la journée avec son mari, elle lui demande: «Si la journée d'aujourd'hui était parfaite, qu'en ferais-tu?» Elle se pose aussi la même question. Puis, ils trouvent un moyen de combiner leurs deux journées parfaites.

S'ils cédaient dès le départ au fait qu'il leur faudrait faire des compromis, cela les restreindrait dans leur définition de leur journée parfaite. Par contre, lorsque chacun d'eux définit ce que serait la perfection, ils aboutissent à des images complètement différentes l'une de l'autre.

Dans la vie, on commence souvent par réfléchir à toutes les restrictions et à toutes les limites dont il faut tenir compte. Cependant, si vous commencez par imaginer n'avoir aucune limite, vous vous étonnerez de ce qui vous viendra à l'esprit. Voici la règle à respecter: décidez de l'idéal avant de décider de l'impossible.

Par-dessus tout, que devez-vous faire, à compter d'aujourd'hui, pour vous préparer à vivre l'avenir idéal auquel vous aspirez?



## **À VOUS DE JOUER**

Rêvez en grand. Commencez par définir clairement la personne idéale que vous aimeriez être et la vie parfaite que vous aimeriez mener.

Imaginez avoir une baguette magique pour frapper votre carrière, votre famille et vos relations, votre santé et votre forme physique, ainsi que votre situation financière. Comment rendriez-vous chacun d'eux parfait?

Mettez en pratique la pensée «illimitée». Libérez votre esprit des défis quotidiens en vous exerçant à entretenir la pensée du «ciel bleu».

Décidez de l'idéal avant de décider de l'impossible.

Imaginez l'avenir idéal, afin de commencer à vous rendre entièrement maître de votre vie.

Décidez de l'objectif qui, si vous parveniez à l'atteindre dans les vingt-quatre heures à venir, influencerait le plus positivement votre vie.

Prenez la résolution de faire immédiatement un pas vers la création de votre idéal de vie.



## 3

# Regardez votre crapaud droit dans les yeux

Lorsque la belle princesse s'est fait demander d'embrasser le crapaud humide, gluant, froid et affreux, elle avait un choix à faire. Elle pouvait rester dans sa situation courante, seule et malheureuse, ou rassembler son courage et tenter sa chance auprès du crapaud, même sans avoir la moindre garantie de succès.

Nous avons tous un crapaud à embrasser, parfois même plusieurs. Les crapauds de votre vie sont les personnes, les situations et les expériences négatives appartenant au passé, ainsi que vos problèmes actuels, vos doutes et vos croyances restrictives. Certains crapauds correspondent à des risques et à des engagements que vous devez prendre si vous désirez vous libérer pour aller de l'avant.

## Rendez-vous à l'évidence

Parfois, pour embrasser votre crapaud, vous décidez réellement *d'accepter* le fait que les crapauds peuvent être gluants, froids et affreux. Vous embrassez parfois le crapaud en guise d'adieu et vous relâchez ce crapaud de jugement et de culpabilité. Vous choisissez parfois de modifier vos attentes en voyant le crapaud sous un jour nouveau. D'autres fois, il se peut que vous deviez embrasser le crapaud sur le front et lui pardonner. Il existe de nombreux moyens d'éliminer les crapauds de votre vie.



L'exaspération est un déni de l'espoir.

STÉPHANE HESSEL

Le monde de la psychologie a identifié deux types de personnalités: l'«affronteur» et le «fuyard». Il n'y a rien d'étonnant dans le fait que les *affronteurs*, ces gens qui affrontent leurs peurs, font face à la réalité et composent de manière honnête et directe avec leurs problèmes et les personnes, sont beaucoup plus heureux, plus accomplis et plus sûrs d'eux que les *fuyards*.

Les affronteurs reconnaissent la peur associée à l'affrontement et la surmontent. Ils se rendent maîtres de leurs émotions. Les fuyards redoutent l'inconnu et n'ont pas l'assurance nécessaire pour aller de l'avant.

Heureusement, vous pouvez devenir une personne plus dynamique et plus positive en prenant la résolution de «regarder votre crapaud droit dans les yeux avant de l'embrasser», c'est-à-dire en prenant l'habitude d'affronter la situation avec honnêteté plutôt que de chercher à la fuir ou à nier l'existence du problème en premier lieu.

## Montrez-vous réaliste

Dans sa pratique du counseling, Christina doit souvent interagir avec des clients que leurs espoirs déçus dépitent continuellement. Une certaine femme dans la trentaine avait ses séances de counselling après avoir rendu visite à ses parents et disait tout le temps combien cela la contrariait de voir ces derniers peu s'intéresser à elle alors qu'elle se donnait la peine de leur rendre visite.

Elle a discuté avec Christina de ce qu'elle s'attendait à ce que ses parents fassent lors de ses visites et elles ont travaillé ensemble à modifier ses attentes. Après avoir décidé de *réviser* ses attentes, elle a cessé d'en éprouver de la déception et ses sentiments envers ses parents se sont améliorés. Elle a fait une expérience différente de son crapaud. En révisant ses attentes de son plein gré, elle a modifié ce qu'elle ressentait et elle s'est rendue maîtresse de ses émotions.

Voici l'une des vérités de La Palice que tout le monde finit par apprendre: «Les gens ne changent pas.» Leur personnalité et leurs attitudes fondamentales se solidifient vers l'âge de dix-sept ou dix-huit ans et restent sensiblement les mêmes le reste de leur vie. Pour cette raison, tenter d'amener quelqu'un à changer constitue toujours un exercice frustrant.

Cela ne signifie toutefois pas que les gens ne peuvent acquérir de nouvelles compétences et aptitudes, et devenir plus semblables à ce qu'ils sont vraiment capables de devenir. Par contre, en l'absence d'un désir réel de changer accompagné d'un travail acharné, très peu de changements ont lieu.

La question principale, c'est que vous ne devez jamais sacrifier votre bonheur ou votre tranquillité d'esprit en espérant qu'une personne se transforme en une autre, en quelqu'un qui vous conviendrait mieux. Cela ne se produira probablement jamais.

## **Regardez la réalité en face**

Le déni ou le refus de voir en face la vérité ou la réalité propre à votre situation ou à une autre personne constituent une source importante de stress, d'anxiété, d'émotions négatives et même de maladies physiques et mentales. *L'acceptation* est le contraire du déni. Si vous acceptez qu'une personne ou une situation, à la maison ou au travail, soit comme elle est et ne changera pas, et que vous agissez en conséquence, la majeure partie du stress que la situation engendre disparaîtra.

## **Séparez les faits des problèmes**

Une *réaction démesurée* à une difficulté ou à un revers inattendu a pour effet de déclencher beaucoup d'émotions négatives. Il est primordial que vous analysiez soigneusement un problème lorsqu'il survient afin de veiller à très bien le comprendre et de savoir que faire pour composer avec lui ou le résoudre. Voici par où commencer.

D'abord, faites la distinction entre un fait et un problème. La différence est simple. Le fait est *inchangeable*. Votre âge est un fait. La température

est un fait. Certaines choses *sont* un fait tout simplement. Il est impossible de les modifier. Ce sont des faits.

L'un des secrets du bonheur consiste à résoudre de ne jamais céder à l'irritation ou à la colère devant un fait. De même que l'on ne se met pas en colère contre les choses matérielles, comme un meuble, parce que l'on s'y est frappé, on ne se met pas en colère et l'on ne s'irrite pas contre les faits. On les accepte tout simplement et l'on adapte sa vie et ses activités en fonction d'eux.

Qu'est-ce donc qu'un problème? Le problème est ce à quoi l'on peut réagir. L'objectif que l'on n'atteint pas est un problème non résolu. L'obstacle que l'on trouve sur son chemin est un problème non résolu. On peut centrer son intelligence et ses aptitudes sur la résolution de problèmes et la réalisation d'objectifs. Les problèmes ne sont que des défis à surmonter au cours de la vie.

## **Le passé et l'avenir**

Votre vie se compose de deux périodes: le passé et l'avenir. Le présent ne constitue que l'instant où l'on passe de l'un à l'autre. Dans quelle catégorie temporelle met-on les faits et dans quelle catégorie met-on les problèmes?

À dire vrai, la plupart des faits qui nous rendent malheureux appartiennent au *passé*. Une chose s'étant produite antérieurement constitue un fait. Elle est interchangeable. Il importe de le comprendre, car beaucoup de gens sont malheureux dans le présent parce qu'une certaine chose n'a pas fonctionné par le passé comme ils s'y étaient attendus. Cependant, parce que cette chose s'est produite, ou ne s'est pas produite, il s'agit maintenant d'un fait interchangeable. Or, s'irriter contre un fait n'apporte rien de bon.

Les problèmes appartiennent à l'avenir. Le problème constitue une situation à laquelle nous pouvons quelque chose et où il est possible de centrer notre intelligence et nos aptitudes sur l'obtention d'un résultat différent. Le problème, l'avenir, relève de notre volonté, et c'est ce que nous faisons à l'instant présent qui déterminera notre résultat.

## **Un piquenique annulé à cause de la pluie**

Imaginez que vous rencontriez un homme lors d'une réception et que vous lui demandiez: «Comment allez-vous?» Il vous répond d'un air renfrogné: «Je vais très bien, mais je suis encore très fâché de ce qui s'est passé.»

Légèrement surpris, vous lui demandez: «Que s'est-il passé?»

Il vous explique ceci: «Eh bien, il y a à peu près cinq ans, ma famille et moi nous sommes préparé un bon panier à piquenique un samedi soir en prévision du lendemain. Le dimanche matin, le ciel était nuageux et il a plu toute la journée, si bien que nous avons dû annuler notre piquenique. Et ça me fâche encore.»

Vous vous diriez probablement: *Ce type devrait se faire vérifier la cervelle. Il n'est pas rationnel. Comment peut-il être encore fâché du fait qu'il a plu il y a cinq ans?*

## **Le refoulement**

Bien que cela puisse vous sembler ridicule, beaucoup de gens sont fâchés, contrariés et même dysfonctionnels dans leurs relations et leur travail à cause d'un événement passé auquel ils ne peuvent rien changer. Ils sont encore en colère ou tristes aujourd'hui parce qu'il y a des années de cela, une de leurs relations s'est gâchée, un placement leur a fait perdre de l'argent ou un emploi n'a pas fonctionné pour une raison ou une autre.

Au lieu d'accepter la situation, ils mettent en pratique ce que l'on appelle «le port du sac de jute», qu'ils traînent partout, prêts à le sortir et à le montrer à quiconque leur témoigne de l'intérêt. (On les rencontre souvent lors de réunions mondaines ou assis à côté de soi dans l'avion.)

Lorsque Christina travaille auprès de clients qui ont du mal à laisser aller une expérience ou un revers de fortune, au lieu de les pousser à lâcher prise et à surmonter n'importe quel crapaud auquel ils se sont attachés, elle leur demande: «En quoi vous est-il utile de vous cramponner à ce problème, à ce prétexte ou à ce sentiment?» Il s'agit ici d'une question des plus pertinentes. Nous nous accrochons souvent à une expérience négative parce qu'elle justifie notre inertie et nous empêche de nous lancer dans une relation ou une nouvelle entreprise commerciale.

Les gens heureux et équilibrés se reconnaissent entre autres choses au fait qu'ils voient plus loin que leurs problèmes. Ils regardent leurs affreux

crapauds droit dans les yeux. Ils les acceptent comme des événements passés auxquels ils ne peuvent rien changer. Ils en tirent autant de leçons que possible. Puis ils s'efforcent d'améliorer leur vie privée et professionnelle au point de ne plus avoir le temps de penser à leurs problèmes.

## Analysez la situation

Un des moyens qui vous permettra de vous rendre maître d'une situation négative consiste à l'analyser soigneusement. Vous y parviendrez en *posant des questions*. Si vous en posez afin de comprendre la situation ou le changement qui s'est opéré, il vous sera impossible de rester contrarié ou en colère et de ne pas vous ressaisir.

Voici quatre questions que vous pouvez vous poser pour vous rendre maître de toute situation:

1. *Que s'est-il passé au juste?* À ce stade-ci, montrez-vous patient. Recherchez l'exactitude. Refusez d'attaquer ou de blâmer quelqu'un ou quelque chose pour ce qui s'est produit. Mettez plutôt sur la clarté et la compréhension. Prenez la résolution de garder votre sang-froid et de ne pas céder aux émotions.
2. *Comment cela a-t-il pu se produire?* Imaginez-vous en train de recueillir des preuves pour un tiers; vous vous préoccuperez davantage ainsi de l'exactitude des faits que des récriminations. Posez des questions de contrôle afin de bien comprendre les détails.
3. *Qu'est-ce qui pourrait être fait?* Rendez-vous maître de votre pensée en vous concentrant sur l'avenir, sur ce qu'il est possible de faire, plutôt que sur ce qui s'est produit et auquel vous ne pouvez rien changer. Cela vous rendra plus optimiste et maître de vos émotions et de la situation.
4. *Quelles actions entreprendrons-nous maintenant?* Au lieu de vous inquiéter ou de vous abandonner à l'apitoiement sur soi ou aux remords, efforcez-vous de faire tout votre possible pour redresser la situation et passer ensuite à autre chose.

## **Cherchez à comprendre**

Dans son livre intitulé *Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*, Stephen Covey a écrit: «Cherchez d'abord à comprendre et puis ensuite à être compris.» Efforcez-vous de bien saisir la situation avant de porter un jugement sur elle ou d'en tirer des conclusions.

Évitez la tendance à «dramatiser», en pensant ou en présumant qu'une situation difficile aura la pire des issues. Très peu de choses sont en définitive aussi graves qu'elles semblent l'être à première vue.

Évitez de faire l'erreur courante de confondre *corrélation* et *causalité*, de présumer que, si deux événements se produisent en même temps, l'un d'eux a forcément causé l'autre. Cette erreur de jugement risque de vous conduire à tirer des conclusions hâtives – de *fausses* conclusions, en réalité. Dans de nombreux cas, le fait que deux événements se produisent simultanément n'est que pure coïncidence. Ni l'un ni l'autre de ces événements n'ont quoi que ce soit à voir entre eux.

La clé de l'analyse d'une situation réside dans le fait de continuer de poser des questions et de recueillir des renseignements. Il arrive parfois que ce qui semble être un revers de fortune ou un problème majeur ne soit pas en définitive aussi grave que ce que l'on avait cru. Ce qui à l'origine semble être un problème est, tout compte fait, l'occasion d'apporter un changement, ce qui constitue souvent une bénédiction déguisée.

La mise en pratique de l'acceptation plutôt que du déni, l'affrontement plutôt que la fuite, le fait de regarder un crapaud droit dans les yeux plutôt que de prétendre qu'il n'est pas aussi désagréable qu'en réalité, sont des marques auxquelles se reconnaissent les gens qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent. Ceux qui réagissent de manière positive et constructive aux hauts et aux bas inévitables de leur vie professionnelle et privée sont ceux que l'on respecte le plus au sein de toute organisation.

## **L'éliminateur d'inquiétudes**

Un des meilleurs moyens d'éliminer les inquiétudes consiste à utiliser l'«éliminateur d'inquiétudes» en toute situation stressante ou angoissante. La méthode Éliminateur d'inquiétudes se présente en quatre étapes:

**Première étape:** Définissez *clairement* la situation qui vous inquiète. Qu'est-ce qui, au juste, suscite en vous des inquiétudes?

Beaucoup de gens s'inquiètent de choses vagues. Leur pensée est confuse. Comme des enfants durant la nuit, ils angoissent pour des raisons qui leur échappent. Ou encore, ils n'ont pas suffisamment de renseignements, ce qui risque de les amener à réagir de manière exagérée.

En médecine, on dit: «Un bon diagnostic constitue la moitié du remède.» Le fait même de définir clairement ce qui vous inquiète dans une situation, par écrit si possible, vous fera souvent penser à une solution immédiate qui aura pour effet d'éliminer complètement votre inquiétude en rapport avec cette situation.

**Deuxième étape:** Déterminez quelle serait *la pire issue* de cette situation. Quelle est la pire chose qui pourrait se produire?

La plupart des émotions négatives et des situations qui nous inquiètent ont pour cause *le déni*. Les gens ressentent un stress énorme parce qu'ils nient la réalité d'une situation. Ils en refusent la véracité. Ils espèrent qu'en faisant abstraction d'elle, elle disparaîtra ou perdra de sa gravité. Cette approche fonctionne toutefois rarement.

En déterminant la pire issue que cette situation problématique pourrait avoir, vous découvrirez souvent que l'issue potentielle n'est pas aussi fâcheuse que vous le pensiez. Il se peut qu'elle marque la fin d'une relation, mais elle ne vous tuera pas. Elle est susceptible d'entraîner la perte d'une certaine somme d'argent, mais elle ne vous ruinera pas. Même si elle devait vous ruiner, la situation qui vous inquiète est un fait, et non un problème, qu'il faut affronter. Vous regagnerez cet argent ultérieurement, en faisant quelque chose de différent, de manière différente et dans un lieu différent. Envisagez les choses de manière positive.

Si la situation implique un problème de santé, prenez la résolution de l'affronter tête baissée. Refusez de vous jouer des tours. Faites le nécessaire pour résoudre le problème, puis confiez votre santé aux spécialistes et à une puissance supérieure.

**Troisième étape:** Prenez la résolution d'*accepter* le pire, si vous deviez en venir là. Étant donné que la plupart du stress découle du refus d'établir et d'accepter la pire issue possible, une fois que vous aurez résolu d'accepter

le pire, s'il devait se produire, votre stress disparaîtra. Vous vous sentirez soudain calme et en paix. Lorsque vous remplacez le déni par l'acceptation, vous vous rendez maître de la situation sur les plans mental et émotionnel.

**Quatrième étape:** Mettez-vous immédiatement à *améliorer* le pire. Faites tout votre possible pour minimiser les dommages, restreindre les coûts et réduire les pertes. Efforcez-vous de résoudre vos difficultés au point d'en venir à ne plus avoir le temps de vous en inquiéter.



## À VOUS DE JOUER

Remémorez-vous un revers que vous avez vécu récemment et posez-vous les quatre questions suivantes. Observez la manière dont vous répondez à ces questions pour voir si le processus modifie votre façon de vivre la situation.

Que s'est-il passé au juste?

Comment cela a-t-il pu se produire?

Qu'est-ce qui pourrait être fait?

Quelles actions vais-je entreprendre maintenant?



## 4

# Éliminez les affreux crapauds de l'étang

Notre objectif de vie consiste à être heureux. Le bonheur et la tranquillité d'esprit constituent le but suprême de presque tout le monde. La réussite de notre vie se mesure en réalité à notre capacité de connaître le bonheur.

La bonne nouvelle, c'est que nous n'avons jamais eu davantage qu'aujourd'hui la possibilité de connaître le bonheur et l'épanouissement dans chaque sphère de notre vie. Nous en savons plus de nos jours concernant les raisons du bonheur et du malheur que jamais auparavant. Nous en avons appris davantage au sujet du fonctionnement du cerveau humain par rapport au bonheur, ainsi que de toutes ses autres fonctions, au cours des dernières années que par le passé.



À dire vrai, c'est lorsque nous optimisons l'emploi de nos aptitudes innées que nous connaissons tous la plus grande réussite et le plus grand bonheur possible.

SMILEY BLANTON

Quand Brian était dans la vingtaine, comme il avait de l'ambition et qu'il voulait être heureux et épanoui, il s'est mis à étudier la question du bonheur. En passant des milliers d'heures à lire et à faire des recherches dans les domaines de la psychologie, de la philosophie, de la religion et de la réussite, il a acquis une perspicacité extraordinaire en la matière.

## **Le plus grand obstacle à surmonter**

Brian a découvert que *les émotions négatives*, à savoir les affreux crapauds qui se tapissent au fond de notre étang mental, sont ce qui nous empêche le plus de jouir du bonheur auquel nous aspirons réellement. De quelque source qu'elles soient, les émotions négatives sont à la racine de presque tout le malheur, toute la misère et toutes les frustrations de la vie et du travail. Si vous parvenez à éliminer vos émotions négatives, vous parviendrez à transformer votre vie du tout au tout!

Il a également appris que l'esprit est semblable à un vide. Il ne restera pas vide bien longtemps. Lorsque nous en éliminons les émotions négatives, notre esprit se remplit naturellement des émotions positives du bonheur, de la joie, de l'enthousiasme, de l'amour et de la paix. Lorsque nous désherbons notre jardin intérieur, les fleurs se mettent à y pousser.

Il arrive parfois qu'une simple idée ou découverte nous amenant à interpréter différemment un événement passé nous libère si complètement que nous ne soyons plus jamais la même personne dans cette sphère de notre vie. Nous serons toujours par la suite une personne différente.

## **Il arrive parfois que le négatif se change en positif**

Par exemple, il se pourrait que vous vous fassiez congédier et que vous en vouliez à votre employeur pour l'injustice de toute cette situation. Vous trouvez ultérieurement un meilleur emploi, qui correspond beaucoup mieux à vos aptitudes et à vos talents particuliers, et qui vous amène à travailler en collaboration avec des gens qui vous plaisent vraiment et à être bien mieux rémunéré que tout ce que vous auriez pu gagner dans votre ancien emploi. En rétrospective, vous en venez à réaliser que votre ancien employeur vous a rendu un fier service en vous congédiant; et au lieu de nourrir de la rancune à son égard, vous repensez à lui avec gratitude.

L'une des habitudes les plus utiles que vous puissiez acquérir consiste à *chercher à tirer la meilleure leçon possible* de tout ce qui vous arrive, surtout de vos expériences négatives. Lorsque vous subissez un revers inattendu ou un échec temporaire (un crapaud froid et gluant), prenez la décision, puisque vos pensées relèvent entièrement de votre volonté, de chercher à tirer un avantage ou une leçon de la situation. Vous aurez

souvent la possibilité d'acquérir de la perspicacité, des idées et de l'assurance, ainsi que de saisir de nouvelles opportunités. Quelle est la leçon la plus précieuse que renferme la pire difficulté ou le pire problème que vous affrontez actuellement?

## **Rendez-vous maître de votre esprit**

Pour devenir la meilleure personne que vous puissiez être, vous devez commencer à la case départ. La Loi de la maîtrise indique que l'on est heureux dans la mesure où l'on se sent *maître* de sa propre vie et que l'on est malheureux dans la mesure où l'on ne s'en sent *pas maître* ou que ce sont les circonstances ou des gens qui se sont rendus maîtres de soi.

Soit que vous ayez un foyer de maîtrise interne, qui vous procure le sentiment d'être aux commandes de votre propre vie, soit que vous ayez un foyer de maîtrise externe, qui vous procure le sentiment d'être sous l'emprise des circonstances et des gens – votre patron, vos factures, votre santé –, ce à quoi vous ne pouvez rien. De nos jours, les psychologues s'entendent pour dire que la présence ou l'absence d'un sentiment de maîtrise constitue le facteur le plus déterminant en matière de stress et d'absence de stress, de bonheur et de malheur, ainsi que de maladies mentales et émotionnelles chez l'être humain.

Le fait est que l'on exerce une maîtrise totale sur une seule chose: son propre esprit. Vous pouvez exercer une maîtrise sur les pensées que vous entretenez. Victor Frankl, survivant du camp d'extermination d'Auschwitz, a dit à ce sujet: «La dernière des libertés humaines restera toujours le choix de notre attitude face à ce qui nous arrive.»

Vous devez donc vous concentrer entièrement sur *l'élimination* des émotions négatives de toutes les sortes. Heureusement, il est possible de supprimer les émotions négatives en employant une série de méthodes et de techniques éprouvées, dont plusieurs peuvent agir en quelques secondes, ce que vous découvrirez dans les pages à venir.



**À VOUS DE JOUER**

Commencez dès aujourd'hui à prêter attention à vos pensées lorsque survient une situation qui vous bouleverse, qui vous contrarie ou qui suscite en vous des sentiments négatifs. Après avoir pris une grande respiration, décidez de ne pas les *alimenter*. Dans son livre intitulé *L'Intelligence émotionnelle*, Daniel Goleman parle d'un processus que certaines personnes appellent «l'effet boule de neige». L'émotion négative est subtile au début, mais plus on y consacre de l'énergie et de l'attention, plus elle s'intensifie. Choisissez d'entretenir des pensées et des sentiments positifs, ainsi que d'affamer les négatifs. N'oubliez pas que vous avez la maîtrise de vos pensées!

## **Programmez-vous de manière à être optimiste**

D'où proviennent vos émotions? Qu'est-ce qui vient en premier, la pensée ou le sentiment? Le fait est que *la pensée précède le sentiment*, et que le sentiment précède la décision et l'action. Une pensée ou une nouvelle information vous vient d'abord. Puis vous interprétez cette pensée comme étant positive ou négative. Votre interprétation engendre ensuite l'émotion qui convient. Cette émotion déclenche par la suite une action ou une réaction de votre part.

Autrement dit, vous déterminez ce que seront votre vie émotionnelle et une grande partie de ce qui vous arrivera selon les pensées que vous *choisissez* d'entretenir au sujet d'un événement ou d'une expérience. C'est vous qui donnez *un sens* à chaque dimension de votre vie, et personne d'autre.

Le mode de pensée de la plupart des gens repose sur le modèle stimulus-réponse de la psychologie comportementale. Un certain stimulus ou événement peut déclencher une certaine réponse ou réaction presque instantanément. Vos pensées et vos sentiments sont majoritairement automatiques et instinctifs, en ce sens que vous ne faites que réagir comme vous l'avez toujours fait par le passé.

Cependant, les plus grands penseurs, les gens les plus heureux et qui réussissent le mieux dans la vie, réfléchissent et réagissent *différemment* du commun des mortels. Au lieu de répondre immédiatement à un stimulus, les gens à qui tout réussit prennent le temps de réfléchir à ce qui leur arrive et au meilleur moyen d'y réagir. La qualité de vie d'une personne est

déterminée par le processus de pensée qui s'est amorcé entre le stimulus et sa réponse.

## **Le pouvoir de la réflexion**

Si vous prenez l'habitude de réfléchir aux événements de votre vie de manière positive et constructive *avant* d'y réagir, vous ferez de meilleurs choix, vous prendrez des décisions plus éclairées et votre approche sera plus constructive que celle des personnes qui se contentent de réagir sans trop réfléchir aux conséquences.

En faisant un retour sur votre vie, vous verrez que les erreurs à l'origine de votre malheur et de votre chagrin sont attribuables au fait que vous n'avez pas suffisamment réfléchi à la situation avant de passer à l'action.

## **La Loi de la substitution**

Selon la Loi de la substitution, on ne peut entretenir qu'*une seule pensée* à la fois, qu'elle soit positive ou négative. Elle affirme également qu'il est possible de *substituer* intentionnellement une pensée positive à une pensée négative. Vous pouvez donc choisir d'entretenir une pensée qui vous rendra optimiste ou heureux au lieu d'en entretenir une autre qui vous rendra malheureux.

Monsieur Martin Seligman, de l'Université de la Pennsylvanie, a dirigé des recherches portant sur l'optimisme pendant vingt-deux ans. L'une de ses conclusions les plus importantes est la suivante: les gens sont optimistes ou pessimistes, selon leur «style explicatif».

Votre style explicatif correspond à *l'interprétation* que vous vous faites des événements. Chaque personne peut avoir sa propre perception ou interprétation d'un événement ou d'une situation, et ses sentiments découlent inévitablement de l'interprétation qu'elle en fait. Sa perception équivaut à *la réalité*. Voilà pourquoi on dit qu'il y a toujours trois versions à une même histoire: celle de la première personne, celle de la deuxième personne et ce qui s'est réellement produit.

## **Il nous est possible de réinterpréter une situation**

De façon comparable, le domaine de la programmation neurolinguistique fait référence à «la formulation» et à «la reformulation». Ce n'est pas la situation en elle-même qui nous amène à nous sentir heureux ou malheureux. C'est l'interprétation que nous en faisons, comme étant positive ou négative, qui suscite l'émotion correspondante. En reformulant une expérience passée, nous découvrirons que notre réaction émotionnelle changera du tout au tout et nous libérera de vieux sentiments négatifs.

Par exemple, il se peut que la vue d'un crapaud froid et gluant (ou toute personne ou situation difficile) et le fait de vous imaginer le touchant ou l'approchant vous rebutent au départ. Si vous réinterprétez sa vue en réfléchissant au fait que les crapauds mangent les moustiques et que les piqûres de moustiques sont terriblement désagréables, il se peut que le crapaud remonte dans votre estime.

La reformulation constitue un outil important en psychothérapie. Il arrive souvent que, si les gens acquièrent une nouvelle perspective de leur situation, les sentiments que cette dernière leur inspire changent complètement. Si vous êtes malheureux d'avoir eu une enfance difficile et vous vous mettez à vous dire que toutes vos expériences de jeunesse ont contribué à faire de vous un meilleur adulte, vous pourrez changer votre perspective. Vous pourrez en fait être reconnaissant pour les difficultés que vous avez dû surmonter dès un jeune âge parce qu'elles ont fait de vous l'excellente personne que vous êtes aujourd'hui.

Dans ce domaine, le langage revêt une grande importance. Les mots que vous choisissez d'employer afin d'interpréter un événement peuvent susciter en vous des pensées, des émotions, des réactions et des sentiments, positifs ou négatifs. Vous devez donc veiller à bien choisir vos mots.

## **L'histoire de Brian**

Brian vient d'un foyer défavorisé n'ayant que très peu d'argent et n'offrant que peu de possibilités. Il n'a pas terminé le lycée. Il a travaillé comme manœuvre, plongeur, creuseur de fossés et puisatier pendant plusieurs années. Vers le milieu de la vingtaine, il s'est lancé dans la vente, qui a fini par lui réussir, puis il est passé à la gestion des ventes, qui lui a réussi

encore mieux. Au seuil de la trentaine, il a vu sa vie changer et sa carrière prendre son envol.

Étant donné que sa réussite croissait, il en est venu un jour, après avoir pris une profonde respiration, à s'acheter la voiture de ses rêves, une Mercedes-Benz 450 SEL vieille de deux ans, gris métallique avec intérieur en cuir bleu. Il a pu donner son ancienne voiture en guise de premier versement et a dû étaler ses mensualités sur cinq ans, mais il possédait enfin la voiture qu'il avait toujours voulu avoir.

Lorsqu'il empruntait l'autoroute, il appuyait sur l'accélérateur et elle se lançait comme une grosse embarcation, gagnant sans cesse de la vitesse jusqu'à ce qu'il doive ralentir pour éviter de se faire coller une contravention pour excès de vitesse. Après avoir conduit cette grosse voiture puissante pendant un an, il l'a conduite dans un garage pour en faire faire la révision par un mécanicien spécialisé en réparation de Mercedes-Benz.

## **Une toute petite pièce**

Lorsqu'il est allé récupérer sa voiture, le mécanicien, Mario, lui a dit qu'il avait trouvé un problème dans le carburateur. Un mécanicien antérieur y avait inséré une pièce importante à l'envers, ce qui avait pour effet de réduire l'alimentation en essence du moteur. Mario avait remplacé la pièce par une nouvelle, qu'il avait installée correctement. Puis il a dit à Brian: «Appuyez doucement sur l'accélérateur; vous allez voir la différence.»

Brian était déjà très satisfait de sa voiture. Elle semblait aller tout à fait bien et aussi vite qu'il osait la conduire sur l'autoroute. Cette fois-ci, par contre, dès qu'il a appuyé sur l'accélérateur, la voiture a bondi vers l'avant comme une fusée. Il a dû vite freiner, sans quoi il aurait embouti les voitures qui passaient dans la rue.

Par la suite, chaque fois que Brian conduisait sa Mercedes, il devait appuyer très doucement sur l'accélérateur. Un simple toucher suffisait à faire accélérer la voiture, passant de zéro à cent kilomètres-heure en cinq secondes, au point qu'il devait freiner rapidement pour la retenir. Tout cela parce que l'on avait changé une toute petite pièce au fond du carburateur.

## **Vous possédez des aptitudes extraordinaires**

Votre esprit et votre potentiel sont comme une Mercedes merveilleusement bien conçue. Même si votre vie progresse de manière satisfaisante ou assez réussie, il se peut que vous ayez, enfoui dans votre esprit, un souvenir négatif ou un blocage, un affreux crapaud, qui vous empêche d'accomplir des choses extraordinaires dans la vie. Lorsque vous parviendrez à nommer ce blocage et à le faire sauter, vous vous mettrez soudain à progresser mieux en quelques semaines ou quelques mois que vous ne l'aurez fait en plusieurs années.

Dans le prochain chapitre, vous apprendrez à nommer ces blocages cachés qui entravent votre progression. Vous apprendrez à libérer de grandes réserves d'énergie, d'enthousiasme et de désir dans la direction de votre choix. Vous découvrirez des idées et des perspectives éprouvées qui sont susceptibles de transformer votre vie.



### **À VOUS DE JOUER**

Déterminez un domaine dans lequel il se pourrait que vous nourrissiez encore de la colère contre une personne appartenant à votre passé ou que vous repensiez encore à une expérience négative qui risque de vous empêcher de vous investir entièrement dans votre vie professionnelle ou privée.

Prenez aujourd'hui même la résolution de réinterpréter l'expérience négative de manière positive, d'en tirer des leçons, de la laisser aller et puis de concentrer toute votre attention sur vos objectifs et sur l'avenir plutôt que de continuer à ruminer le passé.



## 5

# Drainez l'étang

Tout le monde désire être heureux et s'épanouir. Tout le monde désire connaître la joie, la satisfaction, des relations harmonieuses et la tranquillité d'esprit. Pourquoi alors y a-t-il tant de gens qui, de leur propre aveu, «désespèrent en silence»?

Dans presque tous les cas, comme nous l'avons souligné, l'absence de bonheur et d'épanouissement est attribuable à des émotions négatives et aux obstacles que ces dernières mettent en travers de notre chemin. Ces affreux crapauds qui se tapissent au plus profond de notre étang mental nous font trébucher et nous empêchent d'aller de l'avant.



Les gens critiquent toujours les circonstances pour ce qu'elles sont. Je ne crois pas aux circonstances. Les gens qui s'en sortent dans notre monde sont ceux qui se mettent debout, qui recherchent les circonstances souhaitées et qui, à défaut de les trouver, les créent.

VIVIE WARREN, *LA PROFESSION DE MADAME WARREN*, GEORGE BERNARD SHAW

En raison de critiques destructives et d'un manque d'amour durant l'enfance, les enfants risquent d'en venir à ressentir des émotions négatives dès un jeune âge. Lorsqu'ils deviennent adultes, ces émotions sont

susceptibles de s'intensifier toujours plus et d'engendrer d'autres émotions négatives de divers genres.

Les émotions négatives principales que les gens vivent sont la peur, le doute, les inquiétudes, le ressentiment, l'envie, la jalousie, la haine, le sentiment de ne rien mériter ou de ne pas être à la hauteur, surtout par rapport aux autres.

La peur, le doute et les inquiétudes surviennent chez l'enfant qui se fait continuellement critiquer. Même s'il accomplit une chose digne de mention, rien ne satisfait jamais ses parents. Ils sont nombreux les foyers où les parents expriment peu leur amour et leur approbation, préférant lui retirer immédiatement leur amour et leur approbation s'ils ont le sentiment que leur enfant néglige de leur plaire d'une manière ou d'une autre.

## **Les émotions faussent la compréhension**

Toutes les émotions, surtout les négatives, ont pour effet de fausser la compréhension. La personne qui est en proie à une émotion négative est incapable de réfléchir avec clarté et de manière rationnelle. Plus l'émotion négative est intense, plus la personne qui en souffre se détache de la réalité et moins elle parvient à raisonner clairement. Cette personne se met ainsi à parler et à agir d'une manière souvent inexplicable et destructrice.

Il y a quelques années, Abigail Trafford, auteur new-yorkaise ayant vécu un divorce particulièrement pénible, a écrit *Crazy Time*. Dans ce livre, elle explique en quoi les deux années chaotiques sur le plan émotionnel durant lesquelles elle a été en instance de divorce l'ont amenée à adopter des comportements qu'elle avait du mal à reconnaître une fois que son divorce a été prononcé et qu'elle est retournée à une vie normale. Elle avait l'impression d'avoir traversé «une crise de folie» durant tout ce temps en raison de l'intensité de l'attitude négative qu'elle ressentait. Beaucoup de gens vivent des choses comparables lorsqu'ils traversent une situation stressante sur le plan émotionnel. C'est que les émotions faussent la compréhension.

## **Les racines des émotions négatives**

Il y a cinq facteurs principaux qui amènent les gens à se créer des émotions négatives et à s'y raccrocher. Ces crapauds, parmi les pires de tous, nagent dans les profondeurs des sombres eaux de l'étang émotionnel. Il s'agit des suivants: *la justification, l'identification, l'hypersensibilité, le jugement et la rationalisation*. Afin de vous libérer des émotions négatives, vous devez reconnaître d'où elles proviennent. Cela vous permettra de les éliminer ou même de les empêcher de s'amplifier en premier lieu.

## **La justification**

La première grande cause d'émotions négatives est celle de *la justification*, par laquelle on défend son attitude négative et son *droit* à la colère. Aucune émotion négative ne peut exister sans que l'on justifie son droit de la vivre envers soi-même et les autres.

Lorsque vous discutez d'une certaine situation négative, vous en venez à chercher à justifier votre attitude négative pour plusieurs raisons. Vous vous parlez souvent au volant, en plaidant votre cause et en argumentant avec impétuosité devant des gens qui ne sont pas là. Votre justification vous empêche souvent de dormir la nuit.

Plus vous vous justifierez et vous chercherez à vous convaincre que l'autre personne est *fautive* en quelque sorte, que vous êtes irréprochable et innocent et que vous avez donc le droit de ressentir ce que vous ressentez, plus vous serez fâché et vexé.

Bien qu'il soit possible qu'une situation vous ait blessé, mis en colère ou fait subir une injustice, la seule personne qui soit capable d'associer une émotion à cette expérience, c'est vous. Vous avez la possibilité de choisir entre vous entêter et lâcher prise.

## **L'identification**

La deuxième grande cause d'émotions négatives est celle de *l'identification*. Cela signifie que l'on prend les choses *pour soi*. On interprète ce qui s'est produit comme une attaque personnelle contre soi.

S'il vous est impossible de vous identifier personnellement à une certaine situation négative, vous aurez du mal à ressentir une quelconque émotion, positive ou négative, la concernant. Si vous lisiez dans le journal

que mille personnes – hommes, femmes et enfants – ont trouvé la mort dans une inondation du nord de la Chine, vous éprouveriez certains remords, puis vous passeriez probablement à l'article de la page suivante sans grande, sinon aucune, émotion. Étant donné que vous ne connaissez personne qui vit ce drame ou même, pas grand-chose au sujet de cette région du monde, vous ne vous *identifiez* pas à cette tragédie. Résultat: elle ne suscite aucune émotion négative en vous.

Cela ne veut pas dire pour autant que vous ne puissiez pas compatir au vécu ou aux blessures d'une autre personne, mais que vous le faites sans vous engager sur le plan émotionnel. Par exemple, si une collègue ne parvient pas à se tenir à jour dans son travail en raison de problèmes personnels, il se peut que vous en soyez désolé, mais sa situation ne vous engage pas à endosser ses responsabilités à vos dépens. Il est essentiel de s'imposer de saines limites émotionnelles, surtout dans sa vie professionnelle. On peut se montrer compatissant sans pour autant s'identifier aux émotions d'une autre personne.

## **L'hypersensibilité**

La troisième grande cause d'émotions négatives est celle de *l'hypersensibilité* par rapport aux pensées, aux opinions et aux attitudes que les gens entretiennent à votre sujet. Comme nous l'avons mentionné précédemment, les gens ayant grandi dans un milieu où régnaient les critiques destructives et le manque d'amour sont susceptibles d'acquérir un profond sentiment d'infériorité. Ces sentiments les amènent à trop se préoccuper des actions, des réactions et du traitement dont ils font l'objet de la part des autres.

Dans son livre intitulé *In Search of the Miraculous*, Peter Ouspensky définit ce processus comme «une considération interne», soit se montrer extrêmement sensible à la façon dont on est traité ou se sentir bouleversé ou déprimé parce que l'on *croit* qu'une personne a mauvaise opinion de soi.

Une seule parole positive ou remarque d'approbation de la part d'une personne suffit à rendre joyeux les gens véritablement hypersensibles. Un simple regard désagréable suffit à les anéantir. Ils voient souvent des attaques et de la désapprobation là où il n'y en a pas. Dans des cas extrêmes, les gens hypersensibles sont souvent paralysés en ce sens qu'ils

ne parviennent pas à prendre de décisions sans obtenir préalablement l'approbation des autres.

## **Le jugement**

La quatrième grande cause d'émotions négatives est celle du *jugement*, à savoir la tendance à mal juger les autres. Lorsque nous jugeons les gens de manière défavorable, nous les reconnaissons invariablement *coupables* de quelque chose. Leur culpabilité justifie notre colère et notre ressentiment, ainsi que les sentiments négatifs que nous nourrissons envers eux.

La Bible (Matthieu 7.1) dit: «Ne condamnez pas les autres, pour ne pas être vous-mêmes condamnés.» En jugeant les autres, vous vous attirez en réalité des émotions négatives et du chagrin. Les autres vous jugeront selon la mesure dont vous vous êtes servis pour les juger. En jugeant les autres, vous vous présentez à eux comme leur étant supérieur, faisant d'eux des gens vous étant donc inférieurs et suscitant souvent chez eux une réaction négative.

Si vous vous abstenez de porter des jugements sur une personne, pour quelque raison que ce soit, il vous sera impossible de vous mettre en colère contre elle. Vous ne vous mettrez en colère que si vous avez la conviction que cette personne a fait ou dit quelque chose, ou négligé de faire quelque chose, qui vous a blessé.

Pour enfin éliminer le jugement de votre vie, prenez la résolution de ne plus porter de jugements sur personne à compter d'aujourd'hui, et cela, sous aucun prétexte. C'est très difficile à réaliser, surtout au commencement, mais cela vous viendra de plus en plus naturellement à force de vous y exercer. Contentez-vous de vous rappeler que tout le monde a droit à son propre mode de pensée et de vie.



## **À VOUS DE JOUER**

Il arrive très souvent que nous portions des jugements sur les autres parce que nous voyons en eux une chose qui nous déplaît en nous-mêmes ou parce que nous les jalouons et que nous aimerions obtenir les mêmes résultats ou récompenses qu'eux. La prochaine fois que vous prendrez

conscience d'être en train de porter un jugement sur une personne, examinez vos motifs. Détestez-vous ou soupçonnez-vous un trait de caractère similaire en vous-même? Ou encore, désirez-vous ardemment posséder les qualités et le style de vie de l'autre?

***Juger et condamner.*** À l'opposé du jugement et de la condamnation se trouve la neutralité, le fait de rester impassible et détaché de la personne ou de la situation. Cet état, vous l'acquerez en vous exerçant à la pratique bouddhiste du *détachement*. Gardez votre sang-froid et restez imperturbable. Prenez du recul par rapport à la personne, et permettez-lui d'être qui elle est, et de faire ce qu'elle fait sans l'évaluer selon vos valeurs et vos normes personnelles. Vous découvrirez que, dans la plupart des cas, ses actions ne vous concernent en rien.

Lorsque l'on porte un jugement sur une personne, on devient émotif. Or, les émotions ont pour effet de fausser la compréhension. Plus on juge et l'on condamne, plus on devient coléreux et pessimiste. Les gens jugent souvent les autres parce qu'ils désirent exercer une maîtrise sur leur comportement. En réalité, encore une fois, tout le monde a le droit de mener sa vie comme il l'entend, dans la mesure où cela n'affecte pas la vie des autres. Vivre et laisser vivre.

Si vous avez grandi au sein d'une famille dans laquelle une personne passait son temps à se plaindre des autres ou à les critiquer, il se peut que vous croyiez à tort qu'il est normal et naturel de juger et de condamner les autres. Il est possible que l'idée même de rester neutre et détaché lorsqu'une personne dit ou fait quelque chose que vous désapprouvez vous semble étrange.

Vous êtes doté d'un esprit formidable. Par contre, il s'agit d'une épée à double tranchant. Vous pouvez vous en servir pour faire votre bonheur, comme pour vous mettre en colère. Vous devriez viser à vous servir de votre intelligence pour garder votre sang-froid, rester maître de vous-même et conserver votre paix, peu importe ce qui se passe autour de vous et ce qui vous arrive.

Lorsque les gens se comportent mal, abstenez-vous de les juger. Lorsque les gens font ou disent des choses qui semblent être négatives et inutiles, prenez du recul et observez-les de manière impartiale, sans vous mettre dans tous vos états et sans vous engager.



## À VOUS DE JOUER

Pendant vingt-quatre heures, prenez la résolution de vous abstenir de juger qui que ce soit pour quoi que ce soit. Restez neutre. Vous verrez à quel point il est difficile de s'exercer au détachement après avoir pris l'habitude de juger continuellement les autres!

***Avoir de la sympathie pour les gens.*** Le meilleur moyen d'arrêter de juger les gens consiste à avoir de *la pitié* ou de *l'empathie* envers eux. Il est presque impossible d'avoir pitié d'une personne et de la juger en même temps. Mieux encore, vous pouvez la *bénir*, lui *pardonner* et *lâcher prise*. Élevez-vous au-dessus de la situation. Refusez de laisser le comportement de l'autre vous affecter d'une manière ou d'une autre. Servez-vous de la Loi de la substitution pour vous mettre à réfléchir à quelque chose qui vous rend heureux, neutralisant ainsi en vous-même toute pensée négative et toute tendance à juger l'autre.

Lorsque vous avez affaire à une personne difficile, traitez-la exactement comme s'il s'agissait d'un enfant fatigué, affamé et irritable qui se met en colère ou même qui pique une crise. Vous ne vous mettriez pas en colère contre un enfant. Vous accepteriez tout simplement que ce soit ainsi que se comportent les enfants en certaines situations. Vous pourriez également vous arrêter à vous rappeler des moments où vous vous êtes senti fatigué, stressé et difficile à vivre. Nous traversons tous des périodes pénibles.

Un autre moyen de vous abstenir de porter des jugements consiste à vous rappeler que, dans une situation similaire, vous risquez d'agir de la même manière. Vous pouvez vous dire: *Ça aurait tout aussi bien pu être mon cas*. Vous laissez les gens mener leur vie comme ils l'entendent et vous attendez d'eux qu'ils en fassent autant vous concernant.

***La méthode Sedona.*** La méthode Sedona, que Hale Dwoskin a mise au point, constitue un moyen de regagner la maîtrise émotionnelle de sa vie. Par cette méthode, on identifie les gens de son passé à qui l'on en veut encore. De plus, on détermine les situations antérieures qui nous bouleversent encore.

On répond ensuite à deux questions. La première est la suivante: *Est-ce que je veux être libéré du pessimisme associé à cette situation?* Si vous y répondez par l'affirmative, la seconde question est celle-ci: *Suis-je prêt à lâcher prise complètement?*

Vous vous étonneriez de constater combien de gens *ne sont pas* disposés à laisser aller une expérience négative qu'ils ont faite par le passé. Ils ont le sentiment de l'avoir gagnée et payée de leur temps, de leur argent et de leurs souffrances personnelles. Ils estiment avoir droit à leur douleur. Au plus profond d'eux-mêmes, ils refusent de lâcher prise.

***Lâchez prise.*** Voici l'exemple que donnent les instructeurs de la méthode Sedona. Prenez un crayon dans votre main. Pressez-le fermement, de toutes vos forces.

Ensuite, tournez la main avec la paume vers le sol en continuant de presser le crayon. Voici la question qui s'impose: «Qu'est-ce qui retient ce crayon dans votre main?»

La réponse va de soi. *Vous* tenez le crayon en le pressant fermement.

La question suivante est celle-ci: «Comment vous débarrasser de ce crayon?» Et la réponse en est simple: il vous suffit d'ouvrir la main et de le laisser tomber.

Voilà qui illustre superbement bien la simplicité du fait de laisser tomber un événement négatif de manière permanente. Dans le cas du crayon, il s'agit d'ouvrir la main et de le laisser aller. Dans le cas d'une expérience négative qui vous rend encore malheureux, il s'agit d'ouvrir votre cœur et de le laisser aller.

N'oubliez pas que *personne n'a le pouvoir de vous faire ressentir quoi que ce soit*. Personne ne peut vous mettre en colère. Rien de ce qui vous est arrivé n'a de pouvoir sur vous. Aucun événement, aucune situation ni aucune personne appartenant à votre passé ne peuvent affecter vos émotions sans votre permission. Le seul à pouvoir vous faire ressentir quelque chose, c'est vous – par la façon dont vous interprétez un événement passé. Les crapauds morts de votre étang stagnant ne sont rien d'autre que cela: morts. Vous gardez vos émotions négatives en vie en les nourrissant de pensées et d'énergie. Prenez dès aujourd'hui la décision de laisser aller ces crapauds et de passer à autre chose dans la vie.

*Exercez-vous à user de compassion envers les gens.* L'une des plus belles émotions est celle de *la compassion*. La compassion, c'est la capacité de ressentir les mêmes émotions qu'une autre personne, et donc de comprendre ces émotions. C'est le fait d'éprouver de l'empathie envers la personne ou sa situation. Si vous compatissez avec la personne qui traverse une situation difficile, il vous sera impossible d'éprouver une émotion négative concernant cette personne.

Si vous utilisez votre formidable esprit pour *trouver des raisons de ne pas juger une personne*, de la laisser agir à sa guise et de laisser aller toute blessure passée, vous exercerez une maîtrise totale sur vos pensées. Au lieu de trouver des raisons pour expliquer en quoi la personne est coupable et devrait être condamnée et punie, vous en trouvez pour la reconnaître «non coupable» et la laisser aller en toute liberté.



## **À VOUS DE JOUER**

Mettez par écrit le nom de toutes les personnes contre qui vous êtes encore en colère. À côté de leur nom, inscrivez ce qu'elles ont fait qui vous amène à justifier votre colère et vos émotions négatives. Dressez maintenant la liste des raisons pour lesquelles vous ne devriez pas les blâmer, puis autorisez-les à quitter l'étang.

Mettez maintenant le feu à cette feuille de papier. Brûlez-la de manière cérémonielle dans un cendrier ou jetez-la dans un feu ou un barbecue, en prenant soin de laisser les flammes la détruire complètement.

De la même manière, vous pouvez utiliser votre libre arbitre pour laisser aller les blessures et les douleurs du passé afin de jouir à l'avenir de la liberté et du bonheur.

## **La rationalisation**

La cinquième grande cause d'émotions négatives est celle de la *rationalisation*, qui consiste à donner une explication socialement acceptable à un geste qui est en réalité socialement inacceptable. John Assaraf lui donne le nom de «rational-lies» (un jeu de mots désignant en anglais des mensonges rationnels).

En raison d'une mauvaise estime de soi et d'un ego faible, la plupart des gens sont incapables de reconnaître avoir fait ou dit quoi que ce soit qui n'était pas entièrement raisonnable et justifiable. Même les pires criminels ont le sentiment d'être innocents et simplement les victimes de quelqu'un, de quelque chose ou de la société. Ils *rationalisent* leurs comportements.

Peter Ouspensky a expliqué que presque tout chagrin provient de «l'expression d'émotions négatives». Parler constamment d'une situation négative et la ruminer sans cesse ont pour effet de garder les émotions négatives en vie et en croissance. En ce sens, vos émotions négatives se comparent à un feu de brousse qui commence par une petite étincelle, mais qui se propage rapidement jusqu'à devenir inextinguible.

Par contre, si une étincelle atterrit sur un buisson sec et vous l'éteignez immédiatement, aucun feu n'en résultera ni se propagera. Si vous contrez l'émotion négative dès qu'elle est suscitée, elle s'éteindra rapidement elle aussi, comme un petit feu, sans causer de dommages.

## **La colère: l'émotion négative fondamentale**

Tôt ou tard, toutes les émotions négatives se résument en une seule: *la colère*. La colère est l'ultime émotion négative. Toute crainte, tout doute, toute jalousie, toute envie et tout ressentiment finissent par se changer en colère. Cette colère se dirige ensuite *vers l'intérieur*, vous rendant malade physiquement et émotionnellement, ou *vers l'extérieur*, minant et détruisant vos relations.

Toutes les personnes malheureuses sont en colère. La *dépression* constitue de la colère dirigée vers l'intérieur, une colère qui provient de l'incapacité d'exprimer ouvertement et honnêtement les sentiments que nous inspire une situation. Ce sont souvent une mauvaise estime de soi et le désespoir qui en sont à l'origine.

La *rage* constitue de la colère dirigée vers l'extérieur, une colère qui s'exprime sous la forme d'attaques verbales ou même physiques contre une personne à cause de ce qu'elle a fait ou n'a pas fait.

Le counseling a pour objectif principal d'aider les gens à traiter et à comprendre leurs expériences, en les amenant à relâcher les émotions négatives qui les empêchent d'aller de l'avant. Lorsqu'ils tentent de comprendre leur colère, beaucoup de gens en viennent à découvrir que c'est

une blessure qui l'a suscitée en premier lieu. Lorsque les gens parviennent à reconnaître que ce qu'une personne a fait, n'a pas fait, a dit ou n'a pas dit les a blessés, ils ont ensuite beaucoup plus de facilité à relâcher la charge émotionnelle qui garde leur colère en vie.

## **Les racines de la colère**

La colère s'explique principalement par le sentiment d'être agressé, attaqué, blessé ou exploité par quelqu'un. Elle prend toujours racine dans le fait d'être sur la défensive. La colère et la peur déclenchent toutes les deux le réflexe de lutte ou de fuite, ce qui amène la personne attaquée à se répandre en invectives contre son assaillant ou à se retirer en sécurité.

Parmi les pires aspects de la colère, il y a le fait que plus une personne y cède, plus sa colère augmente, comme un feu inextinguible. En réalité, plus une personne se sent en colère, plus la blessure s'aggrave.

L'expression de la colère devient sous peu une habitude. La personne malheureuse en vient à exploser de colère à la suite du moindre petit événement. Elle traverse la vie en colère la plupart du temps. Elle en vient rapidement à croire que ses émotions et ses expressions de colère sont une façon normale de penser et de se sentir.

Ce qui pousse les gens à persister dans la colère, c'est leur besoin de voir quelqu'un reconnaître leur blessure et comprendre leur souffrance. Lorsque l'on écoute une personne parler de ce qui la met en colère ou la rend triste, il se peut que les paroles les plus utiles que l'on puisse lui exprimer soient: «Je comprends exactement ce que vous ressentez; si j'étais à votre place, je ressentirais la même chose.» Le fait de lui montrer que vous avez de l'empathie pour elle constitue l'un des moyens les plus rapides de calmer une personne en colère. Lorsque les gens se sentent compris dans leurs souffrances, ils peuvent se mettre à guérir.

## **Le rôle central du blâme**

La colère a pour racine *le blâme*. Le fait de blâmer quelqu'un ou soi-même pour quelque chose qui a été fait ou non est l'exigence essentielle à satisfaire pour ressentir et exprimer des émotions négatives de toutes sortes.

En fait, il nous est impossible de retenir une émotion négative pendant un certain temps à moins de pouvoir blâmer quelqu'un ou quelque chose pour la situation qui suscite notre colère. Dès l'instant où nous cessons de rejeter le blâme, l'émotion négative meurt simultanément, comme si nous éteignons une lumière.

L'antidote aux émotions négatives est d'une telle simplicité et d'une telle efficacité qu'il dépasse presque toute espérance. Les gens qui sont pessimistes, en colère et malheureux depuis des années peuvent court-circuiter leurs émotions négatives presque instantanément au moyen d'une seule décision simple, mais puissante: accepter leur part de responsabilité.

## **Trois mots magiques**

Comment accepter sa part de responsabilité? Il suffit de se dire: *Je suis responsable!*

Chaque fois que vous êtes en colère ou malheureux pour une raison ou une autre, vous pouvez court-circuiter immédiatement l'émotion qui se manifeste en vous répétant plusieurs fois: *Je suis responsable! Je suis responsable! Je suis responsable!* jusqu'à ce que le sentiment négatif disparaisse. Voilà une découverte étonnante qui aura pour effet de transformer entièrement la vie de toute personne se prêtant à l'exercice.

En raison de la Loi de la substitution, votre esprit ne peut entretenir qu'une seule pensée à la fois. Il peut entretenir l'émotion positive de la responsabilité personnelle, ou bien l'émotion négative de la colère ou du blâme. Par contre, il lui est impossible d'entretenir les deux à la fois. Et le choix vous en revient toujours.

La seule chose dans l'univers qui relève de votre volonté, c'est le contenu de votre conscient. Si vous choisissez d'entretenir l'émotion positive qui accompagne l'affirmation *Je suis responsable!* plutôt que la pensée négative qui vous rend malheureux, vous deviendrez optimiste, et vous prendrez complètement les commandes de votre vie, parfois en quelques instants à peine.

## **Vous êtes responsable**

Étant donné que toutes les émotions négatives sont enracinées dans le blâme, leur antidote est simple: au lieu de rejeter le blâme, acceptez d'assumer la responsabilité de la situation. Si vous en *acceptez toute la responsabilité*, vos émotions négatives disparaîtront, comme si vous freiniez de manière soudaine. *Il est impossible d'accepter la responsabilité d'une situation et se mettre en colère ou se sentir malheureux en même temps au sujet de cette même situation.* Votre responsabilisation aura pour effet d'annuler tous les effets négatifs associés à la situation (ou la personne) et vous remettra aux commandes de votre vie émotionnelle.

Par exemple, un des clients de Christina avait perdu plusieurs emplois à cause de ses conflits explosifs avec des collègues et des supérieurs. Il était d'humeur égale la plupart du temps, mais son insécurité l'empêchait de chercher à obtenir des clarifications au sujet des projets auxquels il participait. Il permettait à sa frustration de s'emparer de lui au point d'en venir à exploser. Dans son travail avec Christina, il a reconnu n'être pour rien dans la perte de ses emplois et il en a assumé la responsabilité. Ensemble, ils ont mis au point un plan qui allait lui permettre de communiquer ses besoins et ses préoccupations avant que sa frustration arrive à son comble; sa responsabilisation a eu pour résultat de lui permettre de conserver son emploi actuel depuis plus de deux ans.

## **Trouvez-vous des raisons de ne pas exprimer d'émotions négatives**

Nous avons dit plus tôt que le malheur provient de l'expression d'émotions négatives, envers soi-même ou les autres, ou encore les deux. Si vous n'exprimez pas vos émotions négatives, vous n'en parlez pas et ne les ressassez pas, il vous sera impossible de vous sentir abattu.

À compter de l'instant même, au lieu d'employer votre formidable intelligence pour vous trouver des raisons d'être craintif, incertain, envieux, jaloux, plein de ressentiment et en colère en raison de choses qui vous sont arrivées, usez de créativité pour *vous trouver des raisons de ne pas exprimer* vos sentiments négatifs, vos justifications et vos rationalisations.

Le moyen le plus puissant pour court-circuiter l'expression d'émotions négatives consiste à se répéter: *Je suis responsable!* chaque fois qu'un événement déclencherait normalement une réaction négative en vous.

Ici, beaucoup de gens se disent: *Un instant! Je ne peux absolument pas accepter la responsabilité de la chose terrible que l'autre personne a faite pour me blesser. Ce ne serait pas honnête de ma part d'accepter cette responsabilité puisque je n'y suis strictement pour rien.*

## **Vous pouvez maîtriser vos réactions**

Il se peut que cela soit vrai. Il est possible qu'une personne vous ait volé, trompé, menti, escroqué, trahi ou blessé d'innombrables façons. Il se peut qu'en allant récupérer votre voiture dans un parking, vous ayez découvert que quelqu'un l'avait emboutie et était parti comme si de rien n'était. Dans un cas comme celui-là, vous n'êtes pas coupable selon la loi et vous n'êtes pas responsable de l'accident.

Par contre, même si vous n'êtes pas responsable de ce qui s'est produit, vous l'êtes de la façon dont vous vous comporterez *par la suite*. Votre réaction relève entièrement de votre volonté – tout est une question de choix personnel. Rien ne peut vous mettre en colère ou vous rendre malheureux. Vous vous mettez *vous-même* en colère ou vous vous rendez *vous-même* malheureux selon la manière dont vous *choisissez* de réagir à l'expérience négative que vous vivez.

Dans le poème intitulé *If*, Rudyard Kipling dit: «Si tu peux conserver ton courage et ta tête quand tous les autres les perdront [...] tu seras un homme, mon fils.»

Les gens heureux qui réussissent leur vie se reconnaissent au fait qu'ils emploient leur volonté et leur discipline personnelle à garder leur sang-froid et à se maîtriser, peu importe ce qui se passe autour d'eux. Les grands hommes et les grandes femmes sont ceux et celles qui ont acquis la capacité de garder la tête froide malgré les attaques.

N'oubliez pas que *les émotions faussent la compréhension*. Dès l'instant où l'on se met à rejeter la faute sur une autre personne et à se mettre en colère à cause de ce qui s'est produit, on commence à perdre la capacité de réfléchir clairement et de prendre des décisions intelligentes. On devient l'esclave de ses propres émotions. On risque de se laisser emporter et d'en venir à faire et à dire des choses que l'on regrettera plus tard.

## Faites-vous une raison

Les gens qui vivent une mauvaise relation restent souvent furieux contre l'autre, parfois même pendant des années après la rupture de cette relation. Si vous vous dites toutefois: *Je suis responsable!* et vous cherchez à comprendre en quoi vous avez eu tort au moins en partie, vous vous rendrez compte que vous avez vous-même pris plusieurs des décisions qui vous ont fait entrer dans cette mauvaise relation en premier lieu. Vous n'êtes pas responsable des actions de l'autre, mais vous l'êtes en entier pour tout ce que vous avez dit et fait du début jusqu'à la fin de la relation et jusqu'à aujourd'hui. Vous n'avez pas été qu'un simple passant innocent dans l'affaire.

Il se peut que le fait de perdre votre emploi ou qu'une affaire tourne au vinaigre vous bouleverse, mais vous en êtes responsable. Personne ne vous a forcé à entrer dans cette situation à la pointe du revolver. Selon votre connaissance et vos renseignements, ou votre manque de connaissance, vous vous êtes engagé par vous-même dans cette situation en premier lieu. Malheureusement, les choses n'ont pas fonctionné comme vous vous y attendiez. La prochaine fois, vous vous montrerez plus futé et plus sage. Pour l'instant, vous en êtes toutefois responsable.

## Deux feux qui brûlent

Selon la Loi de l'émotion, une émotion ou une autre, positive ou négative, est à l'origine de tout ce que l'on fait. Les émotions auxquelles on réfléchit et dont on parle le plus en viennent rapidement à grandir et à consumer toute sa vie et à envahir sa pensée, pour le meilleur ou pour le pire.

Imaginez que vous ayez deux feux qui brûlent en même temps. L'un d'eux est *le feu du désir* et l'autre est *le feu des émotions négatives* fondées sur votre interprétation des événements passés.

Vous disposez d'un flux continu d'énergie émotionnelle: votre *bois de chauffage* émotionnel. Vous pouvez mettre ce bois sur l'un ou l'autre des deux feux. Cependant, si vous mettez tout votre bois sur l'un des feux, qu'advient-il de l'autre feu?

La réponse est simple. Si vous mettez toutes vos émotions sur le feu du désir et vous consacrez tout votre temps à réfléchir à ce que vous désirez

obtenir et à la manière de l'obtenir, le feu des émotions et des expériences négatives en viendra à s'éteindre et ses cendres à se refroidir. Voilà l'essence même de toute guérison émotionnelle.

Dès aujourd'hui, lorsqu'une situation tournera au vinaigre pour une raison ou une autre, dites-vous immédiatement: *Je suis responsable!* et empêchez l'émotion négative de naître en premier lieu.



## **À VOUS DE JOUER**

Réfléchissez à la situation la plus négative de votre vie, celle qui vous met le plus en colère lorsque vous vous la remémorez, puis annulez l'émotion négative qu'elle suscite chez vous en vous disant résolument: *Je suis responsable!*

Ensuite, réfléchissez à toutes les choses que vous avez faites ou négligé de faire et qui ont eu pour résultat de vous mettre dans cette situation pour commencer. Ce faisant, vos émotions s'apaiseront, vous sentirez la paix vous envahir et vous en viendrez même, souvent, à sourire.

La première fois que vous le ferez, cet exercice exigera énormément de courage et de caractère, mais il deviendra plus facile avec la pratique.



## 6

# Changez l'eau de votre étang

Vous possédez un pouvoir mental extraordinaire que vous employez rarement, mais qui peut vous apporter tout le succès et toute la joie que vous désirez dans la vie. À dire vrai, vous êtes qui vous êtes et là où vous en êtes rendu dans la vie en raison de votre mode de *pensée*, qui est en grande partie habituel. Si vous modifiez votre mode de pensée, vous transformerez tant votre vie intérieure que votre vie extérieure.

Le mode de pensée, la vie et le vécu d'un grand nombre de gens peuvent se comparer à un étang stagnant, d'où l'eau ne s'écoule jamais, créant ainsi un lieu de reproduction pour le genre de créatures qui vivent dans une eau saumâtre. Il vient trop facilement à certaines personnes d'arrêter d'accueillir des idées et des messages nouveaux, sains et positifs, pour ruminer plutôt des pensées négatives et aborder la vie en général avec pessimisme et sans motivation. Vous n'êtes toutefois pas destiné à cela.



Rien de splendide n'a jamais été réalisé, sauf par ceux qui ont osé croire qu'ils avaient en eux-mêmes quelque chose de supérieur à la situation.

BRUCE BARTON

Il n'est pas facile de modifier ses pensées, ses sentiments, ses croyances et ses attitudes. Par contre, comme il est possible de se remettre en forme après avoir passé un long moment sans faire d'exercice, il est également

possible de devenir optimiste, heureux et sûr de soi – mentalement en forme – en y travaillant. Vous pouvez nourrir volontairement votre esprit de pensées et d'images saines, claires et positives qui auront pour effet d'amener votre vie à être ce que vous désirez qu'elle soit.

## **Il y a une raison à tout**

Selon la Loi de la causalité, chaque effet, ou résultat, correspond dans la vie à une cause précise. Rien n'arrive par hasard. En raison de toutes les pensées que vous avez entretenues jusqu'ici, votre vie actuelle ne saurait être différente de ce qu'elle est.

Selon la Loi de la semence et de la récolte, qui provient de la Bible (Galates 6.7), «on récolte ce que l'on a semé». Or, la Bible n'est pas un manuel d'agriculture. Cette loi fait allusion à l'esprit et à l'épanouissement personnel. En fait, elle signifie que ce que l'on récolte aujourd'hui, dans n'importe quelle sphère de sa vie, résulte de ce que l'on y a semé par le passé.

Si, à l'avenir, vous désirez obtenir une récolte différente, vous devez y semer des pensées différentes dès aujourd'hui. Votre monde extérieur reflète toujours ce que vous pensez à l'instant même. L'expression informatique «Qualité d'entrée égale qualité de sortie» dit vrai.

Heureusement, ce que vous pensez relève entièrement de votre volonté; en exerçant cette volonté, vous pouvez changer vos crapauds en princes et devenir quelqu'un de tout à fait optimiste.

## **La programmation et la reprogrammation**

Votre esprit est semblable à un ordinateur extraordinaire qu'il vous est possible de programmer de manière à accomplir des choses étonnantes. En nourrissant constamment votre esprit de pensées, de désirs et d'objectifs sains, clairs et positifs, programmez-vous et reprogrammez-vous de manière à maîtriser vos sentiments et à agir avec assurance, surtout en période stressante ou difficile.

Il se peut que l'application la plus importante de la Loi de la causalité soit celle-ci: «Les pensées sont les causes et les circonstances sont les

effets.» Voilà pourquoi on se transforme à l'image de ce que l'on pense le plus souvent.

À quoi pensez-vous la plupart du temps? Les gens optimistes et heureux pensent le plus souvent à ce qu'ils veulent obtenir et à la manière de parvenir à leurs fins. Les gens malheureux et pessimistes pensent le plus souvent à ce qu'ils ne veulent pas voir se produire et à la ou aux personnes sur qui rejeter la faute. Vous devriez donc vous donner pour objectif de réfléchir à ce que vous désirez obtenir, ainsi que de programmer votre esprit de manière à en optimiser le fonctionnement et à être fier de vous-même, la majeure partie du temps.

## **De nouveaux schémas de pensée habituels**

Il existe fondamentalement trois façons d'acquérir les habitudes mentales qui procurent l'optimisme et l'assurance. Heureusement, selon la Loi de l'habitude, tout ce que l'on répète plusieurs fois finit par devenir une nouvelle habitude. Or, vous pouvez acquérir n'importe quelle habitude que vous jugez utile et efficace.

Il est difficile de se former un mode de pensée nouveau et positif, mais une fois qu'on l'a programmé dans sa pensée, il devient automatique et facile. Voilà d'ailleurs pourquoi on dit que Goethe aurait déclaré: «Tout est difficile avant de devenir facile.»

### **1. Le pouvoir des affirmations positives**

Comme on devient ce à quoi on pense, on devient ce dont on parle, à savoir ce que l'on se dit à soi-même, la plupart du temps. Par contre, votre cerveau est réglé par défaut en mode négatif. À moins que vous entreteniez consciemment des pensées positives au sujet de ce que vous désirez obtenir et des moyens de l'obtenir, votre esprit se remplira de pensées négatives qui vous empêcheront d'aller de l'avant.

Grâce au pouvoir des affirmations, votre potentiel est illimité. Si vous vous répétez des paroles positives et édifiantes, elles ne tarderont pas à exercer leur pouvoir sur vous. Vous vous mettrez à penser à vos messages nouveaux et positifs, ou votre reprogrammation, et à vous sentir en harmonie avec eux. Vos attitudes nouvelles et positives annuleront et

repousseront les pensées et les expériences négatives. Vous vous créez un «système immunitaire mental» résistant.

**Les trois P des affirmations positives** Formulez toujours vos affirmations en fonction des trois **P**: au sens personnel, présent et positif. Au sens *personnel*, vous faites précéder chaque ordre mental du mot «je». Vous vous dites, par exemple: *Je peux y arriver, Je m'aime bien* ou: *Je gagne tant d'argent par année.*

Vous prononcez chaque affirmation au *présent*, comme si l'événement correspondait à une réalité actuelle et s'était déjà produit. *Je gagne tant d'argent en 2013* ou *Je pèse tant.* Étant donné que l'inconscient ne peut accepter d'ordres que s'ils sont donnés au présent, votre ordinateur inconscient acceptera ces paroles à l'instant même et se mettra immédiatement à y travailler jour et nuit.

Le troisième *P* fait allusion au sens *positif*. Votre inconscient ne peut traiter d'ordre négatif. Vous vous dites: *Je suis non-fumeur*, plutôt que: *Je ne fume plus.* Vous vous dites: *Je suis patient et aimable*, plutôt que: *Je ne me mets plus en colère.*

## 2. On croit ce que l'on voit

La deuxième technique de programmation mentale, et peut-être la plus puissante, est celle de *la visualisation*. Plus vous nourrirez votre esprit d'images mentales claires de la personne que vous désirez être et des résultats que vous désirez obtenir, plus ces ordres pénétreront profondément votre inconscient, vous programmant de manière à ce que vous pensiez, vous vous sentiez et vous agissiez d'une certaine façon lorsque la situation l'exige.

Voici les quatre clés d'une visualisation puissante et efficace qui vous permettra de changer votre mode de pensée en un mode positif:

1. *La clarté*: Il existe un rapport direct entre le degré de clarté de vos images mentales et la rapidité avec laquelle vos objectifs et vos comportements souhaités feront leur apparition dans votre vie. La création d'images mentales claires, ou le fait de regarder des photos ou des images de ce que vous désirez obtenir, a pour effet d'imprimer ces

images dans votre inconscient, ce qui commence alors à attirer dans votre vie les gens et les ressources nécessaires pour faire de votre visualisation une réalité.

2. *L'intensité*: Plus vous pourrez attacher d'émotion à votre visualisation (et à votre affirmation), plus elle influencera vos pensées, vos sentiments et vos actions. La clé consiste à susciter en vous-même l'émotion dont s'accompagnera la concrétisation de votre désir. Vous devez consciemment «acquérir le sentiment» de la réussite et du bonheur que vous vivrez lorsque votre visualisation se concrétisera dans votre vie.
3. *La durée*: Plus longtemps vous entretiendrez, chaque fois, en esprit une image émotionnelle claire, plus rapidement elle deviendra réalité.
4. *La fréquence*: Plus souvent vous entretiendrez l'image de l'objectif, de la vie, du comportement et du vécu idéals auxquels vous aspirez, plus rapidement vous programmerez ces désirs dans votre inconscient et vous les amènerez à s'accomplir.

***Les techniques de reprogrammation rapide*** Il vous est possible d'employer une technique de reprogrammation rapide afin de vous préparer mentalement en vue de tout événement. Pour cela, vous devrez suivre quatre étapes dans l'ordre: verbaliser, visualiser, ressentir et réaliser.

Premièrement, réfléchissez à une chose que vous désirez, ou à la façon dont vous désirez vous comporter dans le cadre d'un événement à venir, et créez-vous un ordre personnel, présent et positif que vous vous donnerez ensuite avec conviction et clarté, comme: *Durant l'entrevue ou la présentation, je serai calme, optimiste et entièrement maître de moi-même.*

Deuxièmement, représentez-vous de manière claire et très nette en train de vous comporter exactement comme vous le feriez si vous fournissiez le meilleur rendement possible.

Troisièmement, ressentez la façon dont vous vous sentiriez – calme, sûr de vous, heureux et détendu – si la situation se déroulait exactement comme vous le vouliez.

Pour terminer, transmettez cet ordre en trois étapes à votre inconscient et permettez-lui d'y travailler jusqu'à ce que l'événement en question se produise. Vous vous étonnerez souvent de voir l'événement ou l'expérience se dérouler exactement comme vous l'aviez imaginé.

### **3. Préparez-vous à l'événement**

Le fait de vous programmer en vue d'un événement important ou stressant vous permettra de veiller à être mentalement et émotionnellement prêt à fournir le meilleur de vous-même. La capacité de vous programmer vous procurera une formidable maîtrise de soi et de votre rendement.

Si vous n'êtes plus qu'à quelques jours de l'événement, répétez cet exercice en trois étapes tout au long de la journée, un peu comme si vous vous exerciez en vue d'une compétition sportive. Les deux meilleurs moments pour s'adonner à cette répétition sont juste avant de vous endormir le soir et juste après vous être réveillé le matin, lorsque votre inconscient est le plus réceptif à la reprogrammation.

Déclarez ce que serait l'issue idéale de l'événement. Visualisez ce dernier exactement comme vous l'avez affirmé. Ressentez la réussite et le bonheur dont vous jouiriez si l'événement se déroulait exactement comme vous l'aviez escompté.

### **Le pouvoir du non**

Parce qu'ils se sont fait critiquer durant l'enfance, la plupart des gens grandissent avec la peur du rejet. Ils craignent les réactions négatives des autres, même celles de parfaits inconnus qu'ils n'ont jamais rencontrés.

Dans l'enfance, notre mot préféré est «oui». «Je peux avoir des bonbons? *Oui*. Je peux avoir encore du dessert? *Oui*. Je peux avoir un nouveau jouet? *Oui*. Je peux avoir des sous pour le cinéma? *Oui*.» Nous aimons énormément le mot «oui», et nous détestons en même temps le mot «non».

Devenus adultes, nous sommes conditionnés à rechercher les expériences positives et à éviter les négatives. Cependant, pour aller de l'avant, nous devons toujours courir le risque que l'on nous dise non. Si nous évitons le mot «non» au point d'en prendre l'habitude, nous

supprimerons une grande partie de nos chances de connaître la réussite et le bonheur.

## **Le rejet est normal et naturel**

Le rejet est normal en affaires, et même plus encore dans le domaine de la vente. Il n'est pas rare de voir quelqu'un recevoir cinq, dix ou même vingt «non» pour chaque «oui». Voilà pourquoi vous devez reprogrammer votre esprit, afin d'en venir à ne plus craindre du tout le mot «non». Une fois que vous ne craindrez plus le rejet, tout votre avenir s'ouvrira devant vous.

Le mot le plus puissant pour vous assurer la réussite est «demander». Plus vous demanderez, plus vous obtiendrez. Cela vaut pour les emplois et les promotions, les rendez-vous galants et les relations interpersonnelles, les ventes et les occasions d'affaires. L'avenir appartient aux demandeurs.

## **Non, c'est bon!**

Comment éliminer la peur de vous faire dire «non»? En vous programmant de manière à chercher activement à obtenir autant de «non» que possible. Prenez la décision de ne plus craindre, désormais, le mot «non». Cette découverte a transformé la vie de Brian lorsqu'il avait vingt-quatre ans, et elle a également transformé la vie de son fils lorsqu'il a lui-même eu vingt-quatre ans.

À cet âge, Brian ne possédait aucune compétence et avait abandonné les études au lycée. Le seul emploi qu'il avait pu obtenir était dans la vente à la commission directe, faisant des visites non sollicitées dans des bureaux durant la journée et à domicile durant la soirée.

Au cours de sa première journée de travail, la peur l'avait paralysé. Il n'avait cessé de faire le tour du pâté de maisons à pied, trop craintif pour aller frapper à une porte. Puis il avait fini par s'imposer de se présenter à une porte, d'y frapper et d'attendre, avec le cœur qui battait la chamade, qu'on lui ouvre.

Une petite dame âgée et bien gentille était venue lui répondre, s'était entretenue avec Brian de manière très polie, l'avait remercié de sa visite et lui avait souhaité une bonne journée. En repartant, Brian avait pris la

résolution de ne jamais plus redouter de se présenter à un inconnu pour lui demander de passer une commande.

## **Surmontez la peur du rejet**

Dès ce jour-là, il s'était reprogrammé de manière à accueillir favorablement le rejet, le mot «non». Il avait décidé qu'à compter du jour même, chaque «non» le pousserait à redoubler d'efforts et d'enthousiasme. Lorsqu'il se mettait au travail le matin, il était impatient d'entendre son premier «non». Lorsqu'on le lui servait, comme cela ne manquait jamais de se produire, il s'animait et passait à l'action.

Lorsque l'un des fils de Brian a terminé ses études universitaires, il a demandé à son père de le conseiller quant à l'emploi qu'il devrait choisir s'il voulait connaître la réussite. Brian lui a répondu que, s'il parvenait à bien composer avec le rejet inhérent au démarchage commercial pendant un an, il serait psychologiquement prêt à affronter la vie.

Le fils a suivi le conseil de son père. Il s'est trouvé un emploi en démarchage à domicile l'amenant à vendre des relais pour fibre optique, ce à quoi il s'est consacré pendant un an. Il est devenu quelqu'un de totalement différent et a gagné énormément d'assurance, au point d'en venir à dire à Brian: «Papa, je sais maintenant que je vais réussir dans la vie parce qu'après avoir fait des visites non sollicitées pendant un an, je n'ai plus peur de rien!»

Vous pouvez vous reprogrammer de manière à ne plus redouter le rejet et l'échec en vous redisant souvent que rien ne saurait vous arrêter. Visualisez-vous calme, sûr de vous et souriant. Parlez-vous et créez en vous-même l'émotion dont s'accompagnera la réussite à laquelle vous aspirez.

En répétant les techniques de programmation mentale de l'affirmation, de la visualisation et du senti, vous deviendrez entièrement maître de votre esprit et de vos émotions, vous gagnerez en assurance et vous deviendrez quelqu'un de très optimiste.



**À VOUS DE JOUER**

Réfléchissez à un événement dont vous appréhendez ou redoutez l'issue ou le résultat. Créez-vous une affirmation positive qui exprime exactement quel rendement vous aimeriez obtenir et quelle issue vous aimeriez que l'événement ait – par exemple: *Je suis calme, sûr de moi et totalement maître de l'entrevue, et je finis par obtenir l'emploi (ou conclure la vente).*

Créez-vous une image claire, vivide et joyeuse de l'issue idéale et repassez-la maintes fois à l'écran de votre inconscient. Vous vous étonnerez du résultat que vous obtiendrez dès votre première tentative.



7

## Recherchez la beauté dans les crapauds

Ce n'est pas ce qui nous arrive dans la vie qui détermine ce que nous ressentons; c'est plutôt la façon dont nous y réagissons. L'important, ce ne sont pas les crapauds de notre vie, mais notre façon de composer avec eux.

Il se peut que deux personnes aient le même vécu, mais que l'une s'élève au-dessus de ses expériences, lâche prise et passe à autre chose dans la vie, alors que l'autre est anéantie, en colère, pleine de ressentiment et malheureuse pendant longtemps. Il s'agit du même événement, mais de deux réactions différentes.



Les difficultés ne visent pas à nuire, mais à instruire.

BRIAN TRACY

Dans leur livre intitulé *Un cours en miracles*, Helen Schucman et William Thetford disent: «Ce qui le rend vrai [*notre monde intérieur*], ce sont les interprétations que nous donnons de ce que nous voyons.» Cela signifie que rien ne contient d'émotion, positive ou négative, sauf l'émotion que nous y rattachons par la façon dont nous y réfléchissons.

### Prenez une décision

Le moyen le plus rapide de changer le négatif en positif et de se libérer d'expériences malheureuses consiste à voir son passé d'un œil nouveau.

Dès que vous vous exercerez à mettre en application la Loi de la substitution et à remplacer une pensée négative par une pensée positive, vos émotions changeront presque aussitôt.

Wayne Dyer, l'auteur spirituel, a dit: «Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse.» Autrement dit, en révisant votre interprétation des expériences malheureuses que vous avez faites enfant, vous aurez la possibilité de passer du mauvais au bon, du déprimant à l'édifiant, et de commencer à voir votre enfance sous un jour entièrement nouveau et positif.

## **Vivez une enfance heureuse**

Imaginez que quelque part à l'autre bout de l'univers, bien avant votre naissance, vous étiez une *âme* capable de parcourir la terre en vue de choisir vos prochains parents. Imaginez que vous ayez choisi vos parents de votre propre chef afin de pouvoir vivre les épreuves et les tribulations que vit l'enfant qui grandit au sein de leur famille parce que c'était le seul moyen que vous aviez d'apprendre, d'évoluer et de devenir une meilleure personne.

Si vous poussez cette idée plus loin et vous repensez à ce que vous avez vécu durant l'enfance, vous verrez celle-ci sous un jour différent. Vous vous mettrez à discerner les leçons que vous avez tirées de chaque difficulté ou problème que vous avez vécu en grandissant. Si vous acceptez le fait que *vous avez vous-même choisi votre famille*, vous commencerez à réinterpréter votre vécu comme quelque chose de positif et d'éducatif plutôt que de négatif et de regrettable.

Réfléchissez à l'influence que vos parents ont eue sur vous. Pouvez-vous déterminer en quoi la manière dont vos parents vous ont traité a contribué au développement de vos plus grandes forces et à faire ressortir vos plus grandes qualités?

## **Ne vous plaignez jamais, ne vous expliquez jamais**

Beaucoup de gens passent des décennies à se plaindre de ce que leurs parents leur ont fait ou non, ou encore ont fait ou non pour eux, lorsqu'ils

étaient jeunes. Par exemple, lorsque Brian était au début de la trentaine, il a amené une jeune femme manger au restaurant un soir. Durant le repas, il s'est mis à se plaindre de son père et à décrire combien ce dernier avait été pénible et critique envers lui durant sa jeunesse.

La jeune femme a eu l'intelligence de l'écouter pendant un moment et de l'interrompre pour lui demander: «Brian, es-tu heureux d'être en vie?»

Il lui a répondu: «Bien sûr que si! J'aime vraiment ma vie.»

Elle lui a alors dit: «Eh bien, c'est grâce à ton père que tu es vivant, alors arrête de te plaindre de lui.»

Saisi sur le coup, Brian en est venu par la suite à réaliser qu'elle avait raison. Depuis ce jour, il ne s'est plus jamais plaint de son père ou de son enfance. Il a pris conscience du fait que, s'il était heureux d'être en vie, il n'avait aucun droit de critiquer les gens qui l'avaient mis au monde.

Vous pouvez en faire autant. Peu importe ce que vos parents ont fait ou non, ils vous ont donné la vie. Ils vous ont fait le plus beau de tous les cadeaux: la vie. Vous pouvez toujours leur en être reconnaissant.

## La grande puissance

Imaginez qu'il existe quelque part dans l'univers une grande puissance qui vous aime et qui désire ce qu'il y a de mieux pour vous. Cette grande puissance veut que vous soyez heureux, en bonne santé et épanoui. Elle veut que vous connaissiez la réussite et la prospérité.

Cette grande puissance sait également que vous ne parviendrez à vous élever jusqu'à atteindre les plus hauts sommets du bonheur, de la joie et de la réussite qu'en apprenant certaines leçons essentielles chemin faisant. Cette puissance sait aussi que votre bonne nature possède toutefois un côté *pervers*, qui fait que vous n'apprendrez la leçon que si elle est douloureuse.

On ne peut apprendre véritablement en lisant au sujet du vécu des autres, en les surveillant ou en les observant. On ne peut apprendre qu'en ressentant de la *douleur* – physique, émotionnelle ou financière.

La façon dont les gens abordent leur santé en est le parfait exemple. La plupart du temps, les gens continuent à manger ce qui a bon goût sans discernement et à choisir de ne pas faire d'exercice. Ce n'est que lorsqu'un problème ou une maladie quelconque les frappe qu'ils modifient leurs

habitudes alimentaires et se mettent à consommer des aliments plus nourrissants, et à prendre mieux soin de leur corps.

## **Les leçons que vous devez apprendre**

Par conséquent, pour vous enseigner, vous former et vous guider afin que vous deveniez la meilleure personne que vous puissiez être, cette grande puissance vous envoie des *leçons*, dont chacune s'accompagne de souffrance, afin de vous amener à tendre l'oreille et à prêter attention.

Napoleon Hill a dit un jour: «Chaque problème ou difficulté que l'on affronte renferme la semence d'un avantage ou d'un bienfait égal ou plus grand.» Votre tâche consiste à rester concentré sur l'avantage ou le bienfait potentiel que comporte votre situation et à garder l'esprit fermé aux dimensions de cette situation qui vous mettent en colère ou vous rendent malheureux.

Réfléchissez aux plus grands échecs que vous avez essuyés dans la vie. Quelles sont les leçons les plus importantes que vous avez tirées de chacun d'eux? En quoi ces leçons vous ont-elles aidé à faire de meilleurs choix et à prendre des décisions plus éclairées? Quels avantages et bienfaits, plus particulièrement, ce qu'elles vous ont permis d'apprendre, vous ont-ils procurés?

## **Réfléchissez à vos problèmes actuels**

Ensuite, réfléchissez à tous les problèmes que vous avez dans la vie en ce moment. Imaginez que vos problèmes soient comme une pile d'assiettes, vos plus petits problèmes étant en-dessous et votre plus grande inquiétude ou préoccupation sur le dessus.

Imaginez maintenant que ce problème majeur renferme un cadeau sous forme de leçon à apprendre pour connaître un plus grand bonheur et une plus grande réussite à l'avenir. Quelle est cette leçon?

L'un des meilleurs moyens de changer les expériences négatives en positives, de changer les crapauds en princes, consiste à rechercher la leçon précieuse que renferme chaque problème ou difficulté que l'on rencontre. Si vous examinez chaque revers ou difficulté, vous y découvrirez toujours au

moins une leçon et parfois même de nombreuses leçons. Emmet Fox a écrit à ce sujet: «Les grandes âmes tirent de grandes leçons de petits problèmes.»

Vous pouvez également vous servir de ce concept pour aborder les défis ou les situations qui vous font craindre l'avenir. La mise à l'essai de quelque chose de nouveau comporte un élément de peur et d'anxiété dont s'accompagne la prise de ce risque. Un jour, Christina a considéré la possibilité de diriger un comité axé sur une question qui lui tenait passionnément à cœur. Elle désirait réellement endosser cette responsabilité, mais la seule pensée de devoir prendre la parole en public la terrifiait. Une bonne amie lui a alors dit qu'elle devait le faire, en lui affirmant qu'elle acquerrait ainsi une précieuse expérience et de nouvelles aptitudes qui lui serviraient dans de futures entreprises. Ce conseil a transformé la perspective de Christina face à la peur ou à un échec potentiel et l'a encouragée à relever le défi.

## **La leçon que vous êtes censé apprendre**

En réfléchissant à votre plus grand problème actuel, qui implique probablement une autre personne, posez-vous la question suivante: *Quelle leçon suis-je censé tirer de ce problème ou de cette difficulté?* Votre première réponse sera probablement simple et superficielle. Il se peut que vous vous disiez: *Peut-être que je devrais faire plus de ceci ou moins de cela.*

Et voici maintenant la partie la plus importante. Vous vous posez ensuite cette question clé: *Quelle autre leçon suis-je censé tirer de cette situation?* Cette question vous obligera à *approfondir* les choses. Cette fois-ci, la leçon revêtira une plus grande importance et une plus grande signification, sinon une plus grande souffrance. Il se peut que vous deviez faire quelque chose de différent ou cesser complètement de faire autre chose.

Puis posez-vous de nouveau la question: *Quelle autre leçon suis-je censé tirer de cette situation?* Vous approfondirez les choses encore davantage. En continuant à vous poser cette question, les leçons deviendront de plus en plus pertinentes et douloureuses.

Pour terminer, s'il y a longtemps que vous vous débattiez contre ce problème majeur, vous parviendrez à la leçon que vous êtes véritablement

censé apprendre. En règle générale, c'est que vous devez apporter un changement à votre situation, en sortir ou l'éliminer tout simplement.

Nous nous trouvons souvent en train de répéter le même scénario. Nous avons les mêmes problèmes au travail, quel que soit notre emploi. Nous sommes en butte aux mêmes difficultés dans nos relations, même si nos partenaires changent. Ce n'est que lorsque nous approfondissons notre compréhension de la chose et que nous prenons conscience de ces schémas comportementaux que nous pouvons réellement changer.

En thérapie, l'un des plus grands objectifs à atteindre consiste à prendre conscience de ces schémas comportementaux et puis à découvrir le rôle qu'ils jouent dans la répétition de ces schémas. Par exemple, il se peut que nous ayons fait une expérience négative lorsque nous étions plus jeunes. Il y a quelque chose dans cette expérience qui demeure irrésolu et qui nous reste en tête. Comme nous avons négligé d'apprendre la leçon qu'elle comportait, nous mettons inconsciemment en œuvre des situations ayant pour effet de nous faire recommencer l'expérience et nous finissons par en tirer la leçon que nous étions censés apprendre.

## **Maîtrisez votre ego**

Lorsque vous discernez enfin la leçon que renferme votre situation navrante, votre ego intervient immédiatement. Résultat: vous évitez de faire face à la situation. Vous pratiquez *le déni*, en espérant qu'avec un peu de chance la situation s'améliorera ou se redressera d'elle-même, tout en sachant pertinemment que ce ne sera jamais le cas.

Si vous trouvez le courage d'affronter la vérité au sujet de votre situation et si vous faites ce que cette vérité vous dicte, quelque chose de merveilleux se produira. Tout votre stress disparaîtra. Vous vous sentirez calme et détendu. Vous serez heureux et en paix.

Lorsque vous affronterez la vérité – à savoir la véritable leçon que vous êtes censé apprendre –, le problème se résoudra, avant même que vous fassiez le premier pas.

## **Modifiez votre vocabulaire**

Un des moyens les plus rapides de faire passer votre esprit du mode négatif au mode positif, lorsque quelque chose va de travers, consiste à modifier votre vocabulaire. Par exemple, au lieu d'employer le mot «problème», employez le mot «situation».

Le mot «problème» est *négatif*. Il fait naître immédiatement des images évoquant une perte, un retard et un inconvénient. Par contre, le mot «situation» est *neutre*. Si vous dites: «Nous avons là une situation intéressante», ce mot ne comporte aucune charge émotionnelle négative. Par conséquent, vous garderez votre sang-froid et les idées claires; et vous serez plus en mesure de composer avec n'importe quelle situation.

Le mot «défi» convient encore mieux. Au lieu de réagir à une difficulté comme s'il s'agissait d'un problème ou d'une attaque personnelle contre vous ou votre entreprise, dites-vous plutôt: *Nous avons là un défi intéressant à relever*.

Le défi nous amène à nous *élever* pour nous montrer à la hauteur. Il fait ressortir le meilleur de nous-mêmes. Il s'agit d'une chose positive et édifiante. Nous attendons impatiemment de relever des défis parce qu'ils nous amènent à nous surpasser et à devenir de meilleures personnes en les surmontant.

Le mot «occasion» est celui qui décrit le mieux un problème. À compter d'aujourd'hui, plutôt que de donner aux revers inattendus de la vie le nom de problèmes et de difficultés, parlez-en comme de défis et d'occasions favorables. Une occasion correspond à ce que nous recherchons tous et à ce que nous attendons tous avec impatience. Lorsque vous emploierez ce nouveau vocabulaire, vous vous étonnerez de constater combien d'entre vos plus grandes occasions vous sembleront être en premier des problèmes et des difficultés.

## **Les problèmes sont inévitables et incontournables**

Peu importe combien vous tenterez d'y échapper, votre vie sera une suite sans fin de problèmes, de difficultés et de défis de toutes sortes. Ils se présenteront sans cesse à vous, comme les vagues de l'océan.

Dans cette suite incessante de problèmes, la *crise* occasionnelle constituera la seule interruption. Si vous menez une vie active, vous vivrez

probablement une crise tous les deux ou trois mois. Il pourra s'agir d'une crise médicale, financière, familiale ou personnelle.

Par sa nature même, la crise se présente «sans avoir été invitée». Il ne s'agit pas d'un revers de fortune auquel on s'attendait et auquel on peut se préparer. La seule question est donc de savoir: «Comment réagir à cette crise: avec efficacité ou non?»

Si chaque personne vit une crise d'un genre ou d'un autre tous les deux ou trois mois, cela signifie qu'à *l'heure même* où vous lisez le présent livre, vous êtes vous-même en crise, vous venez tout juste de sortir d'une crise ou vous êtes sur le point d'en vivre une. Lorsqu'une crise survient, votre tâche consiste à inspirer profondément, à garder votre sang-froid, à rechercher ce qu'il y a de bon dans la situation, à découvrir la précieuse leçon qu'elle renferme, puis à agir de manière à réduire ou à minimiser les effets de cette crise.

## **Voyez le bon côté des choses**

Plus vous réfléchirez à ce que vous voulez obtenir et à votre destination de vie, plus vous resterez optimiste. L'optimisme ne veut pas dire que l'on cherche à faire fi des problèmes et des difficultés, mais que l'on choisit de les aborder avec une attitude positive et constructive.

En modifiant votre façon de voir les choses, donnez un accent positif à tout ce qui risque de vous rendre malheureux pour une raison ou une autre. Recherchez le bon côté des choses. Emerson a eu raison de dire: «Quand il fait assez sombre, les hommes voient les étoiles.»

## **Le mode de pensée base zéro**

Beaucoup de gens ne cessent de s'inquiéter et d'angoisser. Dans de nombreux cas, ils ont acquis ce comportement d'un parent qui était lui aussi du genre soucieux. Heureusement, jusqu'à 99 pour cent des choses que nous redoutons ne se produisent jamais. En fait, les situations desquelles il ne nous est jamais venu à l'esprit de nous inquiéter sont principalement à l'origine de notre malheur.

Mettre en pratique *le mode de pensée base zéro* dans chaque sphère de notre vie constitue un moyen efficace d'en éliminer les inquiétudes et les sentiments négatifs. Posez-vous la question suivante: *Y a-t-il quelque chose que je fais que, sachant ce que je sais maintenant, je ne referais pas si je pouvais revenir en arrière?*

Il faut énormément de courage et de caractère pour reconnaître que l'on a fait une erreur, que l'on a changé d'avis et que, d'après ce que l'on sait maintenant, on éviterait de se retrouver dans la même situation si c'était à refaire.

Les gens se cramponnent à l'idée selon laquelle une fois qu'ils se sont engagés par rapport à quelque chose, ils doivent l'accomplir coûte que coûte. Par contre, Emerson a dit: «La cohérence imbécile est le spectre des petits esprits.» Le fait de reconnaître que l'on n'a pas pris la bonne décision est une force, et non une faiblesse. On devrait toujours s'accorder le droit de changer d'avis en fonction de nouvelles informations.

Une fois que vous avez résolu de refuser de revivre une certaine situation, la prochaine question à vous poser est la suivante: *Comment en sortir et avec quelle rapidité y parviendrai-je?*

Dès l'instant où vous déciderez de passer à l'action afin de surmonter une certaine difficulté ou de vous sortir d'une situation fâcheuse, votre stress disparaîtra. L'inaction découlant de l'indécision, voilà ce qui engendre le plus de stress par rapport à une situation. Lorsque votre plan d'action se clarifiera, vous en éprouverez un énorme soulagement.

## **Entretenez des pensées positives et constructives**

Vous possédez un esprit extraordinaire. Il a le pouvoir de vous rendre heureux ou triste, selon l'emploi que vous en faites. À ce sujet, John Milton a dit dans son poème intitulé *Le Paradis perdu*: «L'esprit est à soi-même sa propre demeure, il peut faire en soi un ciel de l'enfer, un enfer du ciel.»

Prenez dès aujourd'hui la résolution d'employer votre merveilleux esprit à réfléchir de manière positive et constructive à la personne que vous êtes, à ce que vous désirez obtenir de la vie et à la destination que vous espérez atteindre.

Refusez désormais d'*interpréter* les situations de manière négative. Recherchez plutôt ce qu'il y a de bon et la leçon précieuse dans chaque revers et chaque difficulté. Abordez chaque problème comme s'il s'agissait d'un défi à relever ou d'une occasion à saisir. Surtout, efforcez-vous d'atteindre les objectifs qui vous tiennent à cœur au point de ne plus avoir le temps de vous inquiéter et de vous préoccuper de quoi que ce soit.

## **Cherchez et vous trouverez**

La plupart des millionnaires américains qui ont fait fortune par leurs propres moyens ont touché ou presque touché financièrement le fond au moins deux fois avant de finir par devenir riches. Par contre, ils doivent d'être devenus millionnaires aux leçons qu'ils ont tirées de leurs erreurs précédentes. S'ils n'avaient pas antérieurement échoué en affaires, ils n'auraient jamais acquis la connaissance et la sagesse nécessaires à leur réussite ultérieure. Leur faillite s'est avérée dramatique sur le coup, mais elle renfermait la semence de la fortune à venir.

Beaucoup de gens vivent un mauvais mariage ou une mauvaise relation qui les conduit à la colère, à l'amertume et à des sentiments négatifs. Plus tard, ils rencontrent leur âme sœur, ils se rangent et vivent heureux le reste de leurs jours.

De nombreuses personnes heureuses en mariage se remémorent une mauvaise relation antérieure comme ayant joué un rôle essentiel dans le fait qu'elles ont su reconnaître la bonne relation lorsqu'elle s'est présentée à elles. Elles reconnaissent que, si elles étaient restées dans la mauvaise relation, elles auraient été misérables pendant des mois, voire des années.

## **La souffrance et la douleur**

Les êtres humains ne semblent apprendre que par *la souffrance*. La douleur est impossible à éviter et à contourner. Cependant, le plus triste, c'est que les gens souffrent, mais sans discerner la leçon dont leur souffrance s'accompagne, ce qui a pour conséquence d'augmenter terriblement leurs risques de répéter l'erreur à l'origine de cette souffrance.

Or, cela se révèle particulièrement vrai quand il s'agit de la façon dont les gens traitent leur santé. Les gens consacrent rarement beaucoup de temps et d'efforts à prendre soin d'eux-mêmes, avant de recevoir le diagnostic d'une maladie ou de souffrir de douleurs chroniques.

Étant donné que le changement est inévitable et incontournable, chaque fois que vous vivez n'importe quel revers, vous pouvez neutraliser les sentiments qu'il vous inspire en déclarant: *Je vois l'ange de Dieu dans chaque changement* ou: *Rien n'arrive sans raison*. Considérez le changement comme une bénédiction comportant des idées, des faits pertinents et des avantages dont vous servir pour vous créer à l'avenir une vie encore plus merveilleuse.

## **La résistance et l'acceptation**

Toute forme de résistance constitue une source majeure de stress, de pessimisme et même de dépression. À l'opposé de la résistance se trouve l'acceptation. Il importe que vous *acceptiez* qu'un changement se soit opéré dans votre vie et que vous passiez ensuite à autre chose.

Une des grandes règles de la réussite consiste à accepter les choses qui se sont produites et auxquelles on ne peut rien changer. Le premier pas à faire pour se prendre en main et se rendre maître de ses émotions consiste à accepter la réalité telle qu'elle est et à passer ensuite à quelque chose de plus édifiant et de meilleur.

L'incapacité de laisser derrière eux une situation fâcheuse constitue un obstacle de taille empêchant les gens d'aller de l'avant, souvent durant de nombreuses années. La maturité se reconnaît en partie au fait d'accepter de ne pas être parfait et d'avoir fait des erreurs. Par le passé, vous avez fait de mauvais choix et pris de mauvaises décisions qui vous ont valu de connaître des conséquences navrantes et des résultats décevants. C'est le cas de tout le monde.

## **Aucun regret, aucun blâme**

On raconte qu'un psychiatre ayant vingt-cinq années d'expérience à son actif aurait dit un jour au journaliste E. B. White que les paroles qu'il

entendait le plus souvent au début d'une séance de counseling étaient: «Si seulement.» En racontant leurs tragédies et leurs vieux malheurs, ses clients lui disaient: «Si seulement je n'avais pas agi de la sorte, pris cette décision, accepté cet emploi, investi dans cette entreprise ou épousé cette personne.» Malheureusement, le fait de regretter les erreurs que nous avons faites par le passé nous empêche de tirer avantage des occasions que l'avenir nous réserve.

L'un des grands secrets du bonheur réside dans l'élimination des mots «si seulement» de notre vocabulaire. Acceptez le fait que tout ce qui s'est produit s'est produit et que vous ne pouvez rien y changer. Peut-être était-ce regrettable, mais tout cela est terminé et appartient maintenant au passé. C'est un fait. Vous ne pourrez y changer quoi que ce soit.

Voici l'un des dictons les plus répandus en Amérique en 2010: «Les choses sont ce qu'elles sont.» Ce dicton, vous devriez l'adopter vous aussi. Acceptez votre situation et passez à autre chose.

## **Réfléchissez à l'avenir**

Des changements non souhaités se produiront inévitablement dans votre vie privée et professionnelle. Le cas échéant, acceptez d'en assumer la responsabilité, concentrez-vous sur l'avenir, puis faites le nécessaire pour régler vos problèmes et atteindre vos objectifs.

William James, de Harvard, a dit: «Accueillez de bon cœur tout ce qui arrive. Accepter ce qui s'est produit constitue le premier pas à faire pour surmonter les conséquences de toute infortune.» Rappelez-vous que vous n'êtes pas une victime. Vous êtes quelqu'un de fier, de confiant et d'autonome qui est entièrement maître de sa vie et de son avenir. Refusez de nourrir les regrets et les remords que vous inspirent les changements s'étant produits qui échappent à votre volonté.

## **Un gain ou une perte**

Dans la vie, la plus grande source de motivation correspond au désir de faire un gain. La deuxième en importance est la peur d'essayer une perte. Selon les psychologues, les gens ont peur d'essayer une perte deux fois et

demie plus intensément qu'ils désirent faire un gain. Il se peut qu'ils soient motivés dans une certaine mesure à faire un gain, mais ils sont absolument anéantis lorsqu'ils essuient une perte.

Si vous jouissez d'une relation heureuse, d'un bon emploi ou d'une situation financière stable et que vous perdiez l'un d'eux pour une raison ou une autre, vous risquez de plonger dans le chagrin et les regrets, souvent pendant de nombreux mois ou même des années. Vous devez donc vous rappeler que vous vous portiez bien avant d'avoir ce que vous avez perdu, et que vous vous porterez bien de nouveau sans cela à l'avenir.

Acceptez la réalité de la situation, quelle qu'elle soit. Refusez d'y résister ou de lutter contre elle. Cessez de vous apitoyer sur votre sort et de vous répéter que, «si seulement» vous aviez agi différemment, cet événement regrettable ne se serait pas produit.

## **Acceptez toute perte comme étant un coût irrécupérable**

En comptabilité, le «coût irrécupérable» – une somme d'argent ayant été dépensée qui est maintenant irrécouvrable – compte au nombre des coûts que l'on inscrit à un bilan. On ne peut le récupérer, comme les frais de publicité ou l'achat d'équipement maintenant désuet. Dans la vie, il y a également de nombreux coûts irrécupérables. Il vous arrivera souvent d'investir beaucoup de temps, d'argent et d'émotion dans des gens, des emplois et des placements. Des difficultés et des revers inattendus surviendront toutefois, et votre investissement sera gaspillé en définitive.

Au lieu de vous enfoncer dans une mauvaise affaire – d'investir plus de temps et d'émotion dans une relation décevante ou de consacrer plus de temps à quelque chose qui n'a manifestement pas la moindre chance de réussir –, vous devez accepter que ce que vous avez investi jusqu'ici constitue un coût irrécupérable et prendre la décision d'y renoncer. Il est perdu à tout jamais.

Si vous acquérez la force de caractère nécessaire pour vous dire: *J'ai eu tort. J'ai fait une erreur. J'ai changé d'avis*, vous aurez beaucoup plus de facilité à laisser derrière vous les événements fâcheux qui se sont produits

et à les accepter simplement comme faisant partie du processus normal et naturel de votre croissance et de votre développement personnels.



## **À VOUS DE JOUER**

Choisissez un problème ou un défi que vous devez surmonter dans votre vie actuelle. Cherchez du bon à en tirer et la précieuse leçon qu'il renferme. Réfléchissez à la pire issue possible, prenez la résolution de l'accepter si elle survient et efforcez-vous ensuite de faire tout votre possible pour veiller à ce qu'elle ne se concrétise pas.



## 8

# Bondissez vers l'avant avec assurance

L'étang nait d'une eau de source fraîche et limpide, le milieu idéal pour les créatures vivantes, qui peuvent y grandir, y nager et s'y épanouir. Comment expliquer, alors, que ce soient les émotions négatives des *crapauds* qui y apparaissent et s'y développent, plutôt que des créatures merveilleuses, en bonne santé et heureuses?

De la même manière, chaque enfant entre dans le monde doté d'un *pur potentiel*, ayant la capacité de devenir quelqu'un d'extraordinaire, d'accomplir des choses formidables et de jouir de l'excellence en matière de santé, de bonheur et de prospérité tout au long de sa vie. De nos jours, les gens peuvent vivre plus vieux et en meilleure santé que jamais la race humaine ne l'a pu auparavant; or, cette situation ne fait que s'améliorer d'année en année.



Il n'existe d'autre échec que le fait de ne plus tenter le coup.  
Il n'existe pas de défaite, si ce n'est de l'intérieur. Il n'existe réellement aucune barrière insurmontable si ce n'est votre propre faiblesse naturelle quant au but poursuivi.

RALPH WALDO EMERSON

Les enfants naissent entièrement optimistes, intrépides et sans inhibitions, enthousiastes, curieux et impatients de toucher, de goûter, de

sentir et de ressentir tout ce qui les entoure. (Avez-vous déjà vu un bébé pessimiste?)

## **Deux polluants majeurs de l'étang**

Dès un très jeune âge, cependant, en raison des erreurs que font leurs parents, les enfants commencent à subir des *critiques destructives* et un *manque d'amour*. Ces deux comportements, pris séparément ou ensemble, constituent les principales sources de malheur et de dysfonction durant la vie adulte.

Les critiques destructives sont l'ennemi juré du potentiel humain. Elles sont pires que le cancer et les maladies du cœur. Bien que ces maladies puissent conduire en définitive à une détérioration de l'état d'une personne et à sa mort, les critiques destructives tuent l'âme de cette personne, tout en laissant son corps déambuler.

Lorsque des parents tentent de se rendre maîtres de leur enfant en lui accordant leur amour puis en le lui retirant, ils créent chez leur enfant une terrible insécurité qui l'amènera à douter de lui-même, à angoisser, à s'inquiéter, à ne pas se sentir à la hauteur, à croire ne rien valoir, à se démotiver, à craindre de ne pas satisfaire les attentes d'autrui, à rechercher la perfection, ainsi qu'à redouter les affrontements ou l'ouverture sur les autres.

Combinés, *les critiques destructives et le retrait de l'amour* ont pour effet d'affaiblir le système immunitaire physique et émotionnel de l'enfant, exposant celui-ci à subir toutes sortes de maux physiques et émotionnels plus tard dans la vie. Sur le plan physique, l'enfant, et ultérieurement l'adulte, risque de vivre de la fatigue, d'être sujet aux rhumes, aux gripes et aux problèmes gastriques, et d'être atteint de maladies psychosomatiques.

Une faiblesse du système immunitaire émotionnel se manifeste sous forme de susceptibilité par rapport à une variété d'émotions négatives, qui sont les principales sources de malheur, de contrariété et de dépression chez l'adulte.

Pendant de nombreuses années, Christina a subi des maux de ventre et des maux de tête chroniques. Elle a tout essayé pour s'en soulager. Elle a modifié son régime alimentaire, elle a pris divers remèdes et elle a même passé plusieurs années en thérapie, à faire un retour sur son vécu. Puis elle a

découvert quelque chose qui a transformé sa vie. Elle a appris que, chaque fois qu'elle négligeait d'exprimer franchement ce qu'elle pensait ou éprouvait, elle avait des maux de tête. Chaque fois qu'elle se sentait mal par rapport à une situation qu'elle continuait à tolérer ou qu'elle s'imposait de rester dans une relation malsaine, elle avait des maux de ventre.

Depuis qu'elle s'est rendu compte de ce fait, elle a pris incroyablement conscience de la nécessité d'écouter son corps et de rester aussi vraie et authentique que possible. Aujourd'hui, ses maux de ventre et de tête ne durent plus que quelques minutes et elle les considère comme des rappels. Ce que ce fait lui a appris, c'est que nous devons tous écouter notre corps et prendre conscience de nos émotions. Beaucoup de gens réagissent physiquement avec force à un déséquilibre dans leur vie émotionnelle. L'esprit et le corps sont inséparablement liés l'un à l'autre; plus vous prendrez conscience de votre être physique, plus vous tiendrez compte de vos besoins émotionnels.

## **La peur de la perte et des critiques**

Il existe de nombreuses émotions négatives, mais 99 pour cent d'entre elles se cristallisent autour des deux grandes: la peur de l'échec et la peur du rejet.

La peur de l'échec se manifeste durant la vie adulte sous forme de *peur de la perte*. Les gens qui ont été la cible de critiques destructives dans l'enfance ont peur de perdre de l'argent, leur santé, leur poste, leur sécurité et l'amour des autres. Peu importe leur réussite professionnelle, ils sont hantés par la peur de tout perdre et de devoir repartir à zéro.

La peur du rejet se manifeste sous forme de *peur des critiques*. Cette peur risque de s'aggraver au point d'amener certaines personnes à devenir hypersensibles aux pensées, aux paroles, aux opinions et même aux regards des autres, y compris de parfaits inconnus. De plus, les gens redoutent la désapprobation, le fait donc pour eux de ne pas recevoir l'approbation de ceux qu'ils désirent vivement impressionner. Leur peur du rejet les conduit à redouter de perdre le respect de tous ceux qu'ils voudraient voir les estimer. Ces gens craignent d'être mis dans l'embarras ou ridiculisés d'une manière ou d'une autre, surtout en présence d'autres personnes. La peur du

rejet est également à la racine de celle que suscite la prise de la parole en public, qui vient avant la peur de la mort parmi les pires peurs de la vie.

Dans nos ateliers destinés à aider les gens à discerner le rôle que la peur joue dans leur vie et leurs décisions, nous leur posons souvent deux questions:

- *Première question:* «Si vous étiez aujourd'hui financièrement autonome et que vous aviez de l'argent à jeter par les fenêtres le reste de vos jours, que feriez-vous différemment? Dans quoi vous lanceriez-vous ou de quoi vous sortiriez-vous? Que vous mettriez-vous à faire ou cesseriez-vous de faire?»

L'idée, c'est que, si vous ne redoutiez pas la pauvreté, si vous aviez tout l'argent que vous pourriez désirer ou dont vous pourriez avoir besoin, vous apporteriez probablement de grands changements à votre vie. Les gens règlent leur vie de manière à compenser leurs peurs. Ils acceptent des emplois moins importants que ceux qu'ils sont véritablement capables de décrocher au profit d'un sentiment de sécurité. Ils restent dans une relation qui les rend malheureux plutôt que de risquer de se retrouver seuls.

Ils se choisissent des amis passifs et indifférents afin d'avoir l'assurance de ne jamais se faire critiquer, embarrasser ou rejeter.

- *Deuxième question:* «Quelle est une des choses exceptionnelles dont vous oseriez rêver s'il vous était impossible d'échouer en la réalisant?»

Si votre réussite était assurée dans la poursuite de n'importe quel objectif, petit ou grand, à court ou à long terme, quel objectif ambitieux, enthousiasmant et stimulant vous fixeriez-vous?

Cette question permet aux gens de déterminer les peurs qui les empêchent d'aller de l'avant. Si votre réussite était entièrement assurée dans toute tentative de votre part, vous vous engageriez probablement corps et âme dans la chose exceptionnelle que vous êtes destiné à accomplir dans la vie.

## **La personne qui se réalise pleinement**

Le psychologue Carl Rogers définit la personne qui a atteint les plus hauts degrés de l'évolution psychologique comme une «personne qui se réalise pleinement». Cette personne jouit d'une grande estime de soi, est très satisfaite d'elle-même et a entièrement confiance en elle-même et dans le monde. Chez la personne qui se réalise pleinement, le trait de caractère le plus distinctif correspond au fait pour elle de «ne jamais être sur la défensive».

La personne qui se réalise pleinement n'a pas le sentiment de devoir se justifier ou s'expliquer devant les autres. Elle respecte leurs opinions, mais elle mène sa vie selon ses propres pensées, sentiments, valeurs et idéaux. Elle est chaleureuse, bienveillante, heureuse et charmante. Par ailleurs, on lui reconnaît une «personnalité tout à fait mûre et intégrée». Elle a le sentiment de n'avoir rien à prouver à qui que ce soit. Tout le monde devrait se fixer pour objectif d'atteindre ce degré de force et de satisfaction personnelles.



## **À VOUS DE JOUER**

Imaginez-vous être riche, réputé, puissant et populaire. Représentez-vous clairement qui vous êtes comme si vous aviez atteint tous vos objectifs et si vous étiez maintenant financièrement autonome.

Comment vous percevriez-vous si vous étiez déjà la meilleure personne que vous puissiez imaginer devenir? Comment traiteriez-vous les gens appartenant à votre vie privée, ainsi que ceux appartenant à votre vie professionnelle, comme vos collègues et le personnel?



## 9

# Donnez un baiser d'adieu à vos affreux crapauds

Pour parler de ce qui vous empêche de devenir tout ce que vous êtes capable de devenir, nous devons aborder les sentiments de *culpabilité* et d'*indignité*. Si vous n'apprenez pas à vous en défaire, ces sentiments risquent de miner tous vos espoirs et tous vos rêves de réussite et de bonheur.

### La culpabilité s'apprend

Les enfants ne naissent pas avec le sentiment de culpabilité. Chaque sentiment de culpabilité que vous éprouvez en tant qu'adulte vous a été enseigné par vos parents, vos frères et soeurs, ainsi que d'autres personnes, lorsque vous étiez jeune. Or, comme le sentiment de culpabilité s'apprend, il est possible de le *désapprendre*.



La puissance qui réside en lui est neuve, originale; personne ne sait ce qu'il peut faire, lui-même ne le sait pas avant de l'avoir essayé.

RALPH WALDO EMERSON

Les parents se servent généralement de la culpabilité contre leurs enfants, car leurs propres parents s'en sont servis contre eux, et même souvent leurs grands-parents, au fil des générations. Cette façon de faire devient tellement partie intégrante des interactions humaines que les gens sont souvent inconscients d'avoir recours à la culpabilisation.

Certaines Églises pratiquent une forme de «religion négative». Dans ces Églises ou des écoles de pensée comme le socialisme et le communisme, on se sert systématiquement et délibérément de la culpabilisation pour miner les émotions, détruire les personnalités et rendre les gens facilement *maitrisables*.

## **La manipulation et l'emprise**

Lorsque l'on pratique délibérément la culpabilisation, on agit à deux fins: la manipulation et l'emprise. Au fil des siècles, les gens (y compris les parents) se sont rendu compte que, s'il leur est possible d'amener les autres à se sentir coupables par rapport à quelque chose, les émotions de ces derniers leur seront faciles à maîtriser. S'il est possible de maîtriser leurs émotions, il est possible de les manipuler de manière à les amener à faire ou à s'abstenir de faire quelque chose. Pour cette raison, la culpabilité est une émotion insidieuse et néfaste servant exclusivement à détruire les gens de l'intérieur et à affaiblir leur résistance à l'emprise que les autres cherchent à exercer sur eux de l'extérieur.

Les enfants deviennent sensibles à la culpabilité à cause des critiques destructives et du manque d'amour dont ils font l'objet. De plus, lorsque des enfants se font dire par leurs parents qu'ils ne valent rien, ou encore qu'ils sont stupides, décevants ou incompetents, ils ne tardent pas à acquérir un sentiment d'indignité.

## **Mieux ou pire?**

Lorsque les enfants sont la cible continuelle de critiques durant leur jeunesse, ils ne tardent pas à *se critiquer eux-mêmes*. Cette autocritique se manifeste sous la forme de comparaisons négatives avec les autres. Ils voient tout autour d'eux des gens qui réussissent mieux qu'eux, que ce soit dans les sports, à l'école ou dans les activités sociales. Parce qu'ils se

sentent inférieurs, ils en viennent naturellement à la conclusion que, si quelqu'un réussit mieux qu'eux dans un certain domaine, cette personne doit également valoir mieux qu'eux.

Après s'être comparés défavorablement à d'autres, les gens en proie à la culpabilité en viennent à la conclusion suivante: *Si une personne réussit mieux que moi, elle doit valoir mieux que moi. Or, si cette personne vaut mieux que moi, je ne dois rien valoir.*

Voilà pourquoi le sentiment intense de culpabilité conduit presque inévitablement à celui de *n'être bon à rien*. La personne qui se sent indigne, diminuée et de peu de valeur devient incertaine, pessimiste, irritable et insatisfaite. De nos jours, un grand nombre de personnes dans la population carcérale, par exemple, n'ont *pas le moindre* sens des responsabilités ni la moindre estime de soi. Beaucoup d'entre eux se remémorent avec clarté leur père ou leur mère en train de leur répéter inlassablement qu'ils ne valaient rien et qu'ils finiraient derrière les barreaux.

## **Les sentiments qu'entraîne la victimisation**

Le sentiment de culpabilité conduit très rapidement les gens à se percevoir comme des *victimes* – de la vie, des circonstances, du sort, de la société et d'autres facteurs. Ce sentiment s'exprime par le discours suivant: «Je ne suis pas assez bon.» Ces personnes se comparent continuellement aux autres et en déduisent: «Je ne suis pas assez intelligent», «Je n'ai pas assez de talent», «Je ne suis pas assez compétent», «Je ne vauds rien» ou: «Je ne peux pas! Je ne peux pas! Je ne peux pas!»



## **À VOUS DE JOUER**

L'émotion associée à la culpabilité conduit souvent au sentiment de devoir prendre soin des besoins ou des sentiments des autres avant les siens ou au lieu des siens. On a le sentiment de devoir obtenir une permission ou une approbation avant de prendre une décision. Cherchez à voir venir une situation par rapport à laquelle il se peut que l'on cherche à vous culpabiliser et imposez vos limites à l'avance.

Exemple: par le passé, Christina collaborait lorsque son mari l'engageait dans un événement social ou une situation de réseautage qui lui causait un inconfort. Cependant, cela la contrariait d'y aller simplement pour faire taire son sentiment de culpabilité, qui résultait d'accorder la priorité à ses besoins. Maintenant, elle impose clairement ses limites à l'avance. Son mari doit l'informer d'un événement à venir et la laisser décider par elle-même d'y assister ou non. Ainsi, ils respectent le rythme l'un de l'autre, et aucun sentiment de culpabilité ne peut influencer le comportement de Christina.

## **Évitez le langage de la victimisation**

Une fois que les gens se sentent coupables, indignes et inférieurs, ils continuent à renforcer ce sentiment en employant *le langage de la victimisation*. La façon dont vous vous parlez à vous-même tout au long de la journée, votre dialogue intérieur, détermine au moins 95 pour cent de ce que vous pensez de vous-même et ressentez à votre propre sujet. Le dialogue intérieur des gens en proie à la culpabilité qui se perçoivent comme des victimes se compose entièrement de plaintes, de critiques et de reproches envers les autres.

Dans leur vie professionnelle et privée, ils se disent: *Je vais essayer* ou: *Je vais faire de mon mieux*, ce qui ne constitue qu'un prétexte pour échouer. Chaque fois que les gens s'expriment ainsi, vous savez qu'ils vont connaître l'échec et la déception. Et ils le savent eux aussi. Comme Yoda l'a dit dans *La Guerre des étoiles*: «Fais-le ou ne le fais pas! Mais il n'y a pas d'essai.»

Les critiques et les plaintes sont également des formes de langage de la victimisation. Lorsque vous critiquez et vous vous plaignez, vous vous présentez en victime de ceux que vous critiquez et de qui vous vous plaignez en premier lieu.

Les gens qui se sentent victimes se trouvent continuellement des *excuses*. Ils fournissent justifications et explications pour se donner le droit de ne pas tenter le coup, de ne pas se fixer d'objectifs, de ne pas se montrer ponctuels, de ne pas assumer leurs responsabilités et de ne pas faire le travail pour lequel ils ont été engagés. Ils se perçoivent toujours comme des victimes. Rien n'est jamais de leur faute.

## Libérez-vous de la culpabilité

Voici quatre pas que vous pouvez faire pour vous débarrasser du sentiment de culpabilité qui risque d'avoir été programmé en vous dès un jeune âge:

**Premier pas:** À compter d'aujourd'hui, *ne vous critiquez jamais pour quoi que ce soit*. Ne dites jamais rien à votre propre sujet que vous ne souhaitez pas être vrai. Rappelez-vous que les mots les plus puissants de votre vocabulaire correspondent aux propos que vous vous tenez à vous-même et auxquels vous accordez foi. Veillez donc à ce qu'ils soient positifs et stimulants.

Voici les propos par excellence que vous auriez intérêt à vous tenir à maintes reprises: *Je m'aime, Je peux y arriver* et *Je suis responsable!* Il est effectivement impossible de se répéter ces affirmations tout en se sentant pessimiste ou coupable.

**Deuxième pas:** *Refusez de critiquer qui que ce soit* pour quelque raison que ce soit. Éliminez de votre vocabulaire les critiques destructives. Soyez le genre de personne chez qui l'on n'entend jamais de paroles décourageantes.

Prenez l'habitude de chercher continuellement à découvrir ce qu'il y a de positif chez les gens et à en faire la remarque. Chaque fois que vous dites quelque chose de gentil à une personne, pour quelque motif que ce soit, vous améliorez son estime de soi. Or, en améliorant l'estime de soi d'une personne, la vôtre s'en trouve tout aussi améliorée.

**Troisième pas:** *Refusez de culpabiliser les gens* pour quelque raison que ce soit. Abolissez l'emploi de la culpabilisation de vos communications, de votre vie familiale et de vos relations. Ne tentez jamais d'amener les gens à se sentir coupables d'une chose qu'ils ont faite ou n'ont pas faite.

Le plus grand cadeau que vous puissiez faire aux autres est celui de *l'amour inconditionnel* et de *l'acceptation*. Autrement dit, vous ne les critiquez jamais pour quoi que ce soit qu'ils font ou ne font pas. Vous faites leur éloge, vous les approuvez ou, à tout le moins, vous gardez le silence.

**Quatrième pas:** *Refusez de vous laisser manipuler par la culpabilité que l'on tente de vous imposer. À compter d'aujourd'hui, rejetez toute tentative pour vous culpabiliser par rapport à quoi que ce soit.*

Si votre mère, votre père ou quelqu'un d'autre tente de vous culpabiliser, demandez-lui simplement: «Tu ne serais pas en train d'essayer de me culpabiliser, par hasard?» puis gardez le silence.

La plupart des gens n'admettront pas avoir tenté de manipuler quelqu'un en employant la culpabilisation. Ils déclareront probablement: «Bien sûr que non.»

Par contre, si vous demandez à la personne: «Chercherais-tu à me culpabiliser?» et qu'elle vous répond: «Oui», vous n'avez qu'à lui rétorquer: «Eh bien, *c'est peine perdue.*»

Il est tout à fait étonnant de constater ce qui se produit lorsque nous disons aux gens qui ont pour habitude de nous manipuler en employant la culpabilisation que cela ne fonctionnera plus. Il se peut qu'au début ils se mettent en colère et soient confus. Par contre, en prenant conscience qu'ils n'arriveront plus à rien avec nous par ce moyen, ils se mettront à changer et à interagir avec nous de manière plus positive. Tentez le coup, et vous verrez bien.

Dans la vie, vous devez vous fixer pour objectif premier d'éliminer les émotions négatives de toutes sortes. Les deux paroles qui suscitent les émotions les plus positives et les plus puissantes sont: *Je m'aime* et: *Je suis responsable!*

Plus vous vous aimez, plus grande sera la part de responsabilité que vous accepterez. Or, plus grande sera la part de responsabilité que vous accepterez, plus vous vous aimez. Chacun se nourrit de l'autre et renforce l'autre.



## **À VOUS DE JOUER**

Nommez une personne qui vous manipule par la culpabilisation et prenez la résolution de mettre fin à ce schéma comportemental négatif la prochaine fois qu'il se manifestera. Vous y parviendrez en fixant vos limites à l'avance. Par exemple, si une personne ne respecte pas le temps qui vous est alloué durant une réunion parce qu'elle a tendance à empiéter dessus,

donnez-lui un avertissement de quinze minutes. Dites-lui que vous devrez partir ou faire autre chose dans quinze minutes, puis tenez-vous-en à votre échéance.

Une fois que vous aurez mis fin au syndrome de la culpabilisation chez une personne, vous vous sentirez à l'aise de mettre cette résolution en pratique auprès de tout le monde.

Il est dans la nature humaine de tester les limites d'une situation ou d'une relation et de les repousser le plus possible. Le meilleur moyen de tenir ferme et de se protéger contre les affreux crapauds des gens culpabilisants consiste à leur imposer clairement vos limites dès le début. Déterminez ce qui vous met à l'aise sur les plans émotionnel et physique dans vos interactions avec autrui. Si vos limites sont clairement définies, il se peut que les gens les mettent à l'épreuve, mais ils finiront par les accepter. Si vos limites sont vagues, il arrivera souvent que les gens les repoussent et tentent de tirer avantage de vous le plus possible. La clarté est donc essentielle.



## **À VOUS DE JOUER**

S'il vous est impossible d'affronter directement une personne qui vous culpabilise, asseyez-vous devant une chaise inoccupée en imaginant que cette personne y est assise. Dites-lui ce que vous ressentez et que vous ne lui permettrez plus de vous culpabiliser. Informez-la qu'elle devra désormais assumer la responsabilité de sa propre vie, de ses propres sentiments et de son propre vécu. Vous allez prendre soin de vous-même et faire ce qui vous rend heureux. Si cela peut vous être utile, mettez une photo de la personne sur l'autre chaise. Si l'idée de parler à une chaise vous met mal à l'aise, considérez la possibilité de vous exercer à tenir cette conversation avec quelqu'un qui ne vous intimide pas.



10

## **Attendez-vous à ce qu'il y a de mieux de votre crapaud**

Si les gens sont malheureux de nos jours, c'est surtout parce qu'ils sont encore en colère contre quelqu'un qui leur a fait quelque chose ou n'a pas fait une certaine chose pour eux. Ils n'ont toujours pas pardonné à quelqu'un l'erreur que, selon eux, cette personne a commise ou le tort que, selon eux, elle leur a fait subir.

### **La personnalité qui s'épanouit**

Lorsque vous étiez enfant, vos parents s'occupaient de tout. Ils vous nourrissaient, vous donnaient votre bain, vous aidaient à vous habiller, vous conduisaient à l'école, allaient vous chercher partout et veillaient sur vous. Dès un jeune âge, la plupart des enfants ont le sentiment d'être entourés des bras d'un protecteur qui sait tout, peut tout et comprend tout. Par conséquent, ils en viennent à s'attendre à vivre dans un univers rationnel, logique et ordonné au sein duquel leurs parents, qui savent tout, prendront soin d'eux, les protégeront et prendront les meilleures décisions pour eux.



Si vous entretenez des attentes lumineuses et heureuses, vous  
vous donnerez les moyens d'atteindre votre but.

NORMAN VINCENT PEALE

Selon Jean Piaget, le spécialiste en développement de l'enfant qui a écrit *La construction du réel chez l'enfant*, les enfants évoluent et mûrissent en progressant toujours plus dans la compréhension de la complexité des interactions humaines. Au quatrième stade de ce processus de développement, les enfants s'attendent déjà à ce que tout soit *équitable et juste*. Si, pour une raison quelconque, ils voient ou vivent ce qu'ils considèrent être une injustice dans leur monde, ils risquent d'en éprouver de la colère ou de la déception. Ils diront, avec grande émotion: «C'est pas juste!»

Un grand nombre d'émotions négatives découlent d'attentes contrariées, qui risquent d'apparaître lorsque les choses se passent *différemment* de ce à quoi une personne s'attendait. Résultat: elle se répand en invectives et exige que l'on comble ses attentes. Si la situation n'est pas redressée à son goût, elle se met encore plus en colère et en est encore plus contrariée. *C'est vraiment injuste!* se dit-elle.

Tenir à l'issue d'une situation constitue une attente. Nous pensons que le fait de déterminer à l'avance le résultat escompté nous procurera le sentiment d'être aux commandes et en mesure de prévoir l'avenir, qui est à tout le moins partiellement imprévisible. La règle à observer consiste à se représenter clairement ce que l'on veut obtenir, mais à rester flexible quant au processus à suivre pour y parvenir. Essayez de ne pas vous attendre à ce que toute situation se déroule *exactement* comme vous l'auriez voulu. Ainsi, vous éviterez d'être déçu si elle a une issue inattendue, comme c'est généralement le cas.

## **On apprend à tout âge**

En grandissant et en gagnant en maturité, les enfants découvrent que, dans la vie, rien n'est noir ou blanc et que tout est nuances de gris. Ils vivent une suite de hauts et de bas, au fil de laquelle leurs parents prennent de bonnes décisions, et parfois de mauvaises.

Par contre, beaucoup d'enfants *se figent* à un stade particulier de leur développement émotionnel. Ils s'attendent par la suite à ce que la vie soit équitable, juste, cohérente et prévisible, et en viennent à exiger qu'elle le soit. Une fois qu'ils se sont figés à ce stade, ils risquent de devenir des

adultes réclamant que la vie soit cohérente et prévisible. Dans le cas contraire, ils s'en trouvent fâchés, contrariés et même souvent déprimés.

La capacité de tolérer la contrariété constitue l'une des qualités les plus importantes à acquérir. On enseigne souvent aux parents à attendre que leur enfant découvre par lui-même comment faire une certaine chose. Si ses parents lui viennent en aide trop tôt, sans lui donner l'occasion d'éprouver de la contrariété et d'employer sa propre pensée critique pour résoudre le problème, l'enfant risque de se figer dans son développement émotionnel, sans jamais apprendre à tolérer suffisamment la contrariété pour parvenir à résoudre ses problèmes. Lorsque les choses ne se passent pas comme il l'avait prévu, il devient souvent anxieux et irritable.

Le fait est que les êtres humains sont *imparfaits*. Chaque personne et chaque organisation se composant d'êtres humains est imparfaite. Nous commettons tous des erreurs. Nous faisons des choses répréhensibles, ridicules, irréfléchies, insensées et cruelles. Le monde est ainsi et l'a toujours été. En s'attendant à autre chose, on s'attire continuellement des contrariétés et des doutes.

Il y a beaucoup de gens qui, en grandissant, en viennent à se dire que le monde est censé être d'une certaine manière. Si ce n'est pas le cas, au lieu de rajuster le tir et de s'adapter, ils se mettent en colère, en sont contrariés et prennent la résolution d'imposer leur volonté au monde ou d'amener les autres à se comporter d'une façon qui convient davantage à leurs attentes.

## **Le monde dans lequel nous vivons**

L'idée selon laquelle le monde est censé être équitable et juste, une hypothèse dont les définitions changent continuellement et ne sont jamais claires, suscite des émotions négatives qui aboutissent au mécontentement personnel, politique et social. Beaucoup de gens sont perpétuellement malheureux parce qu'ils ont l'impression que la vie est injuste et que cette injustice est forcément la faute de quelqu'un. Voilà qui conduit à l'aggravation de deux des pires émotions négatives, *l'envie* et *le ressentiment*, que l'on dirige toujours contre une personne jugée coupable d'une chose.

Même s'ils sont dirigés contre les autres, le ressentiment et l'envie découlent en réalité d'un sentiment profond d'infériorité et de ne pas être à

la hauteur chez la personne qui les ressent. L'envie et le ressentiment semblent aller de pair, bras dessus bras dessous, comme des jumeaux. Ils se nourrissent l'un de l'autre et se renforcent l'un l'autre.

## **Le pire des sept péchés capitaux**

L'envie est le seul parmi «les sept péchés capitaux» qui ne rapporte rien à la personne qui en est coupable. On peut envier une personne au point d'en éprouver intérieurement de la fureur, ou même de la manifester dans la rue, mais sans produire le moindre effet sur la cible, et sans en ressentir le moindre plaisir ou en récolter le moindre avantage.

Une personne apprend généralement l'envie au contact d'un parent ou de son entourage parce qu'il lui a continuellement répété que ceux qui réussissent mieux ou sont plus heureux sont fondamentalement mauvais ou malhonnêtes. Hélas! C'est comme dire que certaines personnes sont malades parce que d'autres sont en bonne santé.

Dans notre société, l'envie motive l'ensemble des politiques sociales, tant à l'échelle nationale qu'internationale. L'envie est toujours dirigée vers l'extérieur contre les autres, «l'ennemi», ceux qui réussissent mieux que la personne en proie à l'envie. Ces personnes, on les appelle généralement «les riches».

Étant donné que, par définition, les gens à qui tout réussit sont répréhensibles, il faut les rabaisser ou les punir d'une manière ou d'une autre. Ce qui est le plus regrettable dans l'envie, c'est qu'elle est impossible à satisfaire. Elle a plutôt tendance à grandir et à empirer au fil du temps. Par ailleurs, elle cause beaucoup plus de tort à celui qui la ressent qu'à la personne ou au groupe contre qui elle est dirigée.

## **Admiration ou envie?**

Le fait d'admirer une personne pour ce qu'elle a réussi ou accompli n'a rien à voir avec l'envie. Il est bon de désirer avoir les choses que d'autres ont, car cela nous motive à travailler plus fort et à devenir meilleurs à ce que nous faisons. Votre désir de connaître une plus grande réussite et une meilleure réalisation de soi fera ressortir ce qu'il y a de meilleur en vous.

En raison de la Loi mentale de l'attraction, l'une des meilleures pratiques auxquelles vous pouvez vous consacrer consiste à admirer la réussite et les réalisations des autres. Cela a pour effet de libérer une énergie positive qui attirera dans votre vie des occasions de connaître la réussite et de vous réaliser à votre tour.

En raison de la Loi mentale de la répulsion, l'une des pires choses que l'on puisse faire consiste à envier les gens ou à éprouver du ressentiment envers eux. Ce faisant, on met en œuvre une énergie négative qui éloigne et bannit la réussite et le bonheur de sa vie. La mauvaise compréhension de ce concept fondamental constitue une cause majeure de contrariétés, d'échecs et de malheur dans la vie d'énormément de gens. En entretenant des pensées négatives au sujet des autres, ils minent en fait leurs propres chances de réussite.

## **Le ressentiment nous ronge intérieurement**

L'envie a pour jumelle *le ressentiment*. Les gens éprouvent également du ressentiment lorsqu'ils ont l'impression qu'une personne a mieux réussi ou jouit de meilleures conditions de vie qu'eux. Certaines idéologies politiques exigent un *ennemi*, quelqu'un contre qui il est possible de diriger son envie et son ressentiment afin de justifier l'ensemble des politiques ou la tribune des chefs de parti et des partisans. Ne vous laissez pas prendre dans les sables mouvants émotionnels du ressentiment à cause des qu'en-dira-t-on.

Pour éliminer les émotions négatives de l'envie et du ressentiment, le secret consiste à *toujours désirer pour les autres ce que l'on désire pour soi-même*. Si les gens réussissent mieux que vous dans un domaine ou un autre, souhaitez-leur ce qu'il y a de mieux et admirez leur réussite. Réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour les imiter afin d'atteindre le même degré de réalisation de soi. Ainsi, vous mettrez en œuvre une énergie positive qui attirera dans votre vie des idées, des gens et des ressources qui vous permettront de connaître les mêmes réussites que vous admirez chez les autres.



**À VOUS DE JOUER**

Nommez une ou plusieurs personnes dont vous admirez la réussite et réfléchissez à une leçon que vous pourriez apprendre auprès d'elles afin de mieux réussir dans la vie. Prenez la résolution de ne plus jamais envier ceux qui réussissent mieux que vous et de ne jamais plus éprouver de ressentiment envers eux.



# 11

## Renoncez à ces pénibles crapauds

Votre objectif de vie consiste à être heureux, joyeux et émotionnellement libre autant que possible. Vous devez donc vous débarrasser des vieux fardeaux et du pessimisme qui, comme des boulets, vous empêchent d'aller de l'avant et d'accomplir tout ce qu'il vous est possible de réaliser.



Chaque expérience que nous traversons concourt en définitive à notre bien. Comme il s'agit d'une bonne attitude à adopter, nous devons en venir à voir les choses sous cet angle.

RAYMOND HOLLIWELL

Il se peut que le principe de réussite et de bonheur le plus important s'inscrive dans la Loi du pardon, selon laquelle on est en bonne santé mentale dans la mesure où l'on parvient à pardonner volontiers, à oublier et à mettre derrière soi toute expérience négative. Cela ne veut pas dire pour autant que l'on ne puisse pas tirer de précieuses leçons d'expériences malheureuses. Il vous suffira de séparer le blé de la paille. Vous prenez les leçons à coeur, puis vous laissez aller le reste. John F. Kennedy a dit un jour: «Pardonnez à vos ennemis, mais n'oubliez jamais leur nom.»

Presque toutes les grandes religions enseignent l'importance du pardon comme étant le secret de la paix intérieure. Si vous ne parvenez pas à pardonner, vous resterez pris à un échelon inférieur du bonheur et de la

satisfaction. À cause de votre refus de reléguer une ancienne blessure aux oubliettes ou de votre hésitation à y tourner le dos, vous accusez année après année un retard dans votre progression.

Selon la Loi de la substitution, nous pouvons décider intentionnellement d'entretenir une pensée de pardon qui libérera notre esprit en tant que substitut à toute pensée contrariante ou douloureuse nous rendant encore malheureux.

## **Les deux mécanismes du cerveau humain**

Voici où les choses se corsent: nous avons dans le cerveau un mécanisme de réussite et un mécanisme d'échec. Notre mécanisme de réussite s'active lorsque nous entretenons des pensées suscitant en nous une attitude positive, l'amour et le pardon envers nous-mêmes et les autres, et que nous nous concentrons sur la poursuite de nos objectifs. Ces pensées positives exigent que nous fournissions des efforts conscients, constants et intentionnels. Elles ne se produisent pas par hasard, mais par *choix*.

Notre mécanisme d'échec s'active, malheureusement, de manière automatique lorsque nous cessons de penser à ce que nous désirons obtenir. Cela signifie que, si nous ne choisissons pas *intentionnellement* d'entretenir des pensées qui nous rendent heureux, notre esprit entretiendra par défaut des pensées négatives nous rendant malheureux.

Par chance, selon la Loi de l'habitude, si nous nous disciplinons afin de nourrir notre esprit de pensées positives, cela finira par devenir un réflexe. Or, lorsque la pensée positive devient une habitude, nous commençons à nous sentir optimistes par rapport à nous-mêmes et à notre vie.



## **À VOUS DE JOUER**

Gardez avec vous un calepin pendant une journée. Chaque fois qu'une pensée négative vous viendra à l'esprit, arrêtez-vous-y et annulez-la en y substituant une pensée positive, puis mettez votre intervention par écrit. Vérifiez à quelle fréquence vous devez faire ce choix et prenez note de tout sentiment qui vous vient lorsque vous ne nourrissez pas la pensée négative.

Beaucoup de gens nourrissent automatiquement des pensées négatives de manière à se prémunir contre les déceptions et toute souffrance émotionnelle possible. Il s'agit d'un comportement que leur vécu leur a inculqué. Il leur est heureusement possible de le *désapprendre* s'ils s'efforcent consciemment de modifier leurs réactions.

## **La nécessité de lâcher prise**

Comme nous l'avons dit plus tôt, la raison première pour laquelle les gens sont malheureux, c'est qu'ils n'ont pas encore pardonné à une certaine personne l'erreur qu'elle a faite ou le tort qu'elle leur a causé selon eux.

Si vous désirez passer de l'état d'enfant à celui d'adulte, il est primordial que vous preniez la décision d'exercer le pardon. Lorsque vous accordez votre pardon, vous vous libérez des émotions négatives et de la culpabilité, en libérant d'autres personnes par le fait même. Vous vous débarrassez des fardeaux du passé et vous libérez votre potentiel au profit de la concrétisation de votre avenir.

Le pardon est la clé de la joie, du bonheur et de la paix intérieure. Votre capacité d'accorder volontiers votre pardon témoigne de votre progression vers la personne pleinement fonctionnelle que vous êtes en train de devenir.

Les plus grandes âmes de tous les temps ont été celles qui se sont perfectionnées au point d'en venir à ne plus éprouver d'animosité envers qui que ce soit pour quelque raison que ce soit. Or, vous devriez vous fixer le même objectif.

## **Le pardon est une question purement personnelle**

Il y a des gens qui croient que le fait de pardonner à une autre personne revient à *approuver* son comportement ou à fermer les yeux sur son geste peu aimable ou cruel. Ils se disent qu'en accordant leur pardon, ils la laissent s'en tirer à bon compte, alors qu'elle a nettement mal agi ou s'est montrée blessante.

Voici l'idée maîtresse: Le pardon n'a rien à voir avec l'autre. Le pardon a tout à voir avec soi. Le pardon est un geste de pur *égoïsme*. En pardonnant à l'autre, on ne libère pas l'autre; on se libère soi-même.

Le refus de pardonner n'a aucune incidence sur l'autre. Notre colère inassouvie a pour tout effet celui de nous rendre malheureux et de nous déprimer. En fait, si la personne à qui nous en voulons encore savait que nous nous rendons misérables à force d'entretenir de mauvaises pensées à son sujet, elle s'en réjouirait probablement. Est-ce ce que nous voulons?

## **Vos pires problèmes dans la vie**

On dit que 85 pour cent de nos problèmes sont issus de nos relations interpersonnelles. Presque toutes nos émotions négatives, surtout celles de la colère et de la culpabilité, sont associées à une ou des personnes. Lorsque l'on demande aux gens: «Quel est votre pire problème, inquiétude ou préoccupation actuellement?» ils répondent presque toujours en évoquant d'autres personnes – ce qu'elles leur ont fait ou ce qu'elles leur font à l'heure même.

Jim Newman animait le PACE – Personal and Corporate Effectiveness –, un séminaire de trois jours portant sur la croissance et l'efficacité personnelles. Durant ce séminaire, il expliquait que nous avons tous sur la poitrine une série de *boutons verts* et de *boutons rouges* évoquant des souvenirs heureux ou malheureux. Par habitude, chaque fois que l'on appuie sur un bouton vert, on sourit et l'on se sent heureux. Chaque fois que l'on appuie sur un bouton rouge, on se met en colère et l'on a envie de sortir les griffes.

Les boutons verts sont associés à des souvenirs heureux et aux gens que nous aimons et dont la compagnie nous plaît, comme notre conjoint ou conjointe et nos enfants. Les boutons rouges sont associés au souvenir des gens qui nous ont blessés et dont la seule mention du nom suscite automatiquement de la colère en nous.

## **Reprogrammez vos boutons**

Jim enseignait que, pour nous rendre entièrement maîtres de nos émotions, le secret consiste à *nous reprogrammer* en prenant l'habitude d'entretenir une pensée positive plutôt qu'une pensée négative chaque fois que l'on appuie sur nos boutons rouges.

Étant donné que nos émotions se manifestent à une allure vertigineuse, il nous est impossible de les maîtriser dès qu'un souvenir négatif les déclenche. Il nous faut donc les programmer à l'avance. Il suffit que nous nous disions: *Chaque fois que je repenserai à cette personne, je la bénirai, je lui pardonnerai et je lâcherai prise.*

Nous avons découvert que le pardon a pour clé une affirmation simple: *Mon Dieu, bénis-le; je lui pardonne et je lui souhaite beaucoup de bien* ou *Mon Dieu, bénis-la; je lui pardonne et je lui souhaite beaucoup de bien.*

Il est impossible de se mettre en colère contre une personne tout en priant pour elle et en lui souhaitant beaucoup de bien. En vous répétant souvent ces paroles, vous «reprogrammez» en réalité vos émotions. En un rien de temps, vos émotions négatives associées à cette personne disparaîtront. Alors que la pensée ou l'image mentale de celle-ci vous inspirait de la colère auparavant, elle ne vous inspire maintenant aucune réaction. Vous ne ressentez plus la moindre chose à son égard.

À compter d'aujourd'hui, chaque fois que le nom ou l'image de cette personne vous viendra à l'esprit, contentez-vous de vous dire: *Mon Dieu, bénis-la, je lui pardonne et je lui souhaite beaucoup de bien.* Ce faisant, vous vous libérez vous-même de manière à passer à la vie merveilleuse qu'il vous est possible de mener.

## **L'art de pardonner**

L'art de pardonner est la clé de votre avenir. À compter de maintenant, chaque fois que vous repenserez à une personne qui vous attriste encore, servez-vous de votre merveilleuse intelligence pour trouver des raisons de lui pardonner et de lâcher prise. Au lieu de vous remémorer les choses peu aimables qu'elle vous a faites dans le but de vous blesser, bénissez-la, pardonnez-lui et lâchez prise. Vous ne tarderez pas à en prendre l'habitude, ce qui aura pour effet de transformer toute votre personnalité pour le meilleur.

N'oubliez pas que n'importe qui risque continuellement de s'abandonner à la colère au sujet d'une chose qui s'est produite et à laquelle il ne peut rien changer. Il faut par contre considérablement d'intelligence et de caractère pour bénir, pardonner et lâcher prise, afin de se libérer soi-même du passé.



## À VOUS DE JOUER

Dressez la liste de trois à cinq personnes contre qui vous êtes encore en colère et à qui vous n'avez pas encore pardonné la blessure qu'elles vous ont infligée. Pour chacune d'elles, dites-vous maintenant: *Je choisis de lâcher prise et je pardonne à \_\_\_\_\_ pour tout ce qui s'est produit.* Vous verrez combien, en faisant cette déclaration, vous vous sentirez plus optimiste.

### Quatre ensembles de personnes à qui pardonner

Lorsque nous parlons de pardon durant nos séminaires, presque tout le monde *s'entend* pour dire que le pardon est de rigueur. Les participants acquiescent tous de la tête, sourient tous et disent tous qu'à l'avenir, ils vont pardonner volontiers à ceux qui leur ont causé du tort. Par contre, lorsque nous en venons à parler de personnes précises à qui pardonner, des blocages émotionnels font leur apparition.

Si vous désirez véritablement être heureux, les quatre groupes de personnes à qui vous devez apprendre à pardonner sont vos parents, vos intimes, tous les autres et vous-même.

### Vos parents

En premier lieu, vous devez pardonner à vos *parents*. Bon nombre d'adultes nourrissent encore de la colère par rapport à une chose que l'un de leurs parents leur a faite ou n'a pas faite pour eux lorsqu'ils étaient jeunes. Ils s'attendaient à ce que leurs parents se comportent d'une façon en particulier, mais ceux-ci ont agi différemment.

***Combien de temps encore serez-vous en colère?*** Durant un séminaire se tenant à Orlando, Brian a mangé un midi avec Bill, l'un des participants. Bill lui a parlé de son ex-femme, d'avec qui il avait divorcé après plus de vingt années de mariage. Elle s'était montrée pessimiste, irascible et acariâtre tout le long; si bien qu'il avait fini par se dire qu'il ne voulait pas partager le reste de ses jours avec ce genre de personne.

Bill a mentionné le fait qu'il avait mangé avec son exfemme la semaine d'avant. Il lui avait dit qu'il s'inquiétait de la savoir si pessimiste et de ce qu'elle semblait passer son temps à critiquer tout un chacun, de même qu'à se plaindre de sa vie et de son travail.

Elle lui avait alors rétorqué: «Écoute, tu serais pessimiste toi aussi si ta mère t'avait traité comme la mienne m'a traitée durant l'adolescence.»

Bill lui avait répondu: «Susan, il y a plus de vingt-cinq ans que tu ne vis plus avec ta mère. Combien de temps encore vas-tu te servir d'elle pour justifier tes problèmes d'adulte?»

Voilà une question importante à vous poser aussi à *vous-même*. Combien de temps encore serez-vous en colère contre une chose qui s'est produite il y a belle lurette?

***Figé dans le temps*** Beaucoup de gens restent figés dans le temps par la colère qu'ils éprouvent envers leurs parents pour une chose qui s'est produite de nombreuses années auparavant. Il arrive parfois que les gens en veuillent encore à leurs parents bien longtemps après la mort de ces derniers. Résultat: ils restent mentalement des enfants. Ils se perçoivent comme des victimes. Ils sont fâchés et contrariés, et ils nuisent souvent ainsi à leurs relations conjugales et parentales.

Que vos parents soient encore vivants ou non, qu'ils habitent la même ville que vous ou loin de chez vous, vous devez leur pardonner volontiers pour tout ce qu'ils ont dit ou fait qui vous a blessé d'une manière ou d'une autre lorsque vous étiez jeune. Vous devez déclarer: *Mon Dieu, bénis-les; je leur pardonne et je leur souhaite beaucoup de bien.*

***Ils ont fait de leur mieux*** Vos parents ont fait de leur mieux auprès de vous, en fonction des personnes qu'ils étaient et de ce qu'ils avaient à offrir en eux-mêmes. Ils vous ont donné tout l'amour qu'ils avaient à donner. Ils n'en avaient pas plus à donner que ce qu'ils vous ont offert.

Ils étaient eux-mêmes le produit de leur propre enfance et de leur propre éducation. (Leurs parents étaient eux aussi le produit de l'éducation que vos arrière-grands-parents leur ont donnée.) Ils ne pouvaient rien faire d'autre que ce qu'ils ont fait. Ils n'auraient pas pu vous éduquer différemment.

Vos parents n'étaient pas plus parfaits que vous ne l'êtes vous-même. Ils avaient des craintes et des doutes. Ils ont fait des erreurs et des choses ridicules, néfastes, insensées, cruelles et irréfléchies. Ils vous ont fait entrer dans le monde avec les meilleures intentions et ils ont agi du mieux qu'ils pouvaient avec ce qu'ils savaient.

Chaque fois qu'une chose que vos parents ont faite ou ont négligé de faire vous dérange, *présumez* que, s'ils savaient qu'ils ont dit ou fait quelque chose vous blessant d'une manière ou d'une autre, ils s'en sentiraient terriblement mal. Dans la plupart des cas, ils ne l'ont jamais fait exprès. Si vous avez vous-même des enfants, imaginez comment vous vous sentiriez si vos enfants vous disaient que vous les avez blessés d'une façon ou d'une autre. Vous vous en étonneriez probablement. Vous ne souhaiteriez jamais faire souffrir vos enfants en connaissance de cause. Or, il en va de même pour vos parents.

***Libérez-les de leur responsabilité*** Vous devez maintenant leur pardonner entièrement toute erreur qu'ils ont pu commettre en vous éduquant. Vous devez les laisser tranquilles, car ce n'est qu'en libérant vos parents au moyen du pardon que vous vous libérerez vous-même. Ce n'est qu'en pardonnant à vos parents que vous atteindrez votre pleine maturité en tant qu'adulte.

Un des participants au séminaire de Brian s'est rendu chez ses parents après le premier jour du séminaire durant lequel il a découvert les principes décrits précédemment. À l'âge de trente-cinq ans, il était encore furieux contre son père pour une chose que celui-ci lui avait faite lorsqu'il avait quinze ans. Comme cette colère grondante affectait sa relation avec sa femme et ses enfants, il a ressenti le besoin de se vider le cœur.

Même s'il était très nerveux d'en faire la démarche, il est allé voir son père pour lui dire: «Papa, te rappelles-tu ce que tu as fait quand j'avais quinze ans? Je veux juste que tu saches que je te le pardonne complètement, et toutes les autres erreurs que tu as faites durant mon enfance, et je t'aime.»

Son père était un travailleur ordinaire, un homme bourru et sévère. Il a regardé son fils droit dans les yeux et lui a dit d'un ton de voix laissant transparaître l'irritation: «Je n'ai pas la moindre idée de ce dont tu me

parles. Je n'ai jamais rien fait de toute ma vie qui nécessiterait que tu me pardonnes.»

Le fils a regardé son père d'un air ahuri. Choqué. Brian a soudain réalisé que le fils avait nourri de la colère et du ressentiment pendant vingt ans au sujet d'une chose que son père n'avait jamais su qu'il avait faite. Le fils a donc secoué la tête, puis il a serré la main de son père et lui a dit au revoir. Ensuite, il est sorti dans la nuit en ayant l'impression qu'on venait de le soulager d'un énorme fardeau.

***Écrivez une lettre ou ayez une conversation*** Si votre relation avec vos parents était particulièrement désagréable et qu'ils sont encore vivants, il se peut que vous choisissiez de leur écrire une lettre, dans laquelle vous leur décrierez chacune des choses qui vous ont attristé ou rendu malheureux lorsque vous étiez jeune. Vous pourriez commencer cette lettre en leur disant: «Je tiens à vous pardonner pour les choses suivantes.» En fin de lettre, vous pourriez leur déclarer: «Je vous pardonne tout volontiers. Je vous aime et je ne vous souhaite que du bien.» Même si vos parents ne sont plus, cet exercice pourrait s'avérer très utile.

Si vous êtes en communication avec vos parents, il se peut que le fait de vous asseoir avec eux pour explorer les motifs qui les ont poussés à dire ou à faire ce qu'ils ont dit ou fait vous apporte la guérison en vous aidant à modifier votre perspective de la situation. Il arrive souvent que notre compréhension des pensées et des intentions de nos parents transforme complètement ce que nous inspire une expérience passée. Par contre, nous devons veiller à exprimer de la curiosité, et non des accusations, sans quoi nos parents risqueraient de se sentir sur la sellette et de se tenir sur la défensive.

Christina encourage ses clients à aborder leurs parents en lançant la conversation par une explication de leur propre vécu. Par exemple: «J'ai fait un certain retour sur le passé et je suis maintenant plus conscient de me sentir \_\_\_\_\_. Je me rappelle m'être senti ainsi quand \_\_\_\_\_ s'est produit, et je me demandais si vous accepteriez de m'aider à comprendre ce qui s'est passé dans cette situation pour que j'en vienne à mieux me comprendre.» Concentrez-vous sur vous-même et non sur eux.

Christina a une amie qui a toujours eu l'impression que ses parents aimaient plus sa sœur qu'elle. Ils traitaient sa sœur d'une tout autre façon et semblaient entretenir une relation plus étroite avec elle. Depuis l'enfance, cette amie était consciente qu'il existait une distinction entre la façon dont ses parents interagissaient avec sa sœur et celle dont ils interagissaient avec elle.

Elle devait fournir plus d'efforts pour satisfaire ses parents, qui lui accordaient moins de privilèges qu'à sa sœur. Au fil des ans, elle en avait souffert de plus en plus, se demandant continuellement ce qui n'allait pas chez elle et pourquoi ses parents n'aimaient pas leurs deux filles autant l'une que l'autre. Un soir, elle avait enfin décidé d'oser leur demander pourquoi ils continuaient à faire certaines choses pour sa sœur, mais pas pour elle-même. Qu'avait-elle fait pour les amener à l'aimer moins que sa sœur?

L'idée qu'ils aient pu traiter leurs deux enfants différemment les avait choqués. Ils étaient absolument convaincus d'avoir agi de la même manière avec les deux et ne comprenaient donc pas que l'amie de Christina se sente blessée. Elle était rentrée chez elle ce soir-là en réalisant que ses parents n'allaient ni changer ni reconnaître qu'elle pouvait avoir raison, mais en se sentant néanmoins libérée et soulagée de leur avoir exprimé ses sentiments. Ils n'avaient pas validé ses préoccupations, mais ils l'avaient entendue, et c'était tout ce dont elle avait besoin.

Il arrive parfois que le simple fait de reconnaître notre tristesse et de l'exprimer ait pour effet de nous libérer de toute colère persistante.

Une fois que vous aurez pardonné à vos parents, vous aurez fait un pas de géant vers l'avant. Vous aurez fait quelque chose que peu de gens font au cours de leur vie. Le fait même de pardonner à vos parents amorcera votre processus de libération personnelle. Ce faisant, vous commencerez à vous sentir plus heureux et plus en paix. Sur les plans mental et émotionnel, vous passerez du stade d'enfant à celui d'adulte.

## **Vos intimes**

En deuxième lieu, vous devez pardonner à toutes les personnes avec qui vous avez entretenu des *relations intimes* par le passé. Ce genre de relation nous rend très vulnérables. Par amour et passion, nous disons et faisons des

choses qui nous amènent à nous ouvrir et à exposer notre âme. Nous offrons notre esprit, notre cœur et notre corps dans certains des moments les plus intenses de notre vie.

Lorsqu'une relation romantique s'effrite, il arrive souvent que nous nous sentions dépassés par toutes sortes d'émotions négatives. Nous éprouvons de la colère et de la culpabilité. L'envie et le ressentiment nous gagnent. Nous nous abandonnons à la justification et à la rationalisation. Nous blâmons, critiquons et condamnons. Si nous ne nous rendons pas maîtres de nos émotions, nous risquons de vivre une forme légère, ou même grave, de folie. Nous avons l'impression que notre vie émotionnelle a sombré dans un trou noir.

Une fois de plus, vous devez vous servir de votre merveilleux esprit pour neutraliser ces émotions négatives, redresser la situation d'une manière ou d'une autre et passer à autre chose dans la vie.

***Nous les gardons aux commandes*** Personne ne peut exercer la moindre maîtrise sur vous, à moins qu'il y ait quelque chose que vous vouliez obtenir de lui ou d'elle. En psychologie, on parle de «questions à régler». Nous nourrissons souvent encore de la colère et du ressentiment par rapport à une relation passée parce qu'une ou plusieurs questions y étant reliées sont restées irrésolues. L'une des pires questions à régler qui puissent être soulevées survient lorsque l'une des personnes aime encore l'autre et désire ranimer la relation. Par contre, si l'autre est allée de l'avant sur le plan émotionnel et ne s'intéresse plus à elle de manière romantique, la personne qui est laissée derrière risque d'éprouver des sentiments très complexes mêlés de colère, de culpabilité, du sentiment d'infériorité, de ne pas être à la hauteur, de ne rien mériter et de ne pas être attirante.

Le moyen d'exercer le pardon par rapport à une relation passée consiste à assumer la responsabilité de ce qui s'est produit ou ne s'est pas produit. Au lieu de blâmer l'autre, vous devez assumer le fait d'être entré de votre propre gré dans cette relation et d'y être resté. Vous saviez probablement depuis un certain temps qu'il s'agissait de la mauvaise relation dans laquelle entrer ou rester, et que vous auriez dû y mettre fin longtemps auparavant.

Nous nous rappelons que, selon une étude effectuée auprès de plusieurs milliers de couples ayant suivi des cours de préparation au mariage, au

moins 38 pour cent des fiancés ou fiancées avouaient confidentiellement au conseiller qu'ils ou elles ne désiraient pas épouser l'autre. Ils ou elles sentaient qu'il s'agissait d'une erreur, mais se mariaient malgré tout parce qu'ils se disaient que leur famille et leurs amis s'attendaient à cela d'eux.

***Faites plaisir à au moins une personne*** Voici une règle importante: Ne faites rien et ne vous empêchez jamais de faire quoi que ce soit parce que vous vous souciez de ce que *les autres* pourraient penser de vous. Vous finirez par découvrir que personne ne pensait réellement à vous. En fait, si vous saviez à quel point les gens pensent peu à vous, vous en seriez probablement vexé.

Vous ne pouvez jamais avoir l'assurance que ce que vous faites ou ne faites pas plaira aux autres, et comme les mariages et les relations intimes correspondent aux interactions les plus personnelles dans lesquelles vous puissiez entrer, vous devriez veiller à *vous plaire au moins à vous-même* en toute situation. Montrez-vous parfaitement égoïste. Faites passer votre propre bonheur en premier. Ne faites que ce que vous croyez être la meilleure chose pour vous-même. Ne vous laissez jamais influencer par les opinions positives ou négatives des autres.

***Les gens font de leur mieux*** Beaucoup de gens vivent un mauvais mariage et un divorce, et en éprouvent par la suite du ressentiment et de la colère pendant dix ou vingt ans. Ils ne parviennent pas à se faire à l'idée que leur mariage, dans lequel ils ont tellement investi, s'est soldé par un échec. Ils ne parviennent pas à pardonner à l'autre pour les choses qu'il ou elle a faites ou a négligé de faire.

Comme c'est le cas des parents, lorsque les gens se marient, ils agissent au mieux de leur connaissance. Personne ne se marie avec l'intention de faire échouer son mariage. Les gens s'unissent toujours en entretenant les plus grands espoirs, les plus grands rêves et les plus grandes aspirations. Si, au fil du temps, ils changent et leur mariage se solde par un échec, la faute n'en est imputable ni à l'un ni à l'autre.

***Personne n'est coupable*** Dans le film intitulé *Will Hunting*, la relation entre Will Hunting, le patient, et Sean Maguire, le psychologue, atteint son

apogée lorsque Will lui raconte les expériences traumatisantes de sa jeunesse et que Sean lui affirme: «C'est pas ta faute!»

Cette scène est très émouvante et très révélatrice. Will acquiesce: «Ouais, je sais.» Mais Sean lui répète: «C'est pas ta faute. C'est pas ta faute. C'est pas ta faute. C'est pas ta faute.» Will finit alors par comprendre ce que son psychologue veut lui dire. Peu importe ce qui s'est produit durant son enfance, aussi tragique que celle-ci puisse avoir été, ce n'était pas sa faute. À l'instant même, il est enfin libre.

Votre mariage malheureux n'est pas votre faute non plus; il n'est pas plus la faute de l'autre. Deux personnes qui étaient un jour suffisamment compatibles pour s'épouser ne le sont plus. L'incompatibilité n'est pas un choix. Comme le temps qu'il fait, *c'est tout simplement quelque chose qui se produit*. Deux personnes s'éloignent petit à petit et entretiennent des pensées différentes, des sentiments différents et des idées différentes au sujet d'elles-mêmes, de leur vie, de leur travail, de leurs enfants et de leur rang dans la société. Cela se produit chez des millions de couples chaque année. Les gens grandissent et évoluent constamment. Or, dans une relation, nous grandissons ensemble en poursuivant des objectifs et des rêves communs ou nous grandissons séparément en aspirant à des choses différentes. C'est la faute de personne.

***Décidez de lâcher prise*** Si une relation conjugale ou autre vous inspire encore de la colère du fait qu'elle s'est soldée par un échec, vous devez d'abord résoudre en vous-même de lâcher prise. Tant que vous vous cramponnez à l'espoir de voir la relation ou le mariage être restauré, vous n'en serez jamais libéré. Aussi longtemps que vous insisterez pour que l'autre se reconnaisse responsable de la rupture, vous ne serez jamais satisfait. Vous ne pourrez jamais aller de l'avant dans la vie. Vous ne pourrez jamais connaître le bonheur.

Une fois que vous aurez renoncé à la relation dans votre esprit, asseyez-vous pour écrire «la lettre». Il s'agit de l'un des outils les plus performants que vous puissiez employer pour vous libérer, et connaître un bonheur et un contentement durables.

Vous pouvez rédiger la lettre sur une feuille de papier ou dans un courriel. Commencez par vous adresser à son ou sa destinataire. Voici quel sera son paragraphe d'introduction: «Il est regrettable que notre mariage

n'ait pas réussi; cependant, j'assume toute la responsabilité du rôle que j'y ai joué et de tout ce que j'ai fait ou négligé de faire qui a contribué à son échec.»

Voici de quoi se composera la première phase de son développement: «De plus, je te pardonne pour tout ce que tu as fait ou dit qui m'a blessé.» À ce stade-ci, beaucoup de gens dressent de mémoire la liste de toutes les choses que l'autre a faites et qui les mettent encore en colère lorsqu'ils y repensent.

La lettre n'aura pour toute conclusion qu'une seule ligne: «Dieu te bénisse. Je ne te souhaite que du bien.»

Maintenant, scellez l'enveloppe contenant cette lettre, inscrivez-y la bonne adresse et affranchissez-la, puis mettez-la à la poste dès que possible. Ou encore, choisissez la bonne adresse électronique et cliquez sur l'option «Envoyer».

Dès l'instant où votre main *laissera aller* cette lettre ou vous cliquerez sur l'option «Envoyer», et que vous saurez qu'elle est désormais impossible à récupérer, vous aurez l'impression que l'on vous aura libéré d'un fardeau énorme. Vous vous sentirez heureux et détendu. Vous sourirez et vous vous sentirez en paix.

En vous soumettant à cet exercice, vous devez clairement comprendre que la rédaction de cette lettre a pour but de vous procurer *une libération personnelle*. Pour ce faire, vous devez y exprimer toutes les pensées et tous les sentiments que vous inspire la relation concernée. Envoyez-la ensuite sans jamais attendre d'obtenir de réponse, car vous agissez ainsi non pas afin d'obtenir une réponse, mais bien plutôt pour lâcher prise.

***Ne vous inquiétez de rien*** À ce stade-ci, il arrive souvent que les gens se disent: *Et si l'autre interprétait mal ma lettre et désirait que nous nous remettions ensemble?*

La réponse est simple. Ne vous inquiétez de rien. Vous n'écrivez pas cette lettre pour l'autre. Vous l'écrivez pour *vous-même*. Que l'autre soit heureux ou malheureux, en colère ou calme, content ou mécontent devrait vous laisser indifférent.

Dans nombre de cas, lorsqu'une personne a le courage d'assumer sa part de responsabilité et de pardonner à l'autre tout ce qui s'est produit, l'autre change du tout au tout. Il ou elle perd toute son animosité à son tour,

et le souvenir de la relation se vide de toutes les émotions négatives qu'il évoquait auparavant. De nombreux couples ont dit qu'après que l'un des ex-conjoints a écrit cette lettre, les deux ont fini par devenir de bons amis et d'excellents parents pour leurs enfants.

## **Tous les autres**

En troisième lieu, vous devez pardonner à *tous les autres* qui font partie de votre vie et qui vous ont blessé d'une manière ou d'une autre. Vous devez pardonner à vos frères et sœurs, qui se sont peut-être montrés désagréables envers vous lorsque vous étiez jeune. Vous devez pardonner à vos amis de tous les âges, qui ont peut-être agi de manière déplaisante ou cruelle envers vous. Vous devez pardonner à vos anciens employeurs, qui vous ont peut-être traité avec injustice. Vous devez pardonner à vos partenaires d'affaires et à vos associés, qui vous ont peut-être trompé ou coûté de l'argent. Vous devez pardonner à toutes les personnes contre qui vous êtes encore en colère et que vous blâmez encore pour une chose qu'elles ont faite.

Rappelez-vous que vous leur pardonnez dans *votre propre intérêt*. Vous n'êtes même pas tenu de leur dire que vous leur avez pardonné. Vous pouvez vous contenter de leur pardonner en secret.

Chaque fois que la pensée d'une de ces personnes vous vient à l'esprit, annulez-la immédiatement en bénissant cette personne et en ne lui souhaitant que du bien. Refusez de discuter de cette personne ou de la situation avec d'autres. Cela ne ferait que jeter de l'huile sur le feu et retarder le processus de guérison. Au lieu de cela, annulez la pensée et rayez-la de votre esprit. Vous finirez par repenser à cette personne ou situation de moins en moins souvent et puis à ne plus jamais y penser.

## **Vous-même**

En quatrième lieu, vous devez vous pardonner à *vous-même*. Maintenant que vous avez eu le courage et le caractère nécessaires pour pardonner à tous ceux et celles de votre entourage qui vous ont blessé, vous devez vous pardonner à vous-même et vous libérer de votre propre responsabilité.

Beaucoup de gens permettent à une erreur qu'ils ont commise des années auparavant de les empêcher d'aller de l'avant. Peut-être ont-ils fait

quelque chose de néfaste, d'irréfléchi ou de cruel durant leur jeunesse. Peut-être ont-ils blessé quelqu'un dans une relation antérieure. Peut-être ont-ils fait quelque chose ayant causé énormément de souffrance, ayant coûté extrêmement cher et ayant rendu une personne vraiment malheureuse au travail ou en affaires.

Si c'est votre cas, vous devez en éprouver des remords et des regrets. Vous devez vous sentir malheureux et accablé. Vous devez regretter d'avoir dit ou fait ce que vous avez dit ou fait. Vous devez vous sentir coupable et pessimiste. Or, ces sentiments risquent de freiner votre progression, comme des boulets aux chevilles, vous empêchant de vous montrer à la hauteur en optimisant l'emploi de votre potentiel. Ils sont susceptibles de vous amener à croire que vous ne méritez pas d'obtenir de bonnes choses dans la vie et à miner vos chances de réussite.

***Vous n'êtes plus la même personne*** La personne que vous êtes aujourd'hui et celle qui a dit ou fait ces choses ne sont *pas* les mêmes. Celle que vous êtes aujourd'hui est plus sage et a plus d'expérience. Celle que vous êtes aujourd'hui ne ferait jamais ce que celle que vous étiez a fait auparavant. Vous devez cesser de punir la personne que vous êtes aujourd'hui en continuant à regretter ce que l'autre a fait il y a longtemps.

Les regrets et les remords ne sont pas des signes de responsabilité ou de sens moral. Ils constituent en réalité des faiblesses qui empêchent d'aller de l'avant. Au lieu de vous laisser «mijoter dans votre propre jus», dites-vous: *Je me pardonne ce que j'ai fait et je m'en libère. C'était alors, et je vis maintenant dans le présent.*

Chaque fois que vous repenserez à quelque chose que vous avez fait et que vous regrettez encore, pardonnez-le-vous et libérez-vous-en.

***Libérez-vous*** Beaucoup de gens sont malheureux de nos jours en raison d'une chose qui s'est produite ou ne s'est pas produite il y a des années. Ils ne parviennent pas à lâcher prise. Il se peut qu'il s'agisse d'une enfance difficile. Il se peut que ce soit un mauvais mariage. Peut-être s'agit-il d'un emploi minable ou d'un mauvais placement. Peu importe de quoi il s'agit, à cause de leur incapacité de pardonner et de lâcher prise, beaucoup de gens font toutefois du surplace, année après année, comme des dinosaures dans le bitume.

Au cours d'une vie normale, on a fait toutes sortes d'erreurs et l'on a eu toutes sortes de problèmes avec toutes sortes de gens, et ce, depuis la plus tendre enfance. Cette réalité, qui va de soi, s'inscrit dans le cadre du vécu humain. La seule question est de savoir: «Vous élevez-vous au-dessus d'elle en vous exerçant souvent au pardon ou lui permettez-vous de vous accabler et de vous empêcher d'aller de l'avant?»

## Un blocage majeur

Beaucoup de gens seraient d'accord pour dire qu'ils devraient pardonner à tous ceux et celles qui leur ont fait du mal. En même temps, comme un joueur de cartes tient ses cartes près du cœur, ils se gardent un petit coin de leur cœur où ils *refusent* de pardonner. Ils décident qu'ils pardonneront à presque tout le monde leur venant à l'esprit, mais qu'une *personne* les a tellement blessés qu'elle ne mérite pas qu'ils lâchent prise.

Par contre, le fait de refuser de laisser aller cette *seule* émotion négative et de pardonner à cette personne ce qu'elle a fait dans une situation en particulier suffit à miner et à détruire tous les espoirs et tous les rêves de bonne santé, de bonheur et de satisfaction personnelle.

Imaginez que vous ayez acheté une voiture luxueuse neuve, magnifiquement conçue et fabriquée avec précision jusque dans les moindres détails. Il n'y avait qu'un seul problème. Au cours de son processus de fabrication, on a mal installé une certaine pièce, ce qui a eu pour effet de bloquer une des roues, qui refuse de tourner lorsque vous appuyez sur l'accélérateur. Imaginez maintenant que vous montiez à bord de cette toute nouvelle voiture, que vous mettiez le contact et que vous appuyiez sur l'accélérateur. Que se produirait-il? La voiture tournerait autour de cette roue avant. Les roues arrière feraient avancer la voiture, qui tournerait en rond, sans progresser le moindrement.

Voilà toute la question. Même si vous n'avez qu'un *seul* blocage d'enfoui dans l'esprit – une émotion ou un souvenir négatifs reliés à une expérience douloureuse du passé – que vous ne parvenez pas à pardonner, votre vie tournera indéfiniment en rond. Peu importe combien vous travaillez dur, vous n'accomplirez pas le genre de progrès que vous devriez accomplir dans votre vie familiale, votre rôle parental, votre carrière, votre

santé ou votre situation financière. Et moins vous progresserez, moins vous éprouverez de satisfaction.

En psychothérapie, le patient a généralement un seul blocage majeur, enfoui dans les recoins de son esprit, qui se manifeste par la colère, la dépression, l'irritation, l'égoïsme, l'arrogance, l'insécurité et le sentiment de ne rien mériter. Tout le processus de psychothérapie vise à éliminer graduellement les couches de douleur jusqu'à ce que le psychothérapeute et le patient en arrivent finalement à mettre le doigt sur le facteur principal bloquant la progression de ce dernier. Une fois que ce facteur est défini et éliminé, le patient est soudain libre.



## À VOUS DE JOUER

Remémorez-vous le passé en cherchant à déterminer la pire chose qui puisse vous être arrivée et qui est susceptible de vous faire vivre encore de la culpabilité ou de la colère, ou de vous donner le sentiment de ne rien mériter. Demandez-vous: *Quelles circonstances entouraient cette expérience?* Si vous pouviez revenir en arrière et parler avec la personne que vous étiez par le passé, que vous conseilleriez-vous au sujet de cette situation? Quelles leçons avez-vous apprises par cette expérience que vous n'auriez peut-être pas apprises autrement? Sauriez-vous trouver une valeur ou un côté positif à cette expérience?

## Excusez-vous

Le stade final du pardon exige une *force du moi* et une assurance exceptionnelles. Il requiert que l'on présente ses excuses à la personne que l'on a blessée et qu'on lui en demande pardon.

En raison de l'immense pouvoir de la justification, de l'identification, du jugement, de l'hypersensibilité et de la rationalisation, l'idée de s'excuser auprès d'une personne peut s'avérer extrêmement stressante. Si vous désirez sincèrement vous libérer d'une chose que vous avez faite par le passé et que vous regrettez encore, vous n'aurez d'autre choix que de vous en excuser.

## Passez simplement à l'action

Heureusement, il peut s'agir d'un processus simple. Vous pouvez téléphoner à l'autre dès maintenant et lui dire: «Salut! C'est \_\_\_\_\_, et j'ai voulu te téléphoner simplement pour te dire que je regrette ce qui s'est produit et que j'espère que tu me pardonneras.»

Peu importe la réaction de l'autre personne. Il se peut qu'elle explose de colère. Il est possible qu'elle vous raccroche la ligne au nez. Par contre, il se peut qu'étonnamment elle vous dise: «Je suis tellement heureux que tu me téléphones. J'accepte tes excuses. Pourquoi ne nous retrouverions-nous pas pour manger ensemble sous peu?»

Les gens qui ne se sont pas adressé la parole pendant des années se sont retrouvés et sont devenus de bons amis parce que l'un d'eux a eu la force de caractère nécessaire pour se dire désolé.

Il se peut qu'il soit même préférable que vous alliez voir l'autre en personne, si possible. Vous pouvez, à tout le moins, lui écrire une lettre d'excuse et la lui envoyer par la poste ou par courrier électronique.

## Résistez à la tentation

Lorsque vous présentez des excuses, voici un point crucial: résistez à la tentation de raconter votre version de l'histoire, de vous défendre et de justifier votre comportement passé. Contentez-vous d'assumer votre part de responsabilité et de vous dire désolé, c'est tout. Si vous vous mettez à justifier et à rationaliser votre comportement, vous risquez de «reprendre certaines choses» et de passer à côté du but de cet exercice, qui vise à vous libérer.

Pour terminer, si vous le jugez nécessaire et à propos, offrez à la personne une compensation ou une restitution d'une sorte ou d'une autre. Montrez-vous généreux. Rappelez-vous que, dans la vie, vous commettrez bien des erreurs, mais que *vous ne sauriez jamais être trop gentil ou trop juste.*

Votre capacité de vous pardonner et de pardonner aux autres dès le début et souvent, tout en refusant d'en vouloir aux gens et de les voir d'un mauvais œil assurera votre réussite dans la vie. Le pardon vous délivrera,

libérera votre énergie et fera de vous quelqu'un d'entièrement optimiste. Essayez, et vous verrez.



## **À VOUS DE JOUER**

Choisissez une personne appartenant à votre passé qui suscite encore en vous de la colère et des émotions négatives chaque fois que vous pensez à elle. Choisissez le pire souvenir que vous avez gardé d'elle.

Servez-vous de cette personne, ainsi que de ce sentiment de colère et de blâme, comme cas type. À compter d'aujourd'hui, accordez le pardon à cette personne chaque fois que vous repenserez à elle. Acceptez votre part de responsabilité dans ce qui s'est produit. Continuez à la bénir, à lui pardonner et à ne lui souhaiter que du bien, jusqu'à ce que toute la colère et tout votre ressentiment disparaissent.

Ensuite, dressez la liste de chaque personne de votre vie contre qui vous êtes encore en colère. Passez cette liste en revue et pardonnez à chacune d'elles jusqu'à ce que vous vous sentiez parfaitement calme, détendu et en paix.



12

## Les sept secrets d'une personnalité positive

Votre *régime alimentaire* influence considérablement la qualité de votre santé et votre niveau d'énergie. Si vous consommez toutes sortes d'aliments frais, sains et de grande qualité, et vous évitez de consommer ceux qui sont mauvais pour vous, vous aurez plus d'énergie, vous résisterez mieux à la plupart des maladies, vous dormirez mieux et vous vous sentirez en meilleure santé et plus heureux, en règle générale.



Aidez les gens à se motiver davantage en les guidant vers la source de leur propre puissance.

PAUL G. THOMAS

De la même manière, votre *régime mental* détermine en grande partie votre caractère et votre personnalité, et presque tout ce qui vous arrive dans la vie. En nourrissant votre esprit d'idées, d'informations, de lectures, de conversations, d'émissions et de pensées positives, vous développerez une personnalité plus positive et plus énergique. Vous deviendrez plus influent et plus persuasif. Vous jouirez d'une plus grande assurance et d'une meilleure estime de soi.

Ceux et celles qui travaillent en informatique emploient l'expression «Qualité d'entrée égale qualité de sortie». Or, celle-ci s'applique à tout le

reste. Si vous prenez la décision sans équivoque de vous rendre entièrement maître de votre esprit, d'en éliminer les émotions et les pensées négatives qui risquent d'avoir freiné votre progression par le passé et de devenir une personne tout à fait optimiste, vous pourrez en réalité donner libre cours à votre transformation personnelle.

## **Soyez la meilleure personne que vous puissiez être**

La forme mentale est comparable à la forme physique. On acquiert une excellente estime de soi et une attitude mentale positive en s'y exerçant. Voici les sept secrets pour acquérir une personnalité entièrement positive:

1. *Un discours intérieur positif*: Parlez-vous de manière positive; maîtrisez les propos que vous vous tenez à vous-même. Employez des affirmations aux sens positif, présent et personnel: «Je m'aime bien!», «Je peux y arriver!», «Je suis super!», «Je suis responsable!».

Nous croyons qu'au moins 95 pour cent de nos émotions dépendent de la façon dont nous nous parlons à nous-mêmes au cours de la journée. Le plus triste, c'est que, si nous ne nous parlons pas à nous-mêmes intentionnellement et consciemment de manière positive et constructive, nous entretiendrons par défaut des pensées qui nous rendront malheureux ou qui nous amèneront à nous inquiéter et à angoisser.

Comme nous l'avons dit plus tôt, notre esprit est semblable à un jardin. Si nous n'y semons pas intentionnellement des fleurs, que nous y cultivons avec soin, de mauvaises herbes l'envahiront inmanquablement.

2. *La visualisation positive*: Il se peut que l'aptitude la plus puissante que vous ayez soit celle de visualiser vos objectifs et de les percevoir comme étant déjà réalisés.

Créez-vous une image claire et enthousiasmante de votre objectif et de votre idéal de vie, et repassez-vous cette image en esprit maintes et maintes fois. Toute amélioration de votre vie commencera par une amélioration de vos images mentales. Tel que vous vous «voyez» à l'intérieur, tel vous «serez» à l'extérieur.

3. *Les gens optimistes*: Le choix que vous faites des gens avec qui vous vivez et vous travaillez, et à qui vous vous associez, influencera davantage vos émotions et votre réussite que tout autre facteur. Prenez dès aujourd'hui la décision de vous associer à des personnes victorieuses, optimistes et heureuses, qui réussissent dans la vie.

Évitez à tout prix la compagnie de gens pessimistes. Ils sont la source première de presque tous les chagrins de la vie. Déterminez donc qu'à compter d'aujourd'hui, vous ne vous associerez à aucune personne stressante ou pessimiste.

4. *La nourriture mentale positive*: Comme la santé de votre corps dépend de la qualité de votre alimentation, celle de votre esprit dépend de la mesure dans laquelle vous le nourrissez de «protéines mentales» plutôt que de «friandises mentales».

Lisez des livres, des magazines et des articles qui sont éducatifs, inspirants et motivants. Nourrissez votre esprit d'informations et d'idées qui sont édifiantes, qui vous rendent heureux et qui vous font vous sentir plus sûr de vous et de votre monde.

Écoutez des CD et des enregistrements audio positifs et constructifs en voiture et sur votre lecteur MP3 ou votre iPod. Nourrissez continuellement votre esprit de messages positifs qui vous aideront à mieux réfléchir et à mieux agir, ainsi qu'à améliorer votre efficacité et votre compétence.

Regardez des DVD positifs et instructifs, ainsi que des émissions de télévision éducatives, suivez des cours en ligne, et utilisez d'autre matériel édifiant qui aura pour effet d'accroître vos connaissances et d'amener votre personnalité et votre vie à vous plaire davantage.

5. *Une formation et un développement positifs*: Presque tout le monde dans notre société se lance avec des ressources limitées, parfois même sans le moindre centime. Presque toutes les fortunes sont nées de la vente de services d'une sorte ou d'une autre. Toutes les personnes qui ont réussi à se hisser au sommet de leur domaine se sont un jour trouvées au pied de la montagne, et il se peut même qu'elles y soient retournées plusieurs fois avant d'atteindre ce sommet.

C'est le miracle d'un apprentissage et d'une amélioration personnelle de toute une vie qui vous mènera de la misère à la richesse, de la pauvreté à l'affluence, et de la sous-performance à la réussite et à l'autonomie financière. Jim Rohn a dit à ce sujet: «L'instruction vous procurera un gagne-pain; l'apprentissage autonome vous procurera la fortune.»

Si vous vous consacrez à l'apprentissage et à la croissance, ainsi qu'à améliorer la qualité et l'efficacité de vos pensées et de vos actions, vous acquerez la maîtrise complète de votre vie et vous augmenterez considérablement la rapidité avec laquelle vous atteindrez des sommets plus élevés.

6. *Des habitudes de santé positives:* Prenez grand soin de votre santé physique. Déterminez dès aujourd'hui que vous vivrez jusque dans les quatre-vingts, les quatre-vingt-dix ou les cent ans, dansant tous les soirs.

Consommez d'excellents aliments, sains et nourrissants, dont vous vous nourrirez en quantité raisonnable et de manière équilibrée. Un excellent régime alimentaire produira immédiatement un effet positif sur vos pensées et vos sentiments.

Prenez la résolution de faire souvent de l'exercice, au moins deux-cents minutes de mouvements par semaine: marcher, courir, nager, faire du vélo ou vous entraîner au gym. Si vous faites fréquemment de l'exercice, vous serez plus heureux et en meilleure santé, sans compter que vous vous sentirez moins stressé et moins fatigué que la personne qui reste assise sur le canapé à regarder la télévision toute la soirée.

Surtout, accordez-vous amplement de repos et de détente. Vous devez fréquemment recharger vos batteries, particulièrement lorsque vous traversez une période stressante ou difficile. Vince Lombardi a dit un jour: «La fatigue fait de nous tous des lâches.»

Voici certains des facteurs qui nous prédisposent aux émotions négatives de toutes les sortes: de mauvaises habitudes de santé, la fatigue, le manque d'exercice et le surmenage professionnel. Recherchez l'équilibre dans la vie.

7. *Des attentes positives:* Le fait d'entretenir des attentes positives compte parmi les techniques les plus efficaces que l'on puisse employer pour devenir quelqu'un d'optimiste et s'assurer de mieux réussir dans la vie.

Vos attentes deviennent des prophéties qui s'accomplissent d'elles-mêmes. Tout ce à quoi vous vous attendez, avec assurance, semble entrer dans votre vie.

Étant donné que vous pouvez maîtriser vos attentes, vous devriez toujours vous attendre à ce qu'il y a de mieux. Attendez-vous à connaître la réussite. Attendez-vous à plaire aux nouvelles personnes que vous rencontrez. Attendez-vous à atteindre des objectifs exceptionnels et à vous créer une vie merveilleuse. Si vous vous attendez continuellement à vivre de bonnes choses, vous connaîtrez rarement la déception.

## CONCLUSION

# Tout est une question d'action

Tout est une question d'action! Prenez dès aujourd'hui la résolution de mettre en application les idées mentionnées dans le présent livre, d'embrasser vos crapauds, d'affronter les situations désagréables de la vie et de devenir quelqu'un de tout à fait optimiste et heureux, jouissant d'une bonne santé.



Sachez discerner les crapauds de votre vie; à savoir les gens pessimistes, ainsi que les situations et les souvenirs malheureux, qui vous empêchent de quitter l'étang des émotions négatives.



Prenez conscience du fait, et acceptez-le, que vous êtes quelqu'un de véritablement bon ayant un potentiel énorme, qui vous permettra de mener une vie extraordinaire.



Prenez dès aujourd'hui la décision d'affronter toute situation négative de votre vie et de vous en débarrasser une fois pour toutes.



Déterminez les facteurs qui vous amènent à vivre des émotions négatives, surtout la colère, et mettez-vous à modifier votre pensée dans chaque sphère de votre vie. Répétez-vous: *Je suis responsable!* à maintes reprises jusqu'à ce que cette affirmation devienne partie intégrante de votre personnalité.



Refusez de critiquer, de condamner et de blâmer qui que ce soit

pour quoi que ce soit. Acceptez plutôt d'assumer l'entière responsabilité de tout ce que vous êtes et de tout ce que vous serez dans la vie.



Acceptez-vous de manière inconditionnelle, et bâtissez jour après jour votre estime de soi en vous répétant sans cesse: *Je m'aime bien!*



Déterminez avec précision ce que vous désirez réellement obtenir de la vie, puis réfléchissez-y et parlez-en tout le temps. Travaillez à accomplir quelque chose qui vous tient à cœur au point de ne plus avoir le temps de réfléchir aux crapauds susceptibles de freiner votre progression.



Libérez-vous du sentiment de culpabilité en refusant de vous laisser manipuler par le crapaud de la culpabilisation et de vous en servir contre qui que ce soit.



Recherchez ce qu'il y a de bon dans tout problème, toute difficulté et tout crapaud vous barrant le chemin. Vous trouverez toujours un avantage à en tirer.



Recherchez la précieuse leçon que renferme tout revers de fortune ou obstacle, et efforcez-vous de tirer des leçons de tout problème qui se présente à vous, tout crapaud avec lequel vous devez composer.



Traitez chaque personne que vous rencontrez comme si elle était la plus importante du monde, le prince charmant ou la belle princesse.



Mettez en pratique les sept secrets permettant de devenir quelqu'un de tout à fait optimiste et libérez votre plein potentiel afin de devenir tout ce dont vous êtes capable.

Vous êtes quelqu'un de véritablement bon. Vous êtes destiné à connaître la réussite et la grandeur. Vous possédez plus de talents et d'aptitudes que vous pourriez en utiliser au cours de cent vies. Il n'y a presque rien que vous ne puissiez accomplir, si vous le désirez suffisamment longtemps et assez intensément, et si vous êtes prêt à y travailler.

En apprenant à relâcher vos freins mentaux, à pardonner à quiconque vous a blessé d'une manière ou d'une autre et à vous efforcer de devenir une excellente personne dans vos relations personnelles et professionnelles, vous vous rendrez pleinement maître de votre destinée. Ainsi, vous optimiserez toutes vos aptitudes et vous emprunterez l'autoroute d'une bonne santé, du bonheur, des relations empreintes d'amour, d'une grande réalisation de soi et d'une entière satisfaction de vie.

## REMERCIEMENTS

Nous tenons tous les deux à remercier les gens extraordinaires de l'équipe Berrett-Koehler, plus particulièrement l'éditeur Steve Piersanti, qui a dirigé et façonné l'écriture du présent livre depuis son idée initiale jusqu'au produit fini; Jeevan Sivasubramaniam, pour ses remarques et ses ajouts pertinents et utiles; nos premiers réviseurs – Chloe Park, Julie Pinkerton, Adryan Russ, Chris Morris et Brita Adkinson –, dont les idées et les suggestions se sont avérées inestimables pour donner forme au manuscrit et l'améliorer; ainsi que toutes les personnes exceptionnelles chez Berrett-Koehler, qui ont fait bénéficier sa version définitive de leurs idées et de leur inspiration.

Moi, Brian, je souhaite remercier mes millions d'élèves dans cinquante-huit pays qui ont épousé ces idées et qui s'en sont servis pour se débarrasser de leurs croyances et de leurs émotions négatives, qui les empêchaient de devenir les personnes extraordinaires qu'ils étaient destinés à devenir.

Par-dessus tout, je tiens à remercier ma merveilleuse épouse, Barbara, qui a collaboré avec moi depuis que nous avons commencé à enseigner ces idées dans le cadre de séminaires et d'ateliers en 1981. Sa connaissance de la psychologie et du développement de la personnalité a énormément contribué au peaufinage de la présentation et de la transmission de ces idées et de ces concepts, les rendant acceptables et assimilables pour les gens du monde entier.

Moi, Christina, je tiens à souligner l'apport de plusieurs personnes qui m'ont encouragée, stimulée et aimée. Premièrement, il y a les membres de ma famille: maman, papa, Michael, Tasha, David, Sara et Cat. Deuxièmement, il y a les membres de mon autre famille: Jackie, Larry, Scott, GG, M. GG et Danielle, qui est la meilleure des sœurs aînées que j'aurais pu espérer avoir.

Je souhaite également remercier mes chers amis Niki Rein et Mina Neuberg, qui ont remarqué mon potentiel et qui continuent à m'aimer et à m'encourager à devenir la meilleure personne possible. Merci à mes

mentors, qui m'ont tous enseigné, chacun à sa façon, à mettre en doute, à explorer et à épouser un très grand nombre de principes formidables appartenant à la psychologie et au développement humain, ainsi qu'à leur accorder foi. Je tiens de plus à remercier Debbie Couillard, Larry Knabb, Judy Grear, Gerald Jellison, Debbie Brunsten, Astrid Shwartz et Paul Chek, ainsi que Josie Kelly, qui m'a guidée à travers les marécages et qui m'a enseigné à embrasser mes propres crapauds. Bien entendu, je souhaite remercier tout spécialement mon père, Brian, et ma mère, Barbara, qui, par leur sagesse, m'ont éduquée de manière à ce que je devienne une femme ayant de l'assurance, de la volonté et de la persévérance. Je vous remercie tous du fond du cœur d'avoir cru en mes connaissances et en mes capacités. Je suis ravie d'être coauteur du présent livre.

## AU SUJET DES AUTEURS



**Brian Tracy** est un conférencier, un formateur, un animateur de séminaires et un expert-conseil professionnel, ainsi que le président de la société Brian Tracy International, un cabinet de formateurs et d'experts-conseils situé à Solana Beach, en Californie.

Brian est allé à la dure école. Il a abandonné les études avant même de terminer le lycée pour travailler comme manœuvre pendant plusieurs années. Vers le milieu de la vingtaine, il est devenu vendeur et a commencé à grimper les échelons du monde des affaires. Année après année, à force d'étudier et de mettre en application chaque idée, méthode et technique qu'il parvenait à trouver, il a poursuivi son ascension jusqu'à devenir le directeur général d'une société d'exploitation valant 276 millions de dollars.

En 1981, il a commencé à enseigner ses principes de réussite lors d'exposés et de séminaires se tenant partout aux États-Unis. Aujourd'hui, ses livres, ses enregistrements audio et ses séminaires sur DVD sont traduits dans trente-huit langues et sont employés dans cinquante-huit pays.

Il est l'auteur à succès de plus de cinquante livres, y compris *Avalez le crapaud!*, *Objectifs!*, *Le pouvoir du charme*, *Destination réussite*, *Focal Point* et *The 100 Absolutely Unbreakable Laws of Business Success*. Il a écrit et produit plus de cinq-cents programmes d'enseignement audio et vidéo employés partout dans le monde.

Brian est heureux en mariage et père de quatre enfants. Il joue un rôle actif au sein des affaires communautaires et il vit à Solana Beach, en

Californie.



**Christina Tracy Stein** est diplômée du premier cycle en psychologie de l'Université du sud de la Californie, elle a obtenu sa maîtrise en psychologie clinique de l'Université Antioch, elle détient une licence de thérapeute spécialisée en counseling conjugal et familial du California Board of Behavioral Sciences (Conseil des sciences comportementales de la Californie), elle est membre à la fois de l'American Association for Marriage and Family Therapy (Association américaine des thérapeutes conjugaux et familiaux) et de la California Association of Marriage and Family Therapy (Association californienne des thérapeutes conjugaux et familiaux), de même qu'elle est formatrice diplômée en nutrition et en style de vie.

Avant d'ouvrir son cabinet privé, Christina travaillait au Maple Counseling Center, à Beverly Hills, en Californie, où elle participait aux Intake and Assessment, Adult Counseling and Group Programs (Programmes d'accueil et d'évaluation, de counseling d'adultes et de groupes). Elle a passé plus de cinq mille heures auprès de personnes, de couples et de groupes à faire des évaluations, de la psychothérapie et du counseling.

Désireuse de contribuer avec passion à la croissance personnelle et à la conscientisation, Christina s'emploie principalement à aider les gens à découvrir leurs points forts et à atteindre leurs objectifs, en progressant vers une vie plus inspirante.

En tant que formatrice spécialisée en développement personnel, Christina travaille auprès des gens pour les aider à examiner toutes les dimensions de leur vie et à se fixer des objectifs clairs qui leur permettront d'accroître leur efficacité et de mieux réussir. Elle dirige la croissance de

chaque personne et y contribue en procurant de suggestions pertinentes, ainsi que des renseignements pratiques et un accès aux ressources.

Christina est d'avis que les gens sont capables de découvrir leur vérité et qu'en s'alignant sur cette vérité, ils exploiteront leur potentiel au maximum. Elle travaille en collaboration avec ses clients à titre de thérapeute, de formatrice et de facilitatrice.

Christina possède un cabinet privé à Santa Monica, en Californie. Elle est mariée et mère de trois enfants.

« *Embrassez le crapaud !* vous aidera à exploiter votre potentiel illimité afin de mener une vie réussie.  
—T. Harv Eker, auteur du best-seller *Les Secrets d'un esprit millionnaire*

# EMBRASSEZ LE CRAPAUD!

**Ne laissez rien vous empêcher d'aller de l'avant!**

Comme la princesse solitaire du conte de fées qui répugnait à embrasser un crapaud dégoûtant afin de le transformer en prince charmant, quelque chose empêche un grand nombre d'entre nous de réaliser nos rêves. Nos pensées, nos émotions et nos attitudes négatives menacent de nous empêcher d'accomplir tout ce dont nous sommes capables.

Dans le présent livre, l'auteur à succès et conférencier Brian Tracy et sa fille, la thérapeute Christina Tracy Stein, nous procurent un ensemble de stratégies pratiques et éprouvées que tout le monde peut employer afin de transformer ses crapauds en princes. Tracy et Stein vous présentent un plan séquentiel abordant les racines du pessimisme, qui vous aidera à découvrir vos blocages mentaux et qui vous montrera en quoi il vous est possible de les transformer en tremplins vers la réalisation optimale de votre potentiel.

