



KATY GAWELIK

**Vous avez
tout
pour être**

HEUREUX



**Le livre pour
améliorer
votre vie**

MAXIMA
LAURENT DU MESNIL • EDITEUR

KATY GAWELIK

**Vous avez
tout
pour être**

HEUREUX

Le livre pour
améliorer
votre vie

MAXIMA
LAURENT DU MESNIL • ÉDITEUR

Katy Gawelik est une spécialiste du comportement. D'abord Docteur en Droit, elle a elle-même repris sa vie en main pour devenir praticienne des techniques zen et notamment du Amma assis. Elle s'est ensuite tournée vers l'écriture pour faire partager son expérience.

L'auteur peut être joint à l'adresse suivante :

katy.gawelik@maxima.fr

Infos/nouveautés/catalogue : www.maxima.fr



192, bd Saint-Germain, 75007 Paris

Tél. : +33 1 44 39 74 00 – Fax : +33 1 45 48 46 88

© Maxima, Paris, 2010.

ISBN : 978 2 84001 663 2

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

Table des matières

Introduction	9
Point  n° 1 : Devenez plus efficace et optimisez votre vie	13
Apprenez à gagner du temps	13
<i>Effectuez votre diagnostic-temps</i>	<i>16</i>
<i>Analysez votre diagnostic-temps.....</i>	<i>18</i>
<i>Faites un tri dans les tâches à accomplir</i>	<i>20</i>
Apprenez à optimiser votre temps.....	24
<i>Optimisez votre temps au travail</i>	<i>24</i>
<i>Optimisez votre temps chez vous</i>	<i>34</i>
Point  n° 2 : Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?.....	43
Prenez conscience que vous manquez de confiance en vous.....	44
<i>Imposez-vous !</i>	<i>46</i>
<i>Nul n'est parfait.....</i>	<i>48</i>
Dédramatisez la situation	49
Apprenez à affronter les situations qui vous font peur.....	50
<i>Battez-vous contre vos peurs !.....</i>	<i>52</i>
Apprenez à dire « oui » et à dire « non »	54
<i>Lancez-vous, c'est le premier pas qui compte !.....</i>	<i>57</i>

Point  n° 3 : Apprenez à résister à la pression sociale et familiale	61
Décidez de vivre pour vous et non pour les autres	62
Détachez-vous de la pression sociale	66
Moquez-vous du « qu'en dira-t-on »	67
C'est à vous de diriger votre vie !	69
La performance à tout prix peut vous être nuisible	70
<i>Soyez fier de vous !</i>	74
Résistez aussi à la pression familiale	78
Coupez le cordon ombilical, si nécessaire	79
Vous non plus, vous ne devez rien imposer aux autres	82
Point  n° 4 : Mettez tout à plat, balayez devant votre porte et acceptez de vous remettre en cause	85
Ne vous encombrez pas de choses inutiles.....	85
Faites le ménage dans votre entourage	87
Utilisez le dialogue	88
N'attendez pas pour régler vos problèmes	90
Sachez vous remettre en cause	93
<i>Faites régulièrement le bilan de votre vie</i>	95
Acceptez la critique constructive	96
Remettez-vous en cause dans votre vie professionnelle et personnelle.....	97
Point  n° 5 : Choisissez bien votre entourage, vos relations.....	99
Constituez-vous un bon réseau de relations	99
N'ayez pas honte de demander de l'aide	102
Comptez sur vous en premier lieu.....	103

Table des matières

Choisissez bien votre entourage	104
N'oubliez pas d'exprimer votre gratitude	108
Point  n° 6 : Mettez en place vos futurs plans d'action, objectifs et ne laissez plus passer les opportunités.....	111
Allez-y petit à petit.....	111
Fixez-vous des objectifs SMART.....	114
Écrivez correctement vos objectifs noir sur blanc.....	116
Soyez motivé, discipliné et en éveil	119
Ne faites pas n'importe quoi pour atteindre vos objectifs.	123
Point  n° 7 : Acceptez les échecs comme un moyen de changer, d'avancer, de rebondir	125
L'échec fait mal... ..	125
... mais vous devez rebondir très vite	127
<i>Tout le monde connaît des échecs dans sa vie.....</i>	<i>127</i>
<i>Continuez à entreprendre malgré l'échec.....</i>	<i>129</i>
Apprenez de vos échecs	129
<i>Bannissez le mot « échec » de votre vocabulaire</i>	<i>130</i>
<i>Voyez l'échec comme une expérience</i>	<i>131</i>
Positivez même en cas d'échec	132
Faites-vous aider.....	133
Sachez précisément ce qu'est un échec.....	134
Transmettez votre nouvelle philosophie à votre entourage	136
Point  n° 8 : Acceptez d'être heureux et souriez à la vie	139
Décidez d'être heureux.....	139
Considérez la vie plus légèrement.....	141

Vous avez tout pour être heureux

Appréciez ce que vous avez.....	145
<i>Appréciez les petits moments de bonheur.....</i>	146
<i>N'idéalisez pas le bonheur</i>	148
Battez-vous pour accéder au bonheur	149
<i>Ayez le courage d'être heureux</i>	150
Foncez, allez chercher le bonheur !.....	150
N'ayez pas honte d'être heureux, le bonheur est contagieux !.....	151
Point  n° 9 : Vivez le moment présent et faites-vous plaisir	155
Vivez le moment présent	155
Retrouvez votre âme d'enfant	158
Faites-vous plaisir et assouvissez vos envies.....	160
Prenez soin des personnes que vous aimez	161
Vivez chaque jour comme si c'était le dernier	163
Imprégnez-vous du moment présent	163
Point  n° 10 : Pensez à vous	167
Apprenez à être zen	167
<i>Canalisez votre énergie</i>	168
Prévoyez des temps de repos	170
Occupez-vous de vous.....	178
Bougez, rencontrez des gens	179
Faites des breaks régulièrement.....	180
Développez votre créativité.....	180
Vivez en harmonie avec vous-même	182
Dorlotez-vous	184
Conclusion.....	187

Introduction

— J'ai une vie de merde !

Voilà la phrase qu'une de mes amies n'arrête pas de me répéter dès que je la vois ou dès que je l'ai au téléphone.

Elle est mariée, a deux enfants et travaille comme secrétaire dans une petite entreprise. Malgré cela, elle n'est pas heureuse. Il faut dire qu'elle a quelques raisons de ne pas l'être. Elle n'arrête pas de se disputer avec son mari pour un oui ou pour un non. Bon, c'est vrai, ce dernier ne l'aide pas beaucoup à la maison à cause de son travail, très prenant, de cadre dans une grande entreprise. Aussi doit-elle tout gérer : les repas, le ménage et s'occuper des enfants.

Au bureau, ce n'est pas mieux, l'ambiance est plutôt tendue avec ses collègues et elle doit faire des heures supplémentaires si elle veut finir le travail énorme qu'on lui demande.

Elle est donc stressée à longueur de journée. Elle ne s'en sort plus. Elle est exténuée et n'a plus le moral. Cela rejaille automatiquement sur sa petite famille.

Là, elle est au bout du rouleau et ne sait plus comment faire pour s'en sortir. Elle commence à perdre pied.

Le pire, c'est que mon amie n'est pas la seule à prononcer cette fameuse phrase : « J'ai une vie de merde ! ». Tous les jours, je rencontre des gens qui font la tête, qui en ont assez de leur existence parce qu'ils n'arrivent plus à s'en sortir. Et la crise

Vous avez tout pour être heureux

économique ne fait rien pour arranger les choses. J'ai l'impression que tout le monde a le moral à zéro.

Tous n'ont pourtant pas une situation personnelle et professionnelle aussi catastrophique que cela : ils travaillent, sont en couple, ont un toit et n'ont pas de crédits trop importants sur le dos.

À l'opposé, je connais des personnes qui ne possèdent pas de richesses matérielles, mais qui sont parfaitement heureuses et toujours de bonne humeur.

Il y a des moments dans la vie, c'est vrai, où tout va mal, où on a l'impression que l'on se trouve dans une impasse, que l'on va se noyer. Rien ne va et rien ne semble pouvoir s'arranger, tout s'accumule. On a la vilaine sensation de ne plus maîtriser sa vie. Tout le monde a déjà vécu ce genre de situations...

MAIS, tout le monde ne réagit pas de la même façon face aux coups durs de la vie. Certains se laissent aller et s'enfoncent davantage que d'autres qui, au contraire, décident de s'en sortir, de prendre un nouveau départ et de reprendre leur vie en main. La majorité d'entre vous sait qu'il ne faut pas se laisser aller, qu'il faut se reprendre quand tout va mal.

Mais alors, pourquoi est-ce qu'il n'y a pas grand monde qui le fait ? Pourquoi, si c'est si facile que cela, des tas de gens continuent à subir leur vie, à être submergés par leurs problèmes ? Pourquoi est-ce qu'ils s'enfoncent davantage chaque jour ? Pourquoi mon amie n'arrive-t-elle plus à se sortir de sa « vie de merde » ? Est-elle masochiste, aime-t-elle souffrir ? Aime-t-elle ployer sous les problèmes ?

Je ne le pense pas. Étant donné son état d'esprit actuel et son moral, je vois bien qu'elle est réellement malheureuse et qu'en plus, elle se sent totalement impuissante.

Introduction

Pourquoi, ne décide-t-elle pas de reprendre sa vie en main, de prendre un nouveau départ, tout bonnement ?

J'ai une réponse qui peut s'appliquer à pas mal de gens.

Les personnes au bout du rouleau ne savent, tout simplement, pas comment faire pour s'en sortir. Elles n'ont pas les clés pour y arriver.

Le tout n'est pas de décider de prendre un nouveau départ et de reprendre sa vie en main, encore faut-il savoir comment s'y prendre.

Il existe des tas de moyens qui peuvent vous aider à vous en sortir. J'en ai d'ailleurs expérimentés la plupart. Le chemin n'a pas été facile mais j'y suis arrivée ! Je suis parvenue à surmonter les obstacles. J'ai connu quelques échecs parce que je m'étais trompée de direction, de méthodes... mais j'ai fini par trouver celles qui me paraissent les mieux appropriées pour donner un nouveau départ à son existence.

J'ai décidé de vous livrer, non pas mes secrets – quoique... – mais les choses qui marchent et qui vous aideront à vous affranchir de votre « vie de merde ».

Allez, en route ! Si vous voulez prendre un nouveau départ, il est grand temps de vous y mettre et de suivre les très nombreux conseils concrets qui suivent.

Vous pouvez vous en sortir, comme je l'ai fait moi-même !

Cet ouvrage est articulé en 10 points clés. Hé oui, il faut bien cela pour que vous parveniez à changer radicalement de vie, que vous vous sentiez mieux et que vous connaissiez enfin le bonheur !

Vous avez tout pour être heureux

Suivez et appliquez ces 10 points clés. Avancez pas à pas et vous triompherez !

Étudiez-les et votre vie en sera changée.¹

1. Bien que cet ouvrage soit rédigé au masculin, il s'adresse bien entendu aussi bien aux hommes qu'aux femmes.



Point clé n° 1

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

Prendre un nouveau départ, c'est changer votre façon de vivre, être plus efficace, optimiser votre vie. Pour y arriver, vous devez apprendre à gagner du temps afin de maîtriser totalement votre vie.

Apprenez à gagner du temps

Comme vous le savez, la vie est courte et le temps passe très vite. Bien souvent, 24 petites heures dans la journée ne suffisent pas pour faire tout ce dont vous avez envie, ou devez mener à bien. Si cela vous pèse, cherchez à gagner du temps dans tous les domaines de votre vie, pour vous et votre famille.

La gestion de votre temps est primordiale pour que vous ne laissiez pas filer votre vie, que vous continuiez à la maîtriser et pour que vous l'optimisiez au maximum.

Bien gérer votre temps est un gage d'efficacité.

Si vous pensez que cela vous est totalement insurmontable, rassurez-vous, il existe des astuces très simples qui peuvent vous aider. Gagner du temps, cela s'apprend...



Savez-vous que...

« Quand on demande aux gens pourquoi ils ne sont pas allés à une rencontre familiale ou à une activité associative, ou pourquoi ils n'ont pas fait un travail attendu, ou encore pourquoi ils n'ont pas voté à une élection, beaucoup de gens se justifient par le manque de temps. Ce dernier apparaît comme un bien précieux, dont on manque souvent. »¹

Selon une étude de l'Observatoire de la parentalité de mars 2010, 27 % des salariés interrogés dénoncent un manque de temps « pour les loisirs, pour profiter de la vie de famille ». Ce pourcentage monte à 35 % chez les cadres.²

Selon un sondage de l'Institut LH2 pour le Comité 21, 92 % des gens interrogés considèrent que pour vivre mieux et être plus heureux, il faudrait « avoir encore plus de temps à consacrer à sa famille ou à ses amis », 65 % « passer moins de temps à consommer ».³

Certaines femmes. Hé oui, je vais commencer par l'exemple des femmes parce que, même si on constate depuis quelques années des améliorations encourageantes, cela reste elles, en majorité, qui sont préposées aux tâches ménagères, à la cuisine, à la garde des enfants.

-
1. Pierre Bréchon « Focus – Les valeurs des Français et des Européens : des temps hiérarchisés », *Informations sociales* 3/2009 (n° 153), p. 126-128.
 2. Étude de l'Observatoire de la parentalité en entreprise, en partenariat avec l'Union nationale des associations familiales (Unaf), mise en œuvre par l'Institut Viavoice. Enquête effectuée en février 2010 sur un échantillon de 1 002 salariés ayant des enfants et publiée en mars 2010.
 3. Sondage réalisé par téléphone, les 11 et 12 février 2010, par l'Institut LH2 pour le Comité 21. Échantillon de 1 001 personnes de 18 ans et plus. Publié le 23 février 2010.



Savez-vous que...

81 % des femmes déclarent davantage s'occuper des tâches ménagères que leur conjoint et 53 % d'entre elles ont le sentiment d'en faire « beaucoup plus » que leur conjoint¹.

Je continue donc... Certaines femmes, par exemple, doivent le matin se lever, lever leurs enfants, leur préparer le petit-déjeuner, se préparer pour le travail, emmener les enfants à l'école ; puis, le soir, elles doivent aller les chercher, les faire goûter, préparer ensuite le dîner, sans oublier de faire le ménage, la lessive, les courses et parfois, pour un nombre croissant d'entre elles, le bricolage, la décoration et le jardinage... Bref, elles passent l'essentiel de leur journée à s'occuper de leur petite famille et de la maison, et ne disposent pas d'une minute pour s'occuper d'elles.

Les hommes ne sont pas en reste : travail, bricolage, jardinage et, de plus en plus souvent, courses, ménage, lessive, garde des enfants, etc. font que leurs journées sont également très bien remplies.

Pour parvenir à grappiller quelques minutes dans une journée, sachez cependant qu'il existe des astuces assez simples.

Tout le monde peut y arriver. Certains mettront plus de temps que d'autres mais si vous suivez bien mes conseils, vous parviendrez inévitablement à gagner quelques heures dans la semaine dans tous les domaines de votre vie.

1. Enquête en ligne réalisée par Ipsos pour *Mapa-Spontex* auprès d'un échantillon de 2 009 Européens (dont 501 Français), du 8 au 20 janvier 2009, publiée le 3 février 2009.

Vous avez tout pour être heureux

Mais, avant d'entrer plus dans le détail et vous donner mes conseils et astuces pour récupérer du temps, vous devez effectuer, en premier lieu, une chose primordiale. Sans elle, vous hypothéquez fortement vos chances d'arriver à vos fins.

Effectuez votre diagnostic-temps

La première chose que vous devez faire, c'est de prendre une feuille et un crayon pour effectuer votre « diagnostic-temps ». Ce dernier consiste à noter, pendant au moins une semaine, tout ce que vous faites dans la journée. Vous devez tout y noter, je dis bien tout ! N'oubliez rien, même les choses que vous considérez, vous, comme anodines, ont leur importance : ne les négligez surtout pas.

Notez ainsi vos heures de lever, le temps que vous prenez pour vous préparer, pour prendre votre petit-déjeuner, pour vous rendre au travail, vos pauses, le temps que vous consacrez aux courses, aux tâches ménagères, à vos loisirs, le temps passé au téléphone, sur Internet, à lire, à jouer avec vos enfants, à regarder la télé, etc.



Savez-vous que...

Selon l'OCDE¹, les Français occupent 18,4 % de leur temps pour les loisirs, 49,2 % pour des occupations personnelles (repas, sommeil, hygiène, toilettes, médecin, coiffeur...), 14,5 % pour le travail rémunéré, 14,5 % pour du travail non rémunéré (tâches domestiques, par exemple), 2,5 % pour des activités non spécifiées.

1. OCDE (2009), Panorama de la société 2009 – Les indicateurs sociaux de l'OCDE.

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

Les Français sont ceux qui passent plus de temps à manger et à boire : près de 140 minutes par jour (contre 60 minutes pour un Mexicain).

Les activités de loisirs préférées des Français sont la télé et la radio (35 % du temps de loisirs), puis Internet, le téléphone, les consoles (44 %). Autres loisirs anecdotiques : recevoir des amis (6 %), les manifestations culturelles (7 %), le sport (8 %).

Dans le même temps, indiquez par des signes ou des couleurs, les moments dans la journée où vous vous sentez le mieux, d'autres où vous êtes plus fatigué, moins concentré. Cela vous aidera à savoir tout simplement quand vous vous sentez le plus performant.



Savez-vous que...

Selon la revue américaine *Science*, lève-tôt et couche-tard ont des performances comparables le matin, mais en fin de journée les couche-tard sont plus alertes et plus attentifs¹.

Je sais parfaitement que ce n'est pas une chose facile à faire. Mais, ne négligez pas ce point. En étant à l'écoute de votre corps, je suis certaine que vous accomplirez cette tâche avec aisance. Pour une fois, pensez à vous, observez-vous, analysez-vous, contrôlez vos réactions, vos humeurs, surveillez votre corps, votre métabolisme...

Pour le moment, vous ne devez effectuer que ce simple travail d'observation.

1. Revue américaine, *Science*, 24 avril 2009 (Vol. 324. n° 5926, p. 516-519).

Vous avez tout pour être heureux

Ce « diagnostic-temps » ne fait-il pas perdre beaucoup de temps ?

Rassurez-vous, vous ne perdrez pas énormément de temps à faire votre « diagnostic-temps ». Ayez la feuille constamment avec vous et prenez vos notes régulièrement. Cela ne vous prendra que quelques minutes par jour et vous n'oublierez rien. En plus, votre « diagnostic-temps » constitue la base indispensable pour arriver à gagner du temps. Sans lui, pas la peine d'aller plus loin !

Dans l'étape suivante, vous devez procéder à l'analyse de votre « diagnostic-temps ».

Analysez votre diagnostic-temps

C'est très simple, vous prenez votre emploi du temps très détaillé et vous calculez le temps consacré à chacune de vos activités. Additionnez le temps que vous prenez pour vous laver, vous occuper du ménage, des enfants, faire les courses, regarder la télé, surfer sur le net, pour vos déplacements, etc., le tout durant la semaine.

Une fois ce calcul effectué, vous allez pouvoir faire quelques constats.

Peut-être verrez-vous apparaître un équilibre entre tout ce que vous faites dans la semaine ? Ou, ce qui est le plus courant, vous allez constater un certain déséquilibre. Ce dernier n'est pas grave. Suivant vos désirs et vos envies, il se peut que, dans un emploi du temps équilibré, vous remarquiez que vous consacrez beaucoup trop de temps à une tâche ou que vous voudriez prendre plus de temps pour une autre.

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

L'essentiel est de suivre vos envies, de connaître vos buts, vos objectifs. À partir de là, c'est le vrai travail de recherche de gain de temps qui peut commencer.

L'étude de votre « diagnostic-temps » vous sera très précieuse. Ce n'est nullement un gadget. C'est seulement en l'effectuant consciencieusement que vous saurez si vous consacrez trop de temps à certaines tâches, si vous en négligez d'autres, si votre organisation à la maison ou au travail est correcte, si vous faites tout ce dont vous avez envie, si vous prenez suffisamment de temps pour vous ou votre famille, si vous faites des choses inutiles, si vous effectuez les bonnes tâches aux bonnes heures de la journée, si vous êtes sans cesse stressé par la peur de ne pas arriver à finir un travail, si certaines personnes ne vous font pas perdre du temps, etc.

Vous pourriez faire des découvertes étonnantes. Par exemple, vous pouvez penser ne passer que 20 minutes à vous préparer le matin alors que vous le faites en 35 minutes. Vous pouvez penser vérifier vos mails en 5 minutes alors que vous le faites en 25 minutes. Vous vous installez devant la télé pour faire une pause de 5 minutes et en zappant, vous tombez sur une émission qui vous retient pendant plus d'1 heure. Vous effectuez vos tâches ménagères chez vous, pensant finir en 1 heure, et vous êtes sans arrêt interrompu par des coups de fil de vos amis ou de votre famille. Vous devez appeler un ami pour lui demander une petite chose et il vous accapare pendant plus de 30 minutes. Vous constatez que vous mettez énormément de temps à faire votre ménage alors que, si vous le faisiez régulièrement, vous mettriez beaucoup moins de temps.

Bien sûr, si vous désirez surfer sur Internet pendant 1 heure ou téléphoner pendant 45 minutes, vous en avez parfaitement

Vous avez tout pour être heureux

le droit. En revanche, si vous désirez grappiller des minutes dans la semaine pour effectuer des activités qui vous tiennent particulièrement à cœur, peut-être vous faudra-t-il jouer sur ces « pertes » de temps.



Savez-vous que...

En 2009, le temps passé sur Internet progresse : il passe de 10 heures à 11 heures par semaine par rapport à 2008. La connexion est de plus en plus multi-quotidienne (56 %).¹

Le but de ce premier point clé destiné à vous faire gagner du temps est de vous donner le choix, la possibilité de faire réellement ce que vous avez envie, sans que vous soyez pris par le temps. En suivant mes conseils, vous parviendrez à utiliser votre temps comme bon vous semble et vous « perdrez » votre temps en toute connaissance de cause. Si vous faites le choix de regarder la télé pendant 3 heures ou de surfer sur le net pendant 2 heures, c'est que vous l'aurez décidé. Et, cela ne constituera plus, au final, une perte de temps mais vous vous serez organisé pour pouvoir dégager du temps pour effectuer ces activités.

Faites un tri dans les tâches à accomplir

L'analyse de votre « diagnostic-temps » vous aidera, finalement, à faire un tri dans vos tâches quotidiennes. Vous devez pointer

1. Étude Profiling 2009, réalisée par Ipsos MediaCT et publiée en mars 2010.

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

celles qui sont prioritaires pour vous et celles qui sont simplement secondaires. Vous pourrez peut-être n'y consacrer que peu de temps, les reporter à un jour creux ou les déléguer tout bonnement. En tout cas, ce qui est certain, c'est qu'elles ne méritent pas que vous leur consacriez trop de temps !



Savez-vous que...

Depuis le début de la crise, les Français ont changé leur emploi du temps. Ils ont tendance à rester chez eux : 32 % le font plus qu'avant. On se détend plus chez soi : 14 % des Français regardent davantage la télé, 19 % jouent plus à des jeux vidéos. Autres activités en hausse : se promener (14 %), lire (13 %). Les Français sortent moins : 54 % vont moins au restaurant. Le shopping plaisir n'a plus la cote : 51 % disent moins « faire les magasins ». Autres activités en baisse : voyager, partir en week-end (42 % le font moins), pratiquer des activités culturelles en dehors de chez soi (46 %).¹

En plus, en étudiant votre « diagnostic-temps », comme vous saurez quand vous êtes le plus en forme dans la journée, vous allez pouvoir effectuer vos tâches prioritaires, les plus difficiles, qui demandent plus de concentration, pendant ce laps de temps.

1. Enquête réalisée en ligne par Ipsos Marketing pour *Marketing Magazine* au mois de janvier 2009, et menée auprès d'un échantillon de 500 personnes.

Vous avez tout pour être heureux



Savez-vous que...

Entre la plus facile et la plus difficile, 67 % des Français préfèrent s'attaquer en premier à la tâche la plus ardue¹.

Voilà précisément à quoi sert le fameux « diagnostic-temps ». Comme vous le voyez, ce n'est nullement une perte de temps, bien au contraire.

Une fois ce tri effectué et vos priorités définies, il ne vous reste plus qu'à essayer de mieux vous organiser dans tous les compartiments de votre vie, afin de faire le mieux possible tout ce dont vous avez envie.

Il est usuel de scinder la vie en 6 domaines : la santé, la culture, le professionnel, l'intellectuel, la famille, le spirituel.

Pour que votre vie soit vraiment équilibrée, vous devriez, en théorie, consacrer le même temps à l'ensemble de ces domaines. C'est un objectif très difficile à atteindre. Il est quasiment impossible d'y parvenir. Beaucoup d'individus privilégient le travail. Ils y consacrent l'essentiel de leur temps et négligent la famille, le sport. D'autres se consacrent totalement à leur vie de famille, à entretenir la maison et ne prennent pas le temps de s'occuper d'eux, d'exercer une activité à l'extérieur de la maison.

1. Étude mondiale effectuée par Kelton Research, institut de sondages indépendant, pour Microsoft Windows Mobile, sur 8 027 personnes, dont 1 005 Français de plus de 18 ans, publiée le 9 juin 2008.



Savez-vous que...

En 2009, 94 % des Français classent le travail parmi les valeurs les plus importantes. Score qui monte à 97 % pour la famille.¹ Une autre étude dévoile que 70 % des Français considèrent le travail comme important, même si 65 % souhaitent lui voir occuper moins de place. Pour moins de 30 %, le travail est « juste un moyen de gagner sa vie » et 60 % continueraient à travailler même s'ils n'avaient pas besoin d'argent. 42 % pensent qu'ils « s'accomplissent souvent dans le travail ».²

Maintenant, c'est à vous de décider les activités que vous souhaitez privilégier. Posez-vous tout simplement la question et ne vous mentez pas. Il peut arriver que vous souhaitiez exercer une activité que vous n'aviez jamais osée faire jusque-là. Allez-y, foncez et mettez-la, dès maintenant, dans la liste de vos priorités. Avec le temps que vous allez gagner grâce à mes conseils, vous pourrez enfin assouvir votre envie.

Vous pouvez, dès cet instant, vous prendre en main et tout mettre en œuvre pour vivre la vie dont vous rêvez.

Avec de la volonté et les astuces que je vais vous décrire, vous parviendrez à optimiser votre vie et à être plus efficace.

-
1. Quatrième enquête sur les valeurs des Français réalisée en 2008 par l'Institut de sondages Lavalie (ISL) et parue dans *Le Monde* le 25 avril 2009.
 2. Lucie Davoine et Dominique Méda, « Quelle place le travail occupe-t-il dans la vie des Français par rapport aux Européens ? », *Informations sociales* 3/2009 (n° 153), p. 48-55.

Apprenez à optimiser votre temps

L'optimisation et l'efficacité, vous pouvez l'obtenir au travail et chez vous.

Optimisez votre temps au travail

Au travail, le premier point essentiel est la planification. Vous devez sans cesse savoir ce que vous devez faire, dans quelle direction vous allez. Tenez à jour un agenda très précis à court, à moyen et à long terme.



Savez-vous que...

56 % des Français possèdent au moins une liste de tâches, 57 % d'entre eux en détiennent plusieurs, avec notamment une liste pour la maison et une autre pour le travail.¹

Établir un agenda très précis ne constitue-t-il pas une perte de temps ?



Mes astuces

- Remplir régulièrement votre agenda ne doit pas constituer une contrainte pour vous. Bien au contraire, cela vous aidera à

1. Étude mondiale effectuée par Kelton Research, institut de sondages indépendant, pour Microsoft Windows Mobile, sur 8 027 personnes, dont 1 005 Français de plus de 18 ans, publiée le 9 juin 2008.

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

ne pas perdre de temps inutilement en vous demandant, chaque matin : « Au fait, qu'est-ce que je dois faire ce matin ? ».

Dès votre lever, vous serez opérationnel et vous irez au travail plus serein et surtout sûr de vous. Vous saurez directement où vous devez aller.

- Prenez également l'habitude de vous fixer des délais pour chaque tâche à accomplir. Essayez, dans la mesure du possible, de les respecter. Comme il peut y avoir des impondérables (panne de voiture, enfant malade, rendez-vous en retard, panne d'ordinateur, grèves, etc.), prévoyez de ne planifier que 60 % de votre temps, pour ne pas être débordé à la fin de la journée. Vous aurez ainsi une marge de manœuvre pour réagir plus facilement, en cas de coup dur.

C'est grâce à votre « diagnostic-temps » que vous parviendrez à confectionner une planification précise. Grâce à lui, vous savez dorénavant pertinemment le temps que vous prenez pour effectuer telle ou telle activité. Votre objectif maintenant est de tenter de trouver des astuces pour récupérer du temps à tous les niveaux afin d'inclure, dans votre vie, le maximum de tâches.

L'un des moyens d'y parvenir est de suivre la *Loi de Parkinson*. La Loi de Parkinson est un concept inventé en 1958 par le Britannique Cyril Northcote Parkinson, spécialiste de l'administration anglaise, dans son livre *Les Lois de Parkinson*. Selon ces dernières, votre cerveau utilise tout le temps que vous lui donnez pour accomplir une chose précise. Ainsi, si vous décidez d'effectuer une tâche en 1 heure au lieu de 2, votre cerveau le fera. Il sera conditionné pour le faire.

Attention, vous n'y parviendrez que si vous restez très concentré et si vous prenez la bonne habitude de construire une sorte de bulle autour de vous. Pour y arriver, si vous le pouvez, évitez de recevoir la visite intempestive de vos collègues, de prendre

Vous avez tout pour être heureux

au téléphone une personne qui ne présente pas d'intérêts immédiats pour votre travail, de surfer sur Internet sans de bonnes raisons, etc.

- Autre petite astuce : commencez une autre tâche uniquement si vous en avez terminée une. Comme vous le savez, faire plusieurs choses en même temps n'est jamais très bon. Quand vous passez d'une tâche à l'autre, vous devez constamment vous re-concentrer afin de savoir précisément où vous en étiez quand vous avez abandonné la première tâche quelque temps auparavant.

- Évidemment, quelquefois, vous ne pourrez pas finir un travail en une seule journée. Dans ce cas-là, il est impératif que vous le terminiez avant d'en commencer un autre. Pour ce faire, il vous suffit de le reporter dans votre agenda pour le lendemain. Ce sera la première chose à accomplir – à finir – dès votre arrivée au travail. Après seulement, vous pourrez passer à une autre tâche.

- Dans le même ordre d'idées, si vous avez une mission importante à réaliser, qui vous semble de surcroît insurmontable, pourquoi ne pas la diviser en plusieurs tâches plus petites ? Vous verrez, vous serez beaucoup moins stressé et vous n'aurez pas l'impression d'avoir à franchir une véritable montagne. Vous accomplirez votre travail petit à petit, un pas après l'autre et vous agirez plus sereinement.

C'est la technique des « petits pas » ou la technique du Kaisen. Pour l'expliquer, j'utilise souvent cette image : « Un éléphant se mange une cuillère à la fois ». Mettez-vous à la place d'une personne qui désire manger un éléphant, croyez-vous qu'elle parviendra à le finir et surtout à en venir à bout sans être

écœurée, totalement, en une seule fois ? Non, bien sûr. Mais, si elle l'attaque une cuillère après l'autre, elle le digérera plus facilement et elle le finira à coup sûr.

Beaucoup d'autres astuces existent pour vous permettre de gagner du temps au travail. Les voici :

- Rentabilisez le temps passé dans les transports en commun ou dans les files d'attente. Vous pouvez lire un livre, une revue, étudier des dossiers. Grâce aux lecteurs mp3, vous pouvez écouter des audios et grâce à des lecteurs « spéciaux », vous pouvez lire des e-books, passer de l'un à l'autre en un seul clic.



Savez-vous que...

En avril 2010, les Franciliens consacrent 1 h 20 par jour à leurs déplacements, contre 64 minutes pour les Provinciaux.¹

60 % des Français considèrent perdre leur temps dans les files d'attente, 88 % considèrent que les Français y sont de moins en moins patients. Que font les Français dans les files d'attente ? 70 % quittent la file, 60 % écoutent la conversation de leurs voisins, 44 % téléphone, 43 % lisent, 20 % se disputent, 9 % font un scandale.²

-
1. Enquête nationale « Transports et déplacements 2008 » réalisée auprès d'un échantillon de 20 200 ménages en France métropolitaine, en partenariat entre le ministère de l'Écologie, l'Insee, l'Institut national de recherche sur les transports et leur sécurité (Inrets) et de nombreux organismes financeurs. Étude Insee publiée le 12 avril 2010.
 2. Sondage par téléphone réalisé par Ipsos pour *L'Express*, auprès de 512 personnes de plus de 15 ans, les 15 et 16 décembre 2006 et publié le 26 mars 2007.

Vous avez tout pour être heureux

- Apprenez à utiliser les nouvelles technologies au maximum de leurs fonctionnalités. C'est fou comme cela peut nous faire gagner un temps précieux. Par exemple, Word fourmille de raccourcis qui peuvent vous faciliter la vie, en un clic.
- Peut-être pouvez-vous opter pour la visioconférence au lieu de vous déplacer, ce qui vous fera gagner un temps certain. Si vous devez absolument voyager souvent, gardez toujours vos bagages prêts.



Savez-vous que...

Le marché européen de la visioconférence devrait passer de 163 millions de dollars en 2008 à 657 millions de dollars en 2014. Les grandes entreprises françaises l'utilisent de plus en plus pour les relations entre le siège social et les filiales situées à l'étranger.¹

- Organisez-vous et classez convenablement vos dossiers, avec des chemises, des sous-chemises. Cela vous évitera de perdre du temps à rechercher ce dont vous avez besoin : un coup d'œil doit suffire pour mettre la main sur le bon dossier.

1. Étude réalisée en 2008 par Frost & Sullivan et publiée par RSE news, Portail dédié à la responsabilité sociale et environnementale de l'entreprise.



Savez-vous que...

En février 2010, seulement 16 % des salariés interrogés parviennent à gagner du temps parce qu'ils s'organisent¹

- Prenez l'habitude de ne lire qu'une seule fois les dossiers, les informations qui vous passent entre les mains : revenir dessus à plusieurs reprises est une perte de temps. Prenez des notes, apposez sur vos dossiers des post-it pour savoir, en quelques mots bien choisis, ce qu'ils contiennent. Faites la même chose quand vous effectuez des recherches sur le net. Combien voit-on d'individus qui récoltent des tonnes d'infos, de sites et qui reviennent sans arrêt dessus au lieu de les annoter tout simplement dans un dossier Word, par exemple, ou avec le logiciel Freemind² destiné à structurer vos idées. D'un seul coup d'œil, vous pouvez repérer un point précis, une idée, un document important, etc.
- Pensez à ranger votre bureau. Si vous le faites régulièrement, vous ne perdrez pas un temps fou à tout classer, à tout ordonner. N'avez-vous pas remarqué qu'un endroit désordonné vous donne les idées moins claires ?
- Réservez des plages horaires très strictes à votre travail. Durant celles-ci, dans la mesure du possible, évitez de recevoir vos collègues ou des coups de fil peu importants.

1. Étude de l'Observatoire de la parentalité en entreprise, en partenariat avec l'Union nationale des associations familiales (Unaf), mise en œuvre par l'Institut Viavoice. Enquête effectuée en février 2010 sur un échantillon de 1 002 salariés ayant des enfants et publiée en mars 2010.

2. Freemind est un logiciel gratuit qui permet d'organiser les idées ou la gestion de projets.

Vous avez tout pour être heureux

N'est-ce pas impoli de se rendre volontairement injoignable ?

Le tout est de savoir ce que vous désirez vraiment. Avez-vous pris la résolution de grappiller du temps pour accomplir ce que vous avez réellement envie de faire ? Dans ce cas, vous devez effectuer un choix. À partir du moment où vous prenez la peine d'expliquer à tout le monde que vous serez injoignable (sauf dans les cas graves) pendant un certain laps de temps parce que vous devez finir votre travail, vous serez écouté et personne ne vous en voudra. Ils finiront même par adopter votre façon de faire, constatant votre efficacité et votre rentabilité. Il sera temps après de les recontacter quand le temps vous le permettra.

- Si un coup de fil s'éternise, n'hésitez pas à l'interrompre poliment. Prenez immédiatement un rendez-vous pour discuter du problème un peu plus tard, quand vous aurez plus de temps. Vous serez ainsi mieux préparé et vous irez droit au but.
- Une bonne préparation est également importante lors des réunions de travail. Je ne sais pas si vous avez déjà assisté à des réunions de travail qui s'éternisent, durant lesquelles chacun discute de tout et de rien sauf de l'objet précis de la réunion. C'est barbant mais, surtout, cela vous fait perdre du temps. Pour éviter ce désagrément, invitez vos collaborateurs à ne pas tergiverser, à ne pas parler de la pluie et du beau temps. Amenez-les poliment à discuter immédiatement du fond du problème. Prenez l'initiative, si vous le pouvez, de revenir dès que possible sur la question à régler. Au début, cela pourra choquer ceux qui ont le goût pour la palabre mais, finalement, ils vous remercieront du temps qu'ils ont gagné, et du fait qu'ils sont rentrés plus tôt chez eux.



Savez-vous que...

En 2010, 30 % des salariés désirent « éviter les réunions tôt le matin ou tard le soir ». 62 % constatent que cette mesure n'existe pas encore dans leur entreprise.¹

Les astuces proposées ne sont-elles pas trop strictes ?

Il faut savoir ce que vous voulez. Si vous désirez vraiment gagner du temps afin d'effectuer tout ce dont vous avez envie, c'est le seul moyen d'y parvenir.

Attention, dans cette planification, il y a un élément essentiel que vous ne devez surtout pas oublier. Prévoyez des pauses sur votre agenda ! Ces pauses doivent être régulières mais de courtes durées. Il ne s'agit pas de vous reposer pendant 30 minutes toutes les 2 heures ! En plus, vos pauses doivent être utiles et vous servir à vous régénérer. À vous de vous surveiller et de voir quand vous avez besoin d'une pause, quand vous vous fatiguez le plus et que vous n'arrivez plus à vous concentrer. Lors de l'élaboration de votre « diagnostic-temps », je vous ai invité à surveiller votre métabolisme. Vous avez donc dû repérer ces moments de baisse d'énergie qui changent selon les individus.

1. Étude de l'Observatoire de la parentalité en entreprise, en partenariat avec l'Union nationale des associations familiales (Unaf), mise en œuvre par l'Institut Viavoice. Enquête effectuée en février 2010 sur un échantillon de 1 002 salariés ayant des enfants et publiée en mars 2010.



Savez-vous que...

En 2010, 53 % des salariés travaillent durant leurs pauses déjeuners et 65 % consacrent du temps à leur vie personnelle (mails, coup de téléphone...) durant leurs heures de travail.¹

Les salariés considèrent la pause café du matin comme un moment essentiel dans la vie de l'entreprise pour 77 %, pour tisser de bonnes relations au bureau pour 65 %. 15 % considèrent cette pause comme une perte de temps.²

Mais, c'est quoi une pause régénérante ?

Il s'agit d'une pause d'à peu près 10 minutes toutes les 2 heures durant laquelle vous devez vous aérer (si possible) et effectuer quelques exercices d'assouplissement et de respiration profonde³. L'essentiel est que vous ressortiez de ces 10 minutes en pleine forme et en pleine possession de vos moyens. Vous pouvez également grignoter quelques fruits secs, plus sains pour votre organisme que les barres chocolatées.

En outre, si vous faites partie d'une entreprise qui se préoccupe du bien-être de ses salariés, vous pourriez peut-être bénéficier

1. Étude réalisée par Opinion Way pour Canalchat, 20 minutes/En ligne pour l'emploi – Heureux dans son travail..., auprès d'un échantillon de 756 salariés, interrogés en ligne par Cawi, du 16 février au 2 mars 2010 et publiée en mars 2010.

2. Étude réalisée par l'institut Market Vision pour Nespresso auprès de 1 980 votes enregistrés du 18 au 31 janvier 2010 sur le site de Monster France, publiée le 22 février 2010.

3. La respiration profonde est une technique qui permet, en quelques minutes, de vous détendre, de vous reposer et de vous régénérer. Elle consiste à surveiller votre respiration, à l'exagérer en quelque sorte, à en maîtriser toutes les étapes, de l'inspiration à l'expiration. C'est d'ailleurs la base de la méditation.

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

d'une séance de Amma Assis¹ ou de relaxation, ou pratiquer une sieste courte mais efficace, dans des endroits prévus à cet effet.



Savez-vous que...

En 2009, 52 % des salariés pensent que les employeurs ne tiennent pas assez compte des conditions de travail, 62 % de leur qualité de vie et de leur bien-être, 70 % de leur niveau de stress, 59 % de leurs difficultés pratiques².

Grâce aux différentes astuces énumérées précédemment, vous allez très vite gagner un temps précieux afin de pouvoir effectuer toutes les activités qui vous tiennent à cœur.

En plus, vous travaillerez de manière plus sereine. Moins stressé, vous agirez plus vite et plus efficacement. Vous ne serez plus tributaire du temps qui passe. Vous saurez le gérer et le dominer. Vous jouerez ainsi d'une plus grande liberté d'action. Vous pourrez accomplir plus de choses au travail et vivre pleinement votre vie.

Mais, il n'y a pas que le travail dans la vie. Vous pouvez également apprendre à optimiser votre temps chez vous.

-
1. Le Amma Assis est un kata (série d'actions structurées) de 23 mouvements très précis. Il agit sur les méridiens d'acupuncture, détend, relaxe et réénergise, le tout en 15 minutes. Il est non thérapeutique, se pratique habillé et assis sur une chaise spéciale, sur tout lieu de vie ou d'activité (bureau, plage, aéroport, centre commercial, gare, etc.).
 2. Baromètre Ipsos Accor Services 2009 du bien-être des salariés. Enquête réalisée du 11 au 26 février 2009, auprès de 4 000 salariés français de plus de 18 ans, dont 2 799 travaillant en entreprise *via* un questionnaire on-line, publiée le 27 mars 2009.

Optimisez votre temps chez vous

Chez vous, avec une bonne organisation et une bonne définition de vos priorités, vous pourrez facilement gagner du temps.

Pour ce qui est du ménage, faites-le régulièrement. Si vraiment cela vous pèse, prenez votre courage à deux mains et allez-y. Plus vous attendrez, plus votre maison sera sale et plus vous rechignerez à le faire et plus vous perdrez du temps. C'est un cercle vicieux.

N'avez-vous pas remarqué que l'on fait plus lentement les choses que l'on n'aime pas faire ?

Pour ce qui est encore des tâches ménagères, réunissez un conseil de famille et demandez à vos enfants et à votre conjoint d'y participer.



Savez-vous que...

En 2009, les Français disent sortir les poubelles (95 %), faire les courses (87 %) et la vaisselle (84 %), ce que contestent leurs conjointes d'après ce qu'elles voient réellement dans leur couple : les pourcentages tombent à 80 %, 58 % et 58 %. 59 % des Européens considèrent qu'ils devraient en faire plus et 73 % des Européennes estiment en faire plus que leur conjoint. Le manque de temps (42 % des Français) et « je le fais moins bien que toi » (39 %) sont invoqués pour ne pas faire les tâches ménagères. 64 % des Françaises considèrent que c'est rare de voir un homme faire le ménage.¹

1. Enquête en ligne « La répartition tâches ménagères au sein du couple : mode d'emploi », réalisée par Ipsos pour *Mapa-Spontex* auprès d'un échantillon de 2 009 Européens (dont 501 Français), du 8 au 20 janvier 2009, publiée le 3 février 2009.

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

N'est-il pas difficile, voire utopiste, de demander à ses enfants ou même à son conjoint de participer aux tâches ménagères ?

Et vous, vous aimez faire le ménage chez vous ? N'est-il pas normal que tout le monde y participe ?

Si vous voulez que la pilule passe bien, il faut être fin stratège. Il ne s'agit pas de jouer les colonels et d'imposer quoi que ce soit. C'est certain que vous vous exposerez inévitablement à un refus catégorique. Si vous les forcez, vous allez vous les mettre à dos et vous en faire des ennemis.

Imposer des règles et une discipline à ses enfants, est-ce si choquant ?

Rassurez-vous, je ne suis pas dupe et je sais parfaitement que si l'on ne force pas un peu certains enfants à ranger leur chambre ou à mettre la table, ils ne le feront pas.



Savez-vous que...

En 2009, 41 % des parents pensent qu'il faut apprendre aux enfants le respect de l'autorité et des règles.¹

Il faut que vous parveniez à trouver le juste milieu. Pour ma part, je suis persuadée que le meilleur moyen de faire participer votre famille aux tâches ménagères, c'est de lui expliquer tout simplement pourquoi vous avez besoin qu'elle vous aide.

1. Étude Tns Sofres-Logica réalisée pour *Pèlerin* et l'UNAPEL du 27 au 30 mars 2009, auprès d'un échantillon national de 1 000 personnes de plus de 18 ans.



Mes astuces

- Vous pouvez, par exemple, promettre que le temps que vous gagnerez, vous leur consacrerez. Vous pourrez sortir plus souvent, jouer avec eux, aller vous promener, etc.
- Pourquoi ne pas organiser les tâches ménagères comme un jeu ?
- Instaurez également des règles immuables pour tous (enfants comme adultes). Ainsi, cela deviendra des habitudes, des automatismes et les gestes se feront presque inconsciemment.

En vous organisant tous un peu tous les jours, je suis certaine que vous ferez passer cette corvée des tâches ménagères comme une lettre à la poste. Si tout le monde met un peu du sien à chaque moment de la journée, vous n'aurez plus à consacrer un temps phénoménal au ménage.



Mes astuces

- Si chacun ferme le tube de dentifrice ou la bouteille de lait, vous n'aurez pas à passer derrière pour les fermer.
- Si chacun range les objets qu'il dérange dès qu'il les a utilisés, votre maison sera nette et vous ne perdrez pas de temps à les ranger à leur place.

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

- Si après chaque passage aux toilettes, l'endroit reste propre (si vous voyez ce que je veux dire...), vous n'aurez pas à les astiquer de fond en comble, un simple coup d'éponge sera suffisant.
- Si après chaque douche ou lavage quelconque, chacun nettoie son robinet et le carrelage avec un gant ou une serviette, vous n'aurez pas à les récurer comme un forcené à cause de son encrassement.
- Si chacun range et fait les poussières de sa chambre, vous passerez moins de temps au nettoyage...

Voilà quelques exemples très simples et de bon sens qui peuvent vous faire gagner, au final, pas mal de temps. Cela n'a rien de contraignant et ne prend que quelques secondes à chaque fois.

L'essentiel est que tout se fasse en harmonie et dans la compréhension mutuelle. Pour se faire, organisez régulièrement un brainstorming (une réunion d'idées) avec toute la famille. Au cours de cette réunion, cherchez ensemble comment améliorer ou diminuer les corvées. Chacun donnera ses idées, même les plus loufoques ! Et, parfois, bien des solutions ingénieuses seront trouvées.

Si tout le monde participe à leur élaboration, les règles sont mieux acceptées par tous.

Attention de ne pas tomber dans un travers dangereux et qui existe malheureusement. Ne considérez pas vos enfants comme des esclaves. C'est normal qu'ils vous aident mais ils ne doivent pas tout faire. Tout doit se faire dans le partage. Dans l'absolu, c'est vous qui devez « servir » vos enfants et non l'inverse.

Vous avez tout pour être heureux

Maintenant, je vais vous donner quelques idées pratiques afin que le ménage se passe le mieux possible.



Mes astuces

- Vous n'aimez pas passer l'aspirateur, mettez de la musique rythmée dans un baladeur ou un lecteur mp3, mettez le casque et c'est parti... dansez maintenant ! Euh... je veux dire aspirez ! En plus vous ferez votre gym !
- Pour ce qui est du rangement de la chambre des enfants, achetez-leurs de grands bacs en plastique de plusieurs tailles et de plusieurs couleurs, des hamacs à peluche, des grandes poches en tissu plastifié, des pots colorés. Ils adoreront et rangeront plus facilement.
- Pour mettre la table, organisez un roulement précis : chacun doit avoir un jour fixe attribué. Cela évite les chamailleries et les disputes inutiles et qui font perdre un temps précieux. Prévoyez également que celui qui met la table la débarrasse.
- Pour la préparation des repas, organisez de temps en temps un repas dégustation où chacun devra préparer (ou participer à la préparation selon son âge) au moins un plat et à la fin tout le monde goûte et vote pour le meilleur cuisinier. Cela permet à tous d'apprendre à se débrouiller et, pourquoi pas, de susciter des vocations.
- Pour le repassage (aïe, aïe, aïe !), commencez par bien étendre le linge car il est plus facile à repasser ensuite ! Triez bien et

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

évitiez surtout de tout repasser. Les torchons, les serviettes essuieront aussi bien même s'ils ne sont pas repassés. Même chose pour les sous-vêtements, les pyjamas ou les draps. Si vous ne supportez pas que tout ne soit pas repassé, c'est que vous aimez perdre du temps à rien ! Avant d'acheter un vêtement, regardez systématiquement s'il ne se chiffonne pas trop. Si vous avez la chance d'avoir un jardin, étendez votre linge dehors. Le vent défroissera le plus gros et il ne vous restera qu'un petit coup de fer à donner. Sinon, le sèche-linge est un bon « défroisseur » à condition de ranger le linge dès qu'il est sec. Enfin, ne laissez pas les vêtements s'accumuler, cela sera une corvée plus grande après.

- Pour ce qui est encore du linge, mettez des bacs à linge différents pour le blanc et la couleur (pour les enfants, il existe des bacs à linge en tissus représentant des animaux, ce sera un jeu). Si vos enfants sont trop jeunes pour trier, invitez-les à mettre leur linge sale dans la salle de bain. Cela vous évitera de vous promener dans toutes les pièces pour aller à la recherche des chaussettes ou des slips sales.

- Effectuez un tri régulier de vos objets ou de vos vêtements. Vous pouvez les jeter, les donner ou les vendre sur Internet par exemple. Il est bon de s'alléger de temps en temps.

- Pour ce qui est des courses, faites une liste. Notez-y, au fur et à mesure, ce dont vous avez besoin. Demandez également à votre conjoint et à vos enfants de noter ce qu'ils désirent et ce qu'ils ont fini de consommer. Si, par exemple, ils ont terminé la pâte à tartiner, au lieu de simplement jeter le pot à la poubelle, faites-leur prendre l'habitude de noter sur la liste « pâte à tartiner ». Cela évitera d'être « sans » les jours prochains.

Vous avez tout pour être heureux

Et, dans le même temps, cela responsabilise votre petite famille. Vous ne pouvez pas perdre votre temps à tout vérifier. Si vous le pouvez, allez faire les courses en dehors des heures de pointe. Vous irez plus vite et cela constituera un moment plus agréable.

- Enfin, le plus important est la régularité dans tout. Faire un peu régulièrement est moins pesant que de consacrer une journée entière aux corvées ménagères.

Comme pour le travail, si vous désirez pratiquer un grand nombre d'activités, n'hésitez pas à les planifier. C'est vrai que ce n'est pas évident de programmer sa vie personnelle ainsi mais c'est la meilleure façon de pouvoir tout faire. Prévoyez vos loisirs, vos moments de détente, le temps consacré au ménage, aux courses, etc.

Et là, définir vos priorités est primordial. Privilégiez ce qui vous tient réellement à cœur. Pour le reste, tentez de les faire plus rapidement ou délégez-les. Une fois que vous savez exactement ce que vous désirez privilégier, vous verrez que vous parviendrez aisément à les réaliser plus vite.

Une telle planification est-elle réellement nécessaire ?

La planification ne concerne que les personnes qui ont l'impression de ne pas avoir une minute à elles, qui n'ont pas assez de temps pour tout faire, qui sont débordées. En procédant de cette façon, vous ne pourrez que gagner du temps. Petit à petit, en grappillant minutes par minutes, vous réussirez à faire tout ce que vous voulez. Et surtout n'oubliez pas de planifier du temps pour vous !

Devenez plus efficace et optimisez votre vie

Il est important que vous n'ayez plus l'impression que vous n'avez pas une minute à vous, que vous êtes dépassé, que vous ne maîtrisez plus votre vie. Il en va de votre santé ! Le manque de temps conduit inévitablement au surmenage, au stress et à la fatigue.

Être efficace, optimiser sa vie sont essentiels pour que vous appréciiez pleinement votre vie. La meilleure façon d'y parvenir est de ne pas être pris par le temps, de savoir repérer vos priorités.

La vie est tellement courte que gâcher son temps à faire des choses inutiles vous la fera traverser sans que vous l'ayez réellement vécue.

De la même façon, pour que vous puissiez réellement apprécier votre vie, il est essentiel que vous vous imposiez tel que vous êtes.



Point clé n° 2

Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?

Si vous avez tendance à être effacé et à manquer de confiance en vous, il est indéniable que vous aurez les plus grandes difficultés à vous lancer, à vous affirmer, à réaliser tout ce dont vous rêvez.



Savez-vous que...

En 2009, 30 % des parents pensent qu'il faut apprendre aux enfants la confiance en soi¹.

« Selon une récente enquête (2010) de la Fondation pour l'innovation politique, les jeunes Français sont parmi les plus pessimistes de tous les Européens : ils n'ont pas confiance dans l'avenir et ils n'ont pas confiance non plus dans les autres et dans la société. En plus d'être pessimistes, ils apparaissent relativement conformistes. »²

-
1. Étude Tns Sofres-Logica réalisée pour *Pèlerin* et l'UNAPEL du 27 au 30 mars 2009, auprès d'un échantillon national de 1 000 personnes de plus de 18 ans.
 2. Olivier Galland « La crise de confiance de la jeunesse française », *Études* 2010/1 (Tome 412).

Vous avez tout pour être heureux

La timidité, le manque de confiance en soi sont, malheureusement, très courants et beaucoup de personnes en souffrent. Faites-vous partie de ces individus qui n'osent pas parler en public, qui ont peur de demander une augmentation à leur patron, qui ont des difficultés à aborder les gens, à énoncer leurs points de vue, qui n'osent pas refuser ce qu'ils n'ont pas envie de faire, qui paniquent face à une situation conflictuelle que ce soit au travail ou à la maison ?

Si c'est le cas, sachez qu'il existe des moyens d'atténuer fortement, voire de faire disparaître la timidité et le manque de confiance en soi.

Le premier point essentiel est que vous preniez conscience que vous éprouvez des difficultés à vous imposer, à trouver votre place dans ce monde où tout va toujours trop vite, à vous faire respecter pour ce que vous êtes.

Prenez conscience que vous manquez de confiance en vous

Cette prise de conscience est primordiale.

Pausez-vous quelques instants dans un endroit calme et mettez-vous face à vous-même. Demandez-vous si les gens qui vous entourent – famille, amis, collègues de travail – vous respectent. Réfléchissez et voyez s'ils vous voient comme la personne que vous êtes réellement au plus profond de vous-même. Interrogez-vous et demandez-vous si vous parvenez à vous imposer dans votre travail et dans votre vie personnelle.

Certains d'entre vous vont certainement s'apercevoir que, finalement, ils sont invisibles aux yeux des autres. Que ces derniers les remarquent à peine, alors qu'ils ont, au fond d'eux-mêmes,

Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?

une grande ambition et une envie de montrer ce dont ils sont capables.

D'autres vont peut-être constater que leurs entourages se font une très mauvaise opinion d'eux. Par exemple, comme ils sont très timides et introvertis, ils pensent qu'ils ne sont bons à rien, qu'ils sont fainéants et qu'ils ne veulent pas s'en sortir.

Certains encore vont remarquer que finalement, par peur d'être mal vus ou incompris, ils préfèrent jouer un rôle plutôt que de montrer leur vraie personnalité. Ils se cachent derrière une apparence de boute-en-train, par exemple, alors qu'ils sont complexés et manquent de confiance en eux. Ou ils se montrent très sûrs d'eux-mêmes, à la limite de l'arrogance, alors qu'ils souffrent d'un mal-être profond.

Un certain nombre d'entre vous ont certainement fait au moins un de ces constats, voire les trois. En fait, c'est assez courant. Malheureusement, les conséquences de cette façon d'être sont très souvent fâcheuses et peuvent vous gâcher la vie.

Quoiqu'il en soit, l'essentiel maintenant, est que vous ayez pris conscience de votre état et de vos difficultés. Il ne vous reste plus qu'à décider de vous en sortir.

Est-ce si facile que cela de s'imposer tel que l'on est ?

Je vais, de suite, vous donner quelques conseils pratiques et judicieux pour que vous appreniez à vous imposer dans la vie, à vous faire respecter tel que vous êtes.

Imposez-vous !

Finis les mensonges, les dissimulations, les jeux, les peurs, l'introversion, le repli sur soi ! Imposez-vous et affirmez-vous ! Ce sont les seuls moyens de vous montrer tel que vous êtes, de vivre votre vie comme vous le souhaitez et de vous faire respecter en tant que tel. Vous vivrez mieux avec vous-même mais aussi avec les autres. Vous verrez que vous avez le droit d'avoir vos propres idées et surtout de les exprimer. Vous vivrez votre vie pleinement et intégralement !

C'est à vous d'agir dès maintenant et de vous prendre en main afin d'imposer le respect, de vivre en harmonie avec les autres, de ne plus souffrir d'un manque de compréhension. Le chemin sera plus ou moins long mais en restant motivé, vous surmonterez inévitablement votre manque de confiance en vous.

Toutefois, ne soyez pas trop dur avec vous-même. Il se peut que vous vous freiniez tout simplement parce que vous avez peur de la réaction des autres. Vous voulez tellement bien faire, vous voulez tellement être parfait, que votre degré d'exigence est quasiment inatteignable. Ainsi, avant même de vous retrouver face à un inconnu ou à votre patron, vous craignez déjà de mal vous comporter. Vous vous dites que vous n'allez pas réussir, que vous êtes trop nul, que vous n'arriverez pas à sortir un mot, que vous allez bafouiller, etc.

Avant même d'être confronté à la situation, vous vous faites des films et c'est là que naît en vous la peur des autres, le manque de confiance en vous. Vous vous jugez plus durement que ne le feraient les autres. Vous voulez paraître, aux yeux des autres, comme un être parfait, qui assume tout.

Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?



Savez-vous que...

En 2009, l'apparence est l'un des traits principaux, sinon le premier qui contribue à stabiliser l'estime de soi. Les gens se déclarant plus heureux que les autres, sont plus satisfaits de leur apparence que les autres.¹

De ce fait, vous n'êtes jamais vous-même puisque vous vous surveillez sans arrêt. Et, vous vous jugez tellement mal qu'à force, vous ne faites plus rien parce que vous vous persuadez que vous n'êtes bon à rien. Vous finissez par avoir une très mauvaise estime de vous. Vous devancez le jugement des autres et cela vous bloque irrémédiablement.



Savez-vous que...

En 2009, la réussite est liée : au fait de se sentir bien dans sa peau (tout à fait 34 %, plutôt 53 %, plutôt pas 9 %, pas du tout 2 %)²

Or, nul n'est parfait.

-
1. Étude Ipsos « Le bien-être à la lumière du fard », publiée le 26 mars 2009.
 2. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.

Nul n'est parfait

Et, ce n'est pas parce que vous commettez une erreur, que vous bafouillez un peu que vous n'êtes pas quelqu'un de bien. Il arrive à tout le monde d'avoir le trac, de rougir, de perdre ses moyens, de bégayer, de ne pas trouver ses mots, de transpirer abondamment, d'avoir les mains moites, etc.

Pourtant, tous ces petits désagréments sont surmontables. Certains individus ne s'en formalisent pas d'ailleurs. Cela ne les empêche nullement de parler en public, de se confronter au monde extérieur.

Pourquoi y arrivent-ils et pas vous ?

Tout simplement parce qu'ils ont pris conscience que ces petits travers ne sont pas très graves. Ils ont compris que leurs interlocuteurs peuvent, eux aussi, un jour, éprouver les mêmes difficultés.

Certes, comme tout le monde, ils veulent tendre vers la perfection mais, ils savent qu'ils n'y parviendront pas à tous les coups. D'ailleurs, en sachant parfaitement qu'ils peuvent commettre des erreurs, ils se mettent moins la pression, ils vivent les situations plus sereinement, ils sont beaucoup moins stressés. Et, au final, ce sont eux qui sont gagnants, puisqu'ils font de moins en moins de bévues.

Ce genre d'individus existe-t-il vraiment dans la vraie vie ?

Ces personnes ne sont pas surhumaines. Elles ont simplement appris comment réagir dans ce type de circonstances. Elles ont leurs petits trucs pour sortir indemnes des situations fâcheuses. Elles peuvent, par exemple, tourner le tout à la dérision. Elles

Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?

peuvent également dire la vérité et demander à l'assistance de les excuser pour ce léger trouble et reprendre l'exposé.

Dans la mesure où elles ont décidé de relativiser les choses, elles n'ont plus peur et savent comment réagir dans toutes les circonstances. À tout tourner au tragique, vous finirez par aggraver vos peurs et par ne plus vouloir rien faire.

Dédramatisez la situation

La dédramatisation, c'est la première chose que vous devriez apprendre avant de décider de vous imposer et de vous affirmer. Sans cela, vous resterez bloqué et vos inhibitions ne feront que vous conforter dans la piètre opinion que vous avez de vous.



Savez-vous que...

En 2009, seulement 6 % des parents pensent qu'il faut apprendre aux enfants la capacité à relativiser¹.

En 2008, être épanoui c'est : prendre les choses comme elles sont pour 18 % (note de 5/10).²

Un des moyens d'y arriver est d'analyser votre comportement, de détailler vos réactions, vos émotions face à une situation que vous jugez difficile, pour vous, à surmonter. Cette analyse

1. Étude Tns Sofres-Logica réalisée pour *Pèlerin* et l'UNAPEL du 27 au 30 mars 2009, auprès d'un échantillon national de 1 000 personnes de plus de 18 ans.

2. Baromètre FEBEA de l'épanouissement des Français, auprès de 1 000 Français âgés de 15 ans et plus, réalisé du 23 au 26 avril 2008, selon une enquête omnibus face à face à domicile.

Vous avez tout pour être heureux

doit vous permettre de prendre du recul par rapport à la réalité et de regarder d'un autre œil votre comportement. N'étant plus au cœur de l'action, vous pourrez mieux repérer les prémices, les sentiments qui vous tenaillent quand vous vivez cette situation. Vous finirez pas vous dire que votre comportement n'était pas aussi grave que cela, que vous avez dramatisé les choses à outrance, que cela ne valait pas le coup de vous en faire pour si peu.

Ce nouvel état d'esprit sera facile à acquérir car vous aurez pris le temps de réfléchir à votre façon de vous comporter.

Ne vous est-il jamais arrivé de vous dire, après une dispute, un rougissement, un trac immense : « Qu'est-ce que j'ai été bête, j'ai vraiment réagi comme un idiot ? »

Apprenez à agir à la manière d'un spectateur du film qui se déroule devant vous. Vous pourrez ainsi analyser précisément les éléments qui vous poussent à réagir de telle ou telle façon. Au fil du temps, vous parviendrez à savoir comment contrôler vos émotions. Vous deviendrez maître de vous-même et vous pourrez passer sans encombre les obstacles que vous jugiez auparavant insurmontables. Vous pourrez affronter vos peurs.

Apprenez à affronter les situations qui vous font peur

Une fois l'analyse de vos comportements effectuée, vous devez prendre le parti d'affronter les situations qui vous font peur, qui vous angoissent.

Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?



Savez-vous que...

En 2009, les choses qui inquiètent le plus les Français sont : que leurs enfants ne soient pas heureux pour 45 %, la maladie pour 39 %, la dégradation de l'environnement pour 38 %, le chômage pour 38 %, le manque d'argent pour 34 %, l'insécurité pour 31 %, la dégradation de vos conditions de travail pour 19 %, la vieillesse pour 19 %, la solitude pour 7 %, le divorce pour 3 %.¹

Se confronter à ses peurs, est-ce réalisable ?

Cela n'est pas évident de se jeter dans la « gueule du loup » quand on a peur de parler en public, d'aborder un inconnu, de demander une augmentation à un patron. C'est la pire des choses que l'on puisse vous demander de faire.

Mais, tant que vous refuserez de vous confronter à vos peurs, vous n'arriverez pas à les surmonter. C'est en vous exerçant – ou plutôt, en vous forçant – à rencontrer des gens, à prendre la parole dans une réunion, à vous confronter à l'opinion des autres, que vous finirez par ne plus avoir peur, par considérer que ces situations ne sont pas aussi impressionnantes que cela. Votre angoisse s'étiolera au fil du temps, sans même que vous vous en rendiez compte. Vous ne serez plus tenaillé par votre peur et vous pourrez vivre normalement les situations qui vous angoissaient auparavant. Vous en rirez même, en vous remémorant l'état dans lequel vous étiez dans ces moments.

1. Étude Tns Sofres-Logica réalisée pour *Psychologies Magazine* les 8 et 9 juin 2009 auprès de 1 000 personnes.

Vous avez tout pour être heureux

Je prends un exemple qui me concerne et que j'ai vécu il y a quelques années. En tant que doctorante à l'université, j'ai été amenée à donner des cours à des étudiants de première année. C'était la première fois que j'étais confrontée à une telle situation et j'ai angoissé pas mal de temps avant le jour J, étant d'un naturel plutôt timide à l'époque. Ma première heure de cours n'a pas été des plus formidables : je tremblais, je bégayais, je lisais mes notes sans lever la tête, etc. Hé bien, cela ne m'a pas empêché de revenir pour les autres cours malgré cet échec cuisant. Je me suis confrontée à mes angoisses chaque semaine et j'ai fini par être totalement à l'aise. Et ainsi, j'ai pu intervenir lors de conférences internationales sans être paralysée par la peur, notamment le jour de la soutenance de ma thèse. Alors, allez-y, foncez. Je ne suis pas mieux qu'une autre. Si j'y suis arrivée, vous pouvez le faire aussi !

Battez-vous contre vos peurs !

Vous devez, dès maintenant, vous prendre par la main et mener un véritable combat face à la peur qui vous paralyse. En vous battant contre elle, vous allez finir par la faire fuir ! Bien entendu, il vous faudra du temps pour gagner la guerre et pour retrouver une totale confiance en vous. L'essentiel est de ne jamais désespérer et de vous dire que vous gagnerez au final. Vous aurez certainement des rechutes mais continuez, inlassablement, à vous battre.

Voyez vos peurs comme un ennemi qui vous paralyse, qui vous empêche de vivre, qui vous emprisonne dans un monde qui n'est pas le vôtre. À partir de là, pour retrouver votre totale liberté, vous devez faire face à l'ennemi, trouver une stratégie pour le

Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?

combattre. Si vous fuyez sans cesse, vous continuerez à vous y soumettre et rien ne changera.

Pour vous aider dans cette guerre contre vos peurs, pourquoi ne pas utiliser la visualisation ? En visualisant par avance la scène qui va avoir lieu et en la faisant se dérouler comme vous le souhaitez, c'est-à-dire de manière satisfaisante, sans aucun problème, votre esprit enregistrera ces données. Lors de l'événement, vous ne « sauterez plus dans l'inconnu », vous aurez une impression de déjà vu, la situation vous semblera plus familière et vous vous sentirez plus en sécurité, vous aurez moins peur. Vous pouvez aussi vous aider de la respiration profonde et de la méditation. Vous verrez d'ailleurs que ces trois techniques – visualisation, respiration, méditation – vous seront utiles dans tous les compartiments de votre vie.

Avec ces trois techniques, mes peurs disparaîtront-elles ?

Certes, vos peurs ne disparaîtront pas totalement. Une certaine dose de peur que l'on nomme le trac subsistera. Mais, le trac est normal et sain. Il vous permet de rester concentré sur ce que vous allez dire et faire. Le trac n'est pas une peur incontrôlable, qui vous paralyse. Il vous oblige, fort judicieusement, à rester vigilant à tout instant. C'est parfois très gênant mais vous finissez toujours par le surmonter dès que vous entrez en scène. De nombreux acteurs, chanteurs ont le trac et ont peur de monter sur scène, mais une fois le rideau levé, le trac s'envole. Ils arrivent à le contrôler et à le dominer. Tandis que la peur, vous la conservez constamment et elle vous empêche d'effectuer convenablement ce que vous deviez faire. Vous êtes à sa merci !

Tout le monde a éprouvé de la peur un jour ou l'autre dans sa vie. Mais vous devez apprendre à vivre sans vous laisser mener par

Vous avez tout pour être heureux

vos peurs. Faites en sorte que vos peurs ne vous envahissent pas, ne vous dominent pas.

En suivant ces quelques conseils, vous parviendrez très vite à vous imposer et à montrer aux autres ce que vous valez vraiment. Petit à petit, vous retrouverez confiance en vous. Toutefois, pour que vous vous affirmiez et que vous imposiez vraiment le respect, le travail n'est pas fini pour vous. Il est nécessaire que vous appreniez encore à dire « oui » ou à dire « non ».

Apprenez à dire « oui » et à dire « non »

Il n'y a rien de plus frustrant dans la vie que de ne pas dire ce que l'on pense réellement, de se laisser manipuler par les gens, de jouer les hypocrites par peur de se faire mal voir.

Vous avez déjà certainement vécu des situations dans lesquelles vous avez accepté quelque chose que vous auriez aimé refuser. À l'opposé, par manque de confiance en vous ou par timidité, vous avez certainement déjà décliné une offre ou une invitation alors que vous auriez aimé l'accepter.

Ces comportements sont dus au fait que vous ne parvenez pas à vous affirmer, à vous imposer. Vous préférez faire des choses que vous n'aimez pas plutôt que de dire non. Vous avez peur de contredire la personne qui est en face de vous, que ce soit votre patron ou votre conjoint.

Or, pour qu'une relation soit saine et sereine, il n'y a rien de mieux que de dire ce que l'on pense, à condition de donner des explications claires à son refus.

Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?

Bien sûr, il n'est pas évident de contredire ou de refuser quelque chose à son patron, le risque de perdre votre emploi dans ce cas est grand. Toutefois, si vous acceptez tout, si vous travaillez sans contrepartie, vous finirez par être exploité et par ne plus être respecté.



Savez-vous que...

En 2010, les attentes prioritaires des actifs sont : être mieux payé pour 46 %, être davantage reconnu et avoir plus de responsabilités pour 22 %, avoir un travail moins contraignant pour 19 %, avoir plus de garanties de conserver son emploi pour 12 %.¹

Il est évident que certains emplois demandent des sacrifices et conduisent à faire des choses que l'on n'aime pas trop, mais à partir du moment où cela devient systématique, apprenez à refuser, à dire « non ». Avec du dialogue et de la diplomatie, vous devriez parvenir à bien faire passer votre refus, sauf si vous avez affaire à une personne bornée et obtus.

De la même façon, il n'y a rien de plus dangereux pour un couple de se plier continuellement aux exigences de son conjoint. Vous ne devez pas vous comporter comme un esclave. Vous pouvez avoir votre propre opinion, votre propre manière de penser. Si vous vivez en couple, ce n'est pas pour être à la merci de votre conjoint. Si vous pensez que vous êtes dominé par ce dernier, ayez une discussion avec lui ou elle, afin de faire

1. BVA/La Matinale de Canal+, « Les Français et leur travail », février 2010. Sondage réalisé par Internet du 23 au 25 février auprès de 654 personnes de plus de 15 ans.

Vous avez tout pour être heureux

changer les choses. Votre conjoint n'a peut-être pas conscience de son comportement. En revanche, s'il le fait en toute connaissance de cause, il n'y a pas beaucoup d'autres solutions que de fuir. C'est très dommage d'être obligé d'en arriver là mais, au fil du temps, les choses ne feront que s'aggraver et vous finirez par perdre votre propre jugement, votre personnalité.

En outre, pour que votre vie familiale soit complètement harmonieuse, il faut également que vous appreniez à ne pas tout accepter de vos enfants. Ne pas tout accepter ne signifie nullement les fliquer continuellement ou les empêcher de faire la moindre chose (de jouer, de sortir un crayon pour dessiner, de jouer avec de la pâte à modeler qui pourrait tomber sur le sol, etc.).



Savez-vous que...

En 2009, l'éducation reçue des parents par rapport à l'éducation donnée à ses propres enfants est : très proche pour 27 %, assez proche pour 40 %, assez éloignée pour 12 %. Réussir l'éducation de ses enfants, c'est : plus difficile qu'il y a 30 ans pour 63 %, pareil pour 28 %, plus facile pour 6 %.¹

Comme pour tout, il y a un juste milieu entre être trop laxiste et trop exigeant. Vos enfants ne doivent pas se sentir comme dans un camp militaire où les règles sont fixées par vous et uniquement par vous et où il leur est impossible de discuter, de donner

1. Étude Tns Sofres-Logica réalisée pour *Pèlerin* et l'UNAPEL du 27 au 30 mars 2009, auprès d'un échantillon national de 1 000 personnes de plus de 18 ans.

Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?

leurs propres opinions. C'est la meilleure façon d'en faire des enfants craintifs, introvertis et qui deviennent, au fil du temps, rancuniers au point de vous en vouloir à vie et qui finiront, malheureusement, par couper les ponts avec vous.

À l'opposé, être trop laxiste ne rend pas les enfants plus heureux. Ces derniers doivent comprendre qu'il existe des règles et qu'ils ne peuvent pas tout faire. Le tout est de l'effectuer dans le dialogue et la compréhension mutuelle. Si vous voulez imposer une règle, expliquez-leur son importance.

Imposer sans expliquer ne sert à rien du tout !

Savoir dire « oui » ou « non » est une manière de s'affirmer, de s'imposer. Cela dénote une grande confiance en vous et une volonté de montrer que vous existez, de montrer que vous savez prendre des décisions par vous-même.

Bien entendu, pour les personnes qui ont beaucoup de mal à imposer leur opinion, elles devront travailler sur elles et agir petit à petit. Il est certain qu'elles ne parviendront pas à s'affirmer immédiatement. Il leur faudra du temps et surtout de la pratique.

Lancez-vous, c'est le premier pas qui compte !

C'est le premier « oui » ou le premier « non » qui compte ! Certes, ce n'est pas une méthode facile mais ça marche. Expérimentez-la et vous m'en direz des nouvelles ! Lancez-vous ! Si vous êtes maladroit au début, ne vous en faites pas, les prochains « oui » ou « non » seront les bons !

Vous avez tout pour être heureux

Par exemple, si vous êtes face à votre mère qui veut vous imposer quelque chose, ne faites pas comme d'habitude et ne lui dites pas « D'accord, je vais le faire », mais plutôt « Non ! » Votre réaction la choquera certainement mais, vous, au moins, vous serez extrêmement soulagé.

Toutefois, vous ne devez pas en rester là. Vous devez énoncer les raisons qui vous conduisent à refuser. Après votre « Non ! », vous pouvez ajouter : « Je n'ai pas envie parce que j'ai d'autres choses à faire ou je n'approuve pas ce que tu viens de dire ».

Une fois ce premier pas franchi, qui vous aura certainement coûté beaucoup, vous serez plus léger et vous saurez surtout que vous êtes capable de dire « Non ! ». C'est la même chose pour dire « Oui ! ». Encore une fois, c'est le premier qui compte. Au fur et à mesure, vous deviendrez capable d'imposer votre opinion. C'est juste une question de temps et de pratique.

Tout le monde est-il apte à imposer son opinion ?

Si vous éprouvez de réelles difficultés à vous lancer, imposez-vous régulièrement des exercices, en situation. Commencez par des choses de peu d'importance, au début. Par exemple, si un vendeur veut vous alpaguer et que vous n'avez pas le temps, dites-lui : « Non, je suis désolé, mais je n'ai pas le temps ». Progressivement, effectuez des exercices plus compliqués, plus difficiles pour vous. Passez au « Non ! » à vos enfants, à votre conjoint, à votre patron, etc. Et, n'oubliez pas de donner, à chaque fois, les raisons de vos refus. J'ai pris l'exemple du « Non » mais vous devez agir de la même façon pour le « Oui ».

Au final, vous serez libéré et vous n'éprouverez plus aucune difficulté à dire ce que vous pensez réellement. Vous n'aurez plus

Comment vous imposer davantage, vous affirmer, vous faire respecter ?

peur de décevoir ou de choquer. Vous serez maître de vous-même et de vos opinions. Vous vivrez inévitablement mieux.

S'imposer dans la vie, c'est également ne plus être corseté par la pression familiale et sociale.



Point clé n° 3

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

Faites-vous partie de ces personnes qui se plient à la pression sociale, qui font des choses qu'elles n'ont pas très envie de faire parce que c'est à la mode, parce que tout le monde le fait ?



Savez-vous que...

En 2008, pour réussir sur tous les plans, ceux qui mettent le plus de pression sont : le milieu professionnel pour 39 %, la publicité pour 36 %, l'entourage personnel pour 15 %, le conjoint pour 10 %.¹

Succombez-vous souvent aux dictats de la mode par peur de vous faire mal voir ?



Savez-vous que...

En 2009, pour les femmes, la mode c'est plutôt : un moyen de se sentir belle pour 45 %, un moyen de se sentir à l'aise pour

1. Étude réalisée par l'Ifop pour Influencia, auprès de 982 actifs de 25-60 ans, réalisée du 4 au 21 février 2008.

Vous avez tout pour être heureux

31 %, un truc que vous trouvez idiot pour 22 %, un outil de séduction pour 19 %, un loisir pour 18 %, une passion pour 9 %, une obligation pour 3 %.¹

Si vous en êtes conscient et que cela ne vous pèse nullement, pourquoi pas ? Chacun est libre de faire ce qu'il veut, à condition que cela soit fait en son âme et conscience.

En revanche, si vous vous pliez aux exigences de la société sans que vous en ayez vraiment envie, c'est plus grave. C'est faire preuve de faiblesse et d'un manque d'affirmation de soi. C'est extrêmement confortable et sans risque de faire comme tout le monde, de se fondre dans la masse, de ne pas se faire remarquer. Mais, est-ce vraiment ce que vous voulez au fond de vous-même ? Si ce n'est pas le cas, résistez, changez et commencez, dès aujourd'hui, à faire les choses que vous avez réellement envie de faire.

Décidez de vivre pour vous et non pour les autres ! C'est l'un des premiers pas pour un nouveau départ dans votre vie.

Décidez de vivre pour vous et non pour les autres

Vivre pour les autres et suivre les dictats de la société peut d'ailleurs être dangereux. Il suffit de voir les ravages que fait la Une des magazines féminins avec leurs mannequins parfaites et surtout très maigres. Les jeunes filles (mais également les

1. « Ce que veulent les femmes de 20 à 29 ans » : étude Tns Sofres pour Lagardère Active, auprès de 400 jeunes femmes âgées de 20 à 29 ans vivant en France, interrogées du 7 au 10 septembre 2009 à partir de l'access panel en ligne de Tns, par système Cawi.

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

jeunes femmes) veulent leur ressembler et sont prêtes à tout, à coup de régimes, de privations extrêmes, pour y parvenir, au point de succomber à l'anorexie ou à la boulimie.

Un peu plus tard en âge (quoique...), quand apparaissent les premières rides, c'est la dictature de la chirurgie esthétique qui bat son plein.



Savez-vous que...

En 2010, 33 % des femmes pensent que les techniques de rajeunissement sont une forme d'oppression qui pèse sur elles et seulement 2 % considèrent que c'est une nécessité pour rester séduisante¹.

C'est devenu honteux maintenant d'avoir des rides. Les botox et compagnie sont devenus monnaie courante.

Des « réunions botox », comme les réunions Tupperware, sont organisées où se pratiquent les injections en groupe. Peu importe les dangers et les résultats : l'essentiel est d'avoir le visage lisse et sans ride. Peu importe si ces utilisateurs ont tous le visage crispé, qui ne ressemble plus à rien, et qui peut parfois, faire peur.

La dictature du jeunisme à tout prix et de la perfection physique peuvent virer à l'obsession et conduire à la multiplication des interventions chirurgicales, très rarement anodines et parfois aux conséquences fatales.

1. Étude réalisée par l'Ifop pour *Elle*, du 29 mars au 2 avril 2010, auprès de 1 000 femmes de plus de 18 ans, avec la méthode Cawi, publiée le 7 mai 2010 dans *Elle*.

Vous avez tout pour être heureux

Encore une fois, si ces personnes effectuent ces traitements uniquement pour elles, il n'y a aucun problème. Si les interventions se passent bien, elles se sentiront peut-être mieux dans leur peau.



Savez-vous que...

En 2009, les femmes recourent à la chirurgie esthétique pour : se plaire davantage pour 64 %, mettre un terme à un complexe physique pour 37 %, préserver sa jeunesse pour 12 %, plaire à son compagnon pour 6 % (21 % en 2002), être plus à l'aise dans le milieu professionnel pour 2 % (11 % en 2002)¹.

En revanche, comme c'est le plus souvent le cas, si elles le font pour les autres, parce qu'elles pensent trouver plus facilement du travail, un compagnon ou une compagne, ou que leur conjoint le leur demande, ou encore parce que montrer ses rides est démodé, dans ce cas-là, utiliser la chirurgie esthétique est dangereux et c'est surtout insensé de prendre de tels risques pour uniquement plaire aux autres.

Je n'ai rien contre les personnes qui s'entretiennent, bien au contraire.



Savez-vous que...

Les raisons pour faire du sport sont : le plaisir pour 42 %, être en bonne santé pour 41 %, se détendre et éliminer le stress pour

1. Étude réalisée par l'Ifop pour *Le Parisien*, auprès de 1 019 femmes de plus de 18 ans, sur internet du 13 au 16 novembre 2009.

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

40 %, s'entretenir physiquement pour 29 %, une passion pour 18 %, la convivialité pour 18 %.¹

Mais, comme pour tout, il faut trouver le juste milieu et, en premier lieu, savoir, pourquoi elles agissent ainsi. Est-ce pour elles, pour se sentir mieux, pour se maintenir en pleine forme ou est-ce pour les autres, parce que la société, de plus en plus exigeante, le veut ainsi ?

Cela doit demeurer un choix personnel et non une obligation dictée par la société.

Alors, dès maintenant, à chaque fois que vous faites quelque chose pour votre esthétisme notamment, demandez-vous si vous le faites pour vous ou pour les autres. Ne vous mentez pas surtout. Vous verrez que certaines de vos décisions sont guidées par la société ou par votre entourage. Si cela ne vous pèse pas de le faire, pas de problème. Dans le cas contraire, refusez tout simplement. Dites « Non ! ». En ayant lu le point clé n° 2, vous savez dorénavant comment procéder. Ce n'est pas difficile à faire. C'est juste une question de volonté et de confiance en soi. C'est d'ailleurs la seule façon pour vous d'être véritablement heureux et de vivre votre vie comme bon vous semble.

Pour un nouveau départ, il est souvent nécessairement de se détacher de la pression sociale.

1. « Les Français et le sport », sondage réalisé par Tns Sofres pour la presse quotidienne nationale, régionale, urbaine gratuite et la presse hebdomadaire régionale, enquête téléphonique réalisée chaque jour pendant deux mois auprès de 4 939 personnes de plus de 15 ans, du 3 mai 2008 au 25 juin 2008.

Détachez-vous de la pression sociale

Si vous ne voulez pas vivre dans la norme, ne vous en privez pas. Vous n'avez qu'une vie, après tout.

En plus, c'est quoi la norme ? Qui vous dit que la norme sociale, qui semble s'imposer à tous, est la meilleure ?

Si vous le désirez, vous pouvez très bien vous détacher de la pression sociale.

Cela ne signifie pas que vous deviez vivre en marge de la société et en dehors de toutes règles. L'État, et c'est tout à son honneur, impose des règles légales que vous devez suivre, pour que la vie en société se passe bien. En revanche, pour ce qui est de votre mode de vie personnelle, pourquoi devriez-vous suivre les dictats de la société, vous savez de ces personnes bien pensantes qui imposent des règles morales ? Pourquoi vous refuser de faire certaines choses qui vous tiennent à cœur, qui sont ancrées au plus profond de vous-même ?

Si vous aimez manger, pourquoi refuser de le faire (à condition que cela ne nuise pas à votre santé évidemment) ?

Si vous aimez mettre des vêtements qui ne sont plus forcément à la mode, faites-le, si ça vous plaît.

Si vous voulez vivre seul, sans vous marier et sans enfant, c'est votre choix, de même pour vos préférences sexuelles.

Un tel comportement n'entraînera-t-il pas l'opprobre de la société ?

En vous restreignant, vous vous privez de vivre pleinement votre vie. Vous jouez constamment un rôle et vous ne vous montrez jamais tel que vous êtes. Vous êtes en permanence frustré.

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

Certaines personnes éprouvent les plus grandes difficultés à accepter pleinement leurs désirs et leurs envies. Elles ont peur d'être montrées du doigt. Elles préfèrent se fondre dans la masse, quitte à passer à côté de leur vie. Elles n'ont pas pris conscience qu'elles n'avaient qu'une vie et qu'il est dommage de la gâcher par peur d'assumer ses désirs et ses envies.

Certes, elles pourront être rejetées par certains individus butés et bornés, ce sera parfois le prix à payer. Mais, elles en trouveront d'autres, plus ouverts d'esprit, qui les écouteront et les accepteront telles qu'elles sont.

D'ailleurs, à partir du moment où vous avez pris la décision de vivre votre vie comme vous le souhaitez, vous verrez que tout va aller comme sur des roulettes. Vous aurez confiance en vous et vous serez bien plus heureux. Votre vie, sans mensonges, sans cachotteries, en sera totalement bouleversée.

Prenez-vous en main. N'attachez plus d'importance à ce que pensent les autres de vous.

Moquez-vous du « qu'en dira-t-on »

Alors, allez-y. Ayez la force de vous moquer, une bonne fois pour toute, du « qu'en dira-t-on », ce mal destructeur qui empêche les gens de vivre à leur guise. De quel droit ces personnes, soi-disant bien pensantes, peuvent vous dicter votre conduite et vous dire ce qui est bien ou mal pour vous ? À bas les préjugés !

Le « qu'en dira-t-on » a créé, crée et créera encore des souffrances terribles, provoquera des fêlures et brisera encore, malheureusement, la vie de ceux qui n'ont pas encore eu le courage de refuser son dictat.

Vous avez tout pour être heureux

Sachez d'ailleurs qu'à partir du moment où vous vous écartez un peu des sentiers battus, de la norme morale, vous trouverez toujours des gens pour vous critiquer et vous montrer du doigt. Ne subissez plus leurs courroux. Apprenez à ne plus les écouter et à ne plus prendre en compte leurs remarques.

De toute façon, depuis la nuit des temps, les gens ont pris l'habitude de classer tout le monde dans des cases. Une fois que vous êtes rangé dans l'une de celles-ci, il vous sera extrêmement difficile d'en sortir. Vous savez comme les préjugés sont tenaces !

Par exemple, il peut arriver que lorsque quelqu'un a commis une petite erreur de jeunesse, il reste parfois classé dans la case des délinquants bien longtemps après en être sorti. De la même façon, un Rmiste, souvent injustement classé dans la catégorie des fainéants qui vivent aux crochets de la société, mettra du temps à être pris au sérieux, même après avoir trouvé du travail.

Quoiqu'il en soit, même s'il est très difficile de sortir de la case, vous pouvez le faire en montrant votre sérieux, votre volonté de vous amender, votre désir de changer profondément. Pour ma part, être classée dans une case ne me dérange pas plus que cela. Je sais qui je suis, ce que je vaud et peu importe ce que les gens pensent de moi. Encore une fois, apprenez à ne plus prendre en compte le « qu'en dira-t-on » !

La seule personne autorisée à vous juger est celle qui vous regarde dans le miroir le matin. Si vous êtes en paix avec votre conscience, tout va bien, vous n'avez pas à vous préoccuper de ce que pensent les autres.

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

N'est-il pas très difficile de remettre en cause l'avis des autres, comme ceux, par exemple, de nos proches ?

Les personnes les plus proches ne sont pas malheureusement toujours celles qui détiennent la vérité. Parfois, elles sont plus nuisibles qu'autre chose. C'est certain que les avis, les conseils sont les bienvenus mais ils ne doivent demeurer que des conseils et non des ordres. La décision finale vous appartient.

D'ailleurs, bien souvent, ces soi-disant conseils ne sont que des critiques nuisibles.

C'est à vous de diriger votre vie !

Alors, encore une fois, même s'il s'agit d'une personne proche, faites la part des choses et ne prenez pas ses paroles comme la vérité absolue.



Savez-vous que...

Selon le BIB de 2009, 5 % des Français sont extrêmement satisfaits de leur vie, 27 % sont satisfaits, 25 % sont assez satisfaits, 19 % assez insatisfaits, 13 % insatisfaits et 6 % extrêmement insatisfaits (5 % sont neutres). Les plus satisfaits sont ceux qui ont un sentiment de contrôle sur leur vie. Pour 19 %, les dimensions fondamentales au bonheur sont le sentiment de contrôle, la perception de soi/de la société.¹

1. Le Bonheur Intérieur Brut (BIB) en France, sondage réalisé pour *Psychologies Magazine* par Tns Sofres, auprès de 1 000 personnes de plus de 18 ans, interrogées du 2 au 6 octobre 2009, par internet sur le site de Tns Sofres, publié en novembre 2009.

Vous avez tout pour être heureux

Tout ceci est une question de confiance en soi. Le jour où vous serez totalement sûr de vous et où vous aurez appris à vous affirmer, plus rien ne vous touchera. Vous n'aurez plus peur de vous montrer tel que vous êtes et vous aurez suffisamment de force pour imposer vos désirs ou votre mode de vie aux autres.

L'essentiel, si vous avez affaire à des gens censés et non butés, est le dialogue. Prenez la peine de leur expliquer votre façon de vivre, de leur montrer que vous êtes très heureux ainsi. Ils finiront par comprendre et par accepter. Si ce n'est pas le cas, alors cela ne vaut pas la peine de les fréquenter !

Dernière petite remarque en passant. Soyez ouvert d'esprit et n'ayez pas de préjugés sur les autres. De quel droit les jugeriez-vous d'ailleurs ? Laissez les gens vivre comme bon leur semble. Arrêtez de vous immiscer dans leur vie. Ils méritent de vivre librement comme vous le faites !

Un cas particulier de pression sociale existe : celui d'être le meilleur, avec zéro défaut et toujours compétitif.

La performance à tout prix peut vous être nuisible

Comme vous avez certainement dû le remarquer, ce type de pression sociale est monnaie courante de nos jours. Vous devez être sans arrêt performant et sans aucune faille.

La performance et la perfection ne sont-elles pas des qualités nécessaires pour réussir ?

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

C'est vrai, pour que votre vie soit belle et harmonieuse, vous devez être bon dans tout ce que vous faites. Si vous le souhaitez, vous pouvez même décider d'être le meilleur. C'est d'ailleurs une très bonne façon de se motiver et de réussir. Mais, demandez-vous si vous le faites pour vous ou pour les autres ? Demandez-vous si cette course à la performance vous épanouit totalement ou vous rend, finalement, malheureux ?

Vouloir être le meilleur, c'est bien, mais à condition que vous l'ayez décidé, à condition que cela ne vous nuise pas, ne vous stresse pas, ne déteigne pas sur votre vie personnelle.

D'ailleurs, c'est quoi être le meilleur pour vous ? Avoir le meilleur travail possible, gagner le plus d'argent possible, écraser la concurrence, avoir la plus belle maison, la plus belle voiture, etc. ?



Savez-vous que...

En 2009, les priorités des adolescents sont : avoir un métier intéressant pour 71 %, être en bonne santé pour 54 %, avoir une vie amoureuse épanouie pour 45 %, fonder une famille pour 35 %, gagner beaucoup d'argent pour 34 %, avoir un bon niveau de confort matériel pour 32 %, ne pas être au chômage pour 28 %, vivre dans un endroit agréable pour 21 %, avoir du temps libre pour 17 %.¹

1. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.

Vous avez tout pour être heureux

Là, c'est la norme sociale qui parle. Si vous possédez l'ensemble de ces choses, vous pensez être reconnu et apprécié. Les gens qui se mettent la pression pour réussir, le font généralement parce qu'ils veulent être reconnus. Peu importe, à la limite, si ce qu'ils font leur plaît ou non. L'essentiel est que les autres les félicitent et les complimentent sur leur réussite. Ce genre d'individus recherchera toujours la lumière et se sentira totalement perdu quand il s'apercevra qu'il n'est pas mis sur le devant de la scène. En réalité, ils ne sont pas sûrs d'eux et ont besoin de reconnaissance pour vivre.

Mais, si pour vous la réussite est la chose la plus importante et constitue votre premier objectif dans la vie, si c'est un moyen de vous sentir fier de vous, si c'est crucial pour votre bien-être et votre épanouissement personnel, alors allez-y. Mais encore une fois, il faut que cela soit votre choix personnel, sans pression d'aucune sorte.



Savez-vous que...

Les adolescents pensent réussir mieux que leurs parents : tout à fait pour 12 %, plutôt pour 48 %, plutôt pas pour 17 %, pas du tout pour 3 %, 20 % ne se prononcent pas. Pour eux, tout le monde a les mêmes chances de réussite : tout à fait pour 11 %, plutôt pour 16 %, plutôt pas pour 37 %, pas du tout pour 35 %.¹

À l'opposé, si vous ne possédez pas toutes ces maisons, voitures, fortune, qu'est-ce que la norme sociale pense de vous ? Que vous

1. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

êtes un looser et un perdant ? Pourtant, peut-être que ce que vous possédez vous satisfait pleinement et que vous êtes heureux. Peut-être faites-vous d'ailleurs preuve d'une plus grande intelligence que les « battants » ?

Vous avez compris que dans la vie, l'essentiel est d'être heureux et il n'est pas nécessaire de posséder beaucoup pour l'être.



Savez-vous que...

En 2009, 47 % des gens pensent qu'il n'est plus nécessaire de dépenser autant pour être heureux¹.

Vous avez compris que l'important pour vous est de vivre la vie dont vous rêvez, VOUS, un point c'est tout ! Si, par exemple, vous êtes content de faire vos petits fromages de chèvre en Ardèche, qui vous rapportent juste de quoi vivre, et alors ? L'essentiel pour vous ici est de vivre dans la nature et avec les animaux. Vous n'êtes pas pour autant un perdant, au contraire. C'est votre choix et cela vous rend certainement heureux de vivre ainsi. Vous avez trouvé votre voie et cela fait votre bonheur. Soyez fier de vous !

1. 1^{er} volet : étude réalisée par le département Études et Recherche d'Omnicom Media Group avec l'outil Megasnaps, conduite *via* Internet du 28 avril au 7 mai 2009 auprès de 1 300 personnes âgées de 15 à 60 ans, la gestion du panel est assurée par Ipsos Interactive Services. 2nd volet conduit on-line en mars 2009 par BBDO HUB (Europe) dans 15 pays à travers le monde, parmi lesquels 5 pays européens dont la France, chacun des panels comptant 1 000 personnes.

Soyez fier de vous !

L'important est que vous soyez quelqu'un de bien à vos yeux.



Savez-vous que...

En 2009, les Français ont éprouvé plusieurs fois par semaine de la joie et de l'affection, une fois par semaine de la satisfaction, plusieurs fois par mois de la fierté¹.

Ne vous préoccupez pas de l'opinion des autres. À la fin de votre vie, vous pourrez être réellement satisfait de ce que vous avez accompli. Vous serez fier de ce que vous avez fait. Vous aurez vécu pour vous et non exclusivement pour les autres, ce qui est l'essentiel quand on y réfléchit bien. Notre vie nous appartient à nous. Soyez vraiment qui vous voulez être, ne vivez pas par procuration.

Dites-vous bien que personne, je dis bien personne, ne peut vous imposer quelque chose dans la vie.

Ces propos peuvent paraître utopiques. Parfois, vous serez contraint de faire une chose que vous ne voulez pas vraiment faire. Faites en sorte que ces choses soient les moins nombreuses possibles et surtout de faible importance. Ménagez-vous des moments dans votre vie où vous ferez réellement ce que vous voulez. D'ailleurs, si ces obligations remplissent toute votre vie,

1. Le Bonheur Intérieur Brut (BIB) en France, sondage réalisé pour *Psychologies Magazine* par Tns Sofres, sur un échantillon de 1 000 personnes de plus de 18 ans, interrogées du 2 au 6 octobre 2009, par internet sur le site de Tns Sofres, publié en novembre 2009.

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

c'est qu'il y a un problème. Ce n'est pas normal de vivre une vie faite de contraintes. Dans ce cas-là, prenez la décision de changer, de prendre un nouveau départ. Il est toujours temps de le faire !

Pour les grands tournants, les grands choix de la vie, fiez-vous uniquement à vos désirs et à vos envies. Ne vous demandez pas si cela va plaire aux autres. L'essentiel est que cela vous plaise à vous !



Savez-vous que...

En 2009, les jeunes femmes ont assouvi ces petits plaisirs dont on ne se vante pas trop : regarder des programmes débilés à la télévision pour 40 %, dormir ou trainer toute la journée pour 30 %, se goinfrer de sucreries pour 27 %, se raconter les derniers ragots, médire entre copines pour 22 %, passer des heures au téléphone ou sur Facebook pour 15 %, ne pas faire de sport pour 14 %, fumer pour 12 %, lire la presse people pour 10 %, jouer aux jeux vidéos pendant des heures pour 6 %, boire un verre de vin seule pour 6 %.¹

Par exemple, certains individus ont été contraints d'exercer telle profession, qu'ils détestent profondément, qui leur empoisonne la vie, les stresse ou les rend malades. La pression familiale, le souci de faire carrière, le confort, la sécurité de l'emploi, etc. ont pu les conduire à accepter de remplir certaines fonctions qui

1. « Ce que veulent les femmes de 20 à 29 ans » :étude Tns Sofres pour Lagardère Active, auprès de 400 jeunes femmes âgées de 20 à 29 ans vivant en France, interrogées du 7 au 10 septembre 2009 à partir de l'access panel en ligne de Tns, par système Cawi.

Vous avez tout pour être heureux

leur déplaisent profondément. Pourtant, ils possèdent peut-être un talent ou des capacités particuliers qui auraient pu leur faire exercer le métier qui les aurait comblés. Certes, ils n'auraient peut-être pas le même salaire à la fin du mois, mais au moins ils seraient heureux dans ce qu'ils font.

À ces personnes, je dis simplement une chose : il n'est jamais trop tard pour changer. On voit chaque jour des personnes qui se sont jeté à l'eau et qui ont décidé de changer de métier, de vie. Au final, la plupart ne regrette absolument rien et vit plus heureux.

Peut-on changer de vie aussi facilement que cela ?

Changer de vie ne signifie nullement partir pour l'inconnu. D'ailleurs, le changement de vie réussi est celui qui est préparé consciencieusement. Organisez-vous et surtout n'abandonnez pas tout sur un coup de tête. Réfléchissez bien et faites-vous aider si cela est nécessaire. Les désirs de changer de vie sont tellement dans l'air du temps que des organismes spécialisés ont été créés pour vous assister et vous soutenir.

Certes, vous serez peut-être contraint d'exercer pendant un certain temps votre profession actuelle, tant que les choses se mettent en place, mais la perspective d'un avenir meilleur devrait vous permettre de tenir plus sereinement.



Savez-vous que...

En 2010, parmi les salariés, 50 % désirent suivre une formation pour changer de métier, 67 % veulent plus de responsabilités dans leur travail, 40 % veulent changer d'employeur, 38 %

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

veulent changer de poste au sein de la même entreprise.¹ 74 % des personnes interrogées souhaitent avant tout trouver un nouveau job.²

En 2009, au cours des 5 années précédentes, 30 % des salariés avaient engagé des démarches pour un changement professionnel, 18 % se sont vu proposer un changement professionnel, 13 % ont été contraints de changer, 39 % n'avaient connu aucune situation de changement professionnel.³

En 2009, 23 % des personnes ont envie souvent de changer de vie, 56 % parfois, 23 % jamais⁴.

En vous affirmant et en imposant vos points de vue, vous parviendrez à résister à la pression sociale. Dans le même temps, vous parviendrez également à résister à la pression familiale. Cette dernière est peut-être plus dramatique et plus vigoureuse que la première.

-
1. Étude réalisée par Opinion Way pour Canalchat, 20 minutes/En ligne pour l'emploi – Heureux dans son travail..., auprès d'un échantillon de 756 salariés, interrogés en ligne par Cawi, du 16 février au 2 mars 2010 et publiée en mars 2010.
 2. Les résultats présentés ci-dessus sont issus des 4 013 votes enregistrés du 9 au 22 novembre 2009 sur le site de *Monster France*.
 3. Enquête sur les mobilités professionnelles réalisée par Internet, entre le 6 et le 14 avril 2009, auprès de 800 salariés du secteur privé âgés de 30 à 60 ans, publiée le 15 mai 2009.
 4. Étude Opinion Way pour *Le Figaro Magazine*. Étude réalisée auprès d'un échantillon de 999 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de commune de résidence. Interrogation en ligne sur système Cawi. Les interviews ont été réalisées du 3 avril au 6 avril 2009.

Résistez aussi à la pression familiale

En avez-vous souffert vous-même ? Avez-vous subi la pression de vos parents pour faire telles ou telles études ? Avez-vous été contraint d'abandonner une de vos passions à cause d'eux ? Avez-vous été obligé de quitter un de vos amis ou une de vos petites amies parce qu'il ou elle ne plaisait pas à votre mère ? N'avez-vous pas été forcé de cacher votre homosexualité sachant que cela allait déplaire à vos proches ?

En lisant ces questions, imaginez le mal que cela a pu causer, les vies saccagées, tout cela pour des préjugés ou des idées préconçues.

Vos parents, vos proches ont le droit et même le devoir de vous indiquer le chemin à suivre pour que votre vie soit la plus belle possible. Mais ils ne doivent être que de simples guides et non pas vous imposer leur dictat. Ils doivent vous mettre dans les mains les outils pour vous construire la vie la meilleure possible. Pour que vous soyez totalement maître de votre vie, vous devez apprendre à couper le cordon ombilical qui vous lie à vos parents.

Coupez le cordon ombilical, si nécessaire



Savez-vous que...

Selon le BIB de 2009, la famille n'apporte pas du tout un « plus » en termes de bonheur¹.

Je ne dis pas qu'il faut ne plus voir votre mère ou abandonner votre père, loin de là : même quand on est adulte, on a toujours besoin d'eux ! Mais, ils doivent rester cantonnés dans leur rôle de parents, c'est-à-dire être là pour vous assister, vous guider et non vous imposer des choses.

C'est extrêmement difficile d'aller à l'encontre de la volonté de ses parents. Vous aurez l'impression de les décevoir ou peut-être de leur désobéir. Toutefois, si vous décidez de vivre votre vie comme vous le voulez vraiment, vous comprendrez d'emblée que le plus important est que vous soyez heureux. Et, quand vos parents verront votre bonheur, ils se rendront compte que vous êtes allé dans la bonne direction. Bien sûr, vous pourrez connaître des échecs et vos parents profiteront de l'occasion pour vous dire : « Je te l'avais bien dit qu'il ne fallait pas faire ça ! ». Mais, au moins, vous aurez décidé vous-même de vivre telle expérience et l'échec éventuel vous incombera. Vous pourrez rebondir ainsi plus facilement.

1. Le Bonheur Intérieur Brut (BIB) en France, sondage réalisé pour *Psychologies Magazine* par Tns Sofres, sur un échantillon de 1 000 personnes de plus de 18 ans, interrogées du 2 au 6 octobre 2009, par internet sur le site de Tns Sofres, publié en novembre 2009.

Vous avez tout pour être heureux

D'ailleurs, si vos parents vous aiment vraiment, ils comprendront vos choix et vous laisseront vivre la vie que vous voulez. Pour certains, le chemin vers l'acceptation totale sera long. Mais persévérez et n'abandonnez pas. Refusez toujours, dans la mesure du possible, de ne plus voir vos parents. Ce serait dommage de les perdre pour un choix de vie différent. Parfois, l'impasse sera trop rude. Dans ce cas, il est préférable de couper les ponts plutôt que de continuer à subir leur ressentiment. Si c'est possible, faites-le en douceur et petit à petit. Il ne faudrait pas gâcher votre relation : les parents sont importants dans une vie. En plus, ils ne se rendent peut-être pas compte du mal qu'ils vous font.

En revanche, si vous constatez que la situation s'avère inextricable, n'hésitez surtout pas à vous éloigner définitivement de ces envahisseurs. C'est un mal pour un bien. Parfois, l'étouffement atteint un tel paroxysme que vous ne vivez plus pour vous. Si vous ne le faites pas, cela pourra entraîner des tragédies. L'inacceptation et l'incompréhension peuvent entraîner des drames. Prenons l'exemple des jeunes qui se suicident chaque année parce que leurs parents les rejettent.



Savez-vous que...

« Chaque année, 540 000 jeunes Français tentent de mettre fin à leurs jours. Pour la plupart d'entre eux, ce geste désespéré est lié à leur orientation sexuelle. Plusieurs études montrent qu'un jeune homosexuel sur quatre tente de se donner la mort. »¹

1. « Le suicide, un mal homosexuel ? », Émilie Cartier, publié sur *Suite101.fr*, le 7 février 2010.

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

Autre exemple, les jeunes gens qui se suicident parce que leurs parents refusent qu'ils fréquentent telle ou telle personne. Autre exemple, les adolescents qui font des fugues parce que leurs parents ne comprennent pas toujours leur façon de vivre.

Autre exemple, les disparitions organisées par les disparus eux-mêmes parce qu'ils n'arrivent plus à supporter la pression de leur famille...

Les exemples sont nombreux et je suis persuadée que vous en connaissez, vous aussi, pas mal.

N'est-il parfois pas très difficile d'accepter le choix de ses enfants ?

L'essentiel est de se demander si votre enfant est heureux dans ce qu'il fait.

S'il vous répond « oui », dans ce cas-là soutenez-le au lieu de le critiquer. Si l'on se place du côté des parents, il n'est pas toujours évident d'accepter la vie de sa progéniture, surtout s'ils ont rêvé autre chose pour elle. Mais, vous, enfant – quel que soit votre âge vous resterez toujours l'enfant de vos parents –, apprenez-leur à faire leur deuil. Ne les brusquez pas et imposez-leur votre façon de vivre en douceur et dans le dialogue.

Si vous refusez la discussion, il est certain que vous n'arriverez qu'à vous séparer davantage. Montrez-leur que votre choix est le bon, pas forcément le meilleur – car il l'est pour vous mais pas nécessairement pour les autres –, que vous connaissez parfaitement les conséquences de ce que vous faites. Surtout, rassurez-les : les parents ont besoin de cela pour vous faire confiance.

Vous verrez, ils finiront par accepter votre situation. Ils ne la comprendront peut-être pas totalement mais au moins, vous continuerez à les voir.

Vous avez tout pour être heureux

Surtout, si vous êtes parent vous-même, ne tombez pas dans le même travers que vos propres parents.

Vous non plus, vous ne devez rien imposer aux autres

Laissez vos enfants faire ce qu'ils aiment, ne les obligez pas à faire ce que vous vous estimez bien pour eux.

Laissez-les libres, mais pas au point de ne leur inculquer aucune règle, surtout s'ils sont en bas âge. Tout le monde a besoin de règles et de lois pour vivre dans un monde civilisé. Plus tard, quand c'est le moment de choisir un métier ou de construire sa vie sexuelle, laissez faire les choses, tout en les surveillant de près, « du coin de l'œil » comme on dit. Conseillez-les, guidez-les. Expliquez-leur les difficultés qu'ils sont susceptibles de rencontrer, les dangers à éviter. Mais, laissez-les faire leur expérience. Surtout, dialoguez, dialoguez sans cesse.

C'est le seul moyen de vivre en harmonie avec vos enfants et de les chapeauter sans que cela soit trop contraignant. N'imposez rien, n'interdisez rien (dans la limite du possible, bien sûr), c'est la meilleure façon d'éviter de provoquer des drames et des ruptures.

Surtout ne projetez pas sur vos enfants vos propres rêves. Si vous avez rêvé d'être pianiste ou médecin, ne forcez pas vos enfants à le devenir. D'abord, c'est complètement ridicule et ensuite, cela ne pourra que les rendre malheureux.

Ainsi, refuser que l'on vous commande marche dans les deux sens. Vous aussi, vous devez prendre conscience que vous ne

Apprenez à résister à la pression sociale et familiale

devez rien imposer aux autres. C'est la moindre des choses. Ce serait le comble que vous décidiez d'être indépendant des autres et que, dans le même temps, vous décidiez pour les autres.

Rassurez-vous, vous n'agirez pas ainsi à partir du moment où vous aurez compris qu'imposer, contraindre, obliger les autres les rend forcément malheureux.

Allez, foncez. Résistez, dès maintenant, à la pression sociale et familiale. C'est faire preuve de courage et d'intelligence. Si vous accomplissez chacune de vos tâches, en fonction de ce que vont en penser les autres, vous n'êtes pas vous-même, vous êtes dépendant des autres, vous vivez une vie qui n'est pas la vôtre. Vous renoncez à votre vie. Vous manquez d'estime de vous puisqu'il vous faut sans cesse l'approbation des autres pour avancer. Et, vous n'êtes pas heureux parce que vous faites des choses qui vous déplaisent.

Résister à la pression sociale, c'est refuser que l'on vous impose des choses. Vous devez rester maître de votre vie. C'est vous qui tenez le gouvernail et voguez dans le sens qui vous convient. Ne laissez personne décider à votre place.

Qui peut se permettre de vous dire que vous n'êtes pas assez bien pour faire telle chose, que votre handicap vous empêche de réaliser tel exploit, que votre vie doit ressembler à telle autre ? Vous seul avez ce pouvoir, ne laissez pas les autres vous le voler. Connaissez-vous le livre « Jonathan Livingston Le Goéland » de Richard Bach ? Ce petit livre (disponible en collection Librio) devrait être enseigné dans toutes les écoles. Il montre, entre autres choses, avec beaucoup de poésie, que résister à la pression sociale est parfois très dur mais que si l'on persiste dans ses choix car on est certain que ce sont les bons, alors on est sûr de trouver le bonheur.

Vous avez tout pour être heureux

Pour prolonger ce point, sachez qu'une autre manière de prendre un nouveau départ et de reprendre votre vie en main, est de mettre tout à plat et de savoir vous remettre en cause de temps en temps.



Point clé n° 4

Mettez tout à plat, balayez devant votre porte et acceptez de vous remettre en cause

Vous ne pourrez jamais reprendre votre vie en main si vous vous encombrez de choses inutiles et ne prenez pas l'habitude de vous remettre en cause régulièrement.

Ne vous encombrez pas de choses inutiles

Éliminez de votre vie tout ce qui vous empêche d'avancer sereinement. Tout le monde a des petites « poussières » ou des « déchets » à épousseter. Vous en débarrasser vous aidera à être plus libre et sans contrainte. Cela peut être des objets, des souvenirs...



Mes astuces

- Vous avez des meubles qui vous encombrant, soit que ce ne sont pas les vôtres ou que vous ne les aimez plus, renseignez-vous auprès du service de ramassage des objets encombrants qui est gratuit, ou mieux encore, donnez-les à une œuvre de bienfaisance. Cela vous fera de la place et vous ne passerez plus devant eux, en vous disant à chaque fois : « qu'est-ce que je déteste ces meubles ».
- Même chose pour vos vêtements. Au lieu de les accumuler dans vos armoires, donnez-les ou portez-les dans un conteneur de recyclage.
- Vous pouvez agir de même avec certains de vos souvenirs. Parfois, un objet peut vous rappeler un événement malheureux ; n'hésitez pas à vous en débarrasser, vous vous sentirez de suite plus léger.
- Agissez de même pour les choses qui vous rappellent une ancienne relation. Si vous êtes maintenant avec quelqu'un d'autre, à quoi cela sert-il de conserver des traces de vos précédents compagnons ou compagnes ? Vous n'êtes pas sûr de vous ? Vous avez l'espoir de renouer le contact avec cette personne ? Certes, vous avez peut-être passé de bons moments ensemble, mais une fois que c'est fini, il faut savoir passer à autre chose !
- Si vous détestez jeter le moindre objet, commencez par de petites choses, comme des papiers sans importance, des catalogues publicitaires. Allez-y progressivement. Vous constaterez

Mettez tout à plat, balayez devant votre porte...

petit à petit que cela vous fait de moins en moins souffrir. Vous finirez même par y prendre goût en remarquant que cela rend votre vie plus légère, plus facile.

Mais, dans la vie, il n'y a pas que les « déchets » matériels qui peuvent vous encombrer. Parfois, certaines personnes peuvent vous entraver. Vous en éloigner vous sera salutaire. N'hésitez pas à faire le ménage dans votre entourage.

Faites le ménage dans votre entourage

Pour cela, l'essentiel est de tout mettre à plat et de dire, aux personnes intéressées, ce qui ne va pas et ce que vous leur reprochez.

N'ayez pas peur de le faire. Il en va, en quelque sorte, de votre salut. C'est peut-être un grand mot mais je l'emploie sciemment pour que vous compreniez bien l'importance qu'il y a à éliminer de votre vie tout ce qui vous empêche d'avancer sereinement.

Certes, vous éprouverez des difficultés à l'effectuer. Vous ressentirez même certains remords. Mais, ne renoncez pas, allez jusqu'au bout. Ne vous dites pas que cela n'est pas très grave, que vous pouvez parfaitement continuer à supporter la situation. C'est là votre tort. Si vous acceptez quelque chose une première fois, vous aurez du mal à refuser par la suite. Il s'ensuivra un engrenage, dont vous aurez de plus en plus de mal à vous dépêtrer.

Vous verrez, plus vous voyagerez léger, plus vous vous sentirez libre et disponible pour vivre de nouvelles aventures. À toujours

Vous avez tout pour être heureux

vous sentir redevable et attaché à certaines personnes, vous vous sentez prisonnier et vous éprouvez les plus grandes difficultés à avancer dans la vie.

Attention, je ne dis pas qu'il faut faire table rase de tout. Seulement, si des éléments vous entravent, n'hésitez pas à couper vos chaînes. Si votre vie ne vous convient plus du tout, si vous ne pouvez plus la supporter, partez et allez vous en construire une ailleurs. Mais, prévenez et expliquez à votre entourage votre choix. C'est primordial pour que n'éprouviez aucun remords.

Vous avez déjà entendu parler d'individus qui ont organisé totalement leur disparition. Ils sont partis un jour, chercher des cigarettes par exemple et ne sont jamais revenus. Même s'ils vivaient dans une détresse terrible, agir de cette façon est quand même rude et irrespectueux. Mieux vaut donc organiser son départ, mais en mettant tout le monde au courant et en expliquant votre choix.

Bien entendu, il y a toujours des exceptions à la règle. Pour les personnes qui sont victimes de violences conjugales, il est préférable de partir sans prévenir personne et surtout en conservant le secret très longtemps.

Mais, en règle générale, pour que votre changement de vie réussisse, le dialogue est primordial.

Utilisez le dialogue

Si vous avez des reproches à faire à un membre de votre famille ou à un collègue, et que vous n'arrivez pas à prendre du recul,

Mettez tout à plat, balayez devant votre porte...

allez-y ! Ne ruminez pas votre rancœur à longueur de journée. Cela ne ferait qu'aggraver les choses et surtout minerait votre vie.

Lorsque l'on prend la peine de mettre tout à plat, de parler de ce qui ne va pas, on est soulagé.

Bien entendu, la façon de le dire a son importance. Il ne s'agit pas d'aller voir la personne qui vous gêne en lui balançant des obscénités à la figure. Vous devez parler calmement et lui expliquer les raisons pour lesquelles vous ne supportez pas son comportement. Comme pour tout, avec du dialogue, de la communication, du calme, la pilule passe mieux. Et, vous pourrez même résoudre votre différend et finir peut-être par apprécier votre interlocuteur.

Mais n'oubliez surtout pas un élément important : ne critiquez jamais la personne elle-même mais le comportement qui vous gêne (ex : je n'aime pas quand tu agis de telle façon, quand tu fais telle chose). L'attaque « personnelle » ne sert à rien et n'est jamais fructueuse. C'est comme si vous disiez : « Je n'aime pas ma voisine parce qu'elle a un long nez ! » À quoi ça rime, est-ce une attaque constructive et justifiée ?

Tout le monde éprouve au moins une fois dans sa vie le désir de mettre tout à plat, de « balayer devant sa porte ». Mais, combien passent à l'acte finalement ? Certains y parviennent plus facilement que d'autres. Encore une fois, si vous manquez de confiance en vous et si vous avez des difficultés à vous affirmer, vous y arriverez plus douloureusement.

Si vous vivez cette situation, très pénible, vous n'êtes pas perdu. Voici un petit conseil très facile à suivre. Comme vous avez du mal à vous adresser à la personne qui vous pose problème, pourquoi ne pas vous entraîner avant de tout déballer.

Vous avez tout pour être heureux

Prenez, par exemple, sa photo ou un de vos proches ou amis qui jouera les cobayes, et adressez-vous à ce « substitut » comme si vous le faisiez avec la personne concernée. Exercez-vous le temps qu'il faudra. Le jour où vous vous sentez prêt, allez-y, foncez ! Les mots sortiront plus facilement. Au final, vous serez soulagé.

Vous voyez, il y a toujours des solutions aux problèmes. Le tout est de ne jamais renoncer.

Balayer devant sa porte induit également que vous preniez dorénavant l'habitude de régler les problèmes dès qu'ils se présentent.

N'attendez pas pour régler vos problèmes

C'est la meilleure façon d'éviter que vos problèmes ne s'accroissent et surtout qu'ils ne s'aggravent davantage. Rien n'est plus dangereux que de laisser envenimer une situation. Il vous sera plus difficile de remonter la pente et de prendre un nouveau départ ensuite.

Si vous ne résolvez pas le premier problème, un autre apparaîtra, et encore un autre... et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous soyez submergé et que vous éprouviez les plus grandes difficultés à vous en sortir. Ne faites pas l'autruche, cela ne ferait qu'aggraver la situation.

Mettez tout à plat, balayez devant votre porte...



Mes astuces

- Si vous êtes submergé par les dettes à cause des crédits que vous avez souscrits, évitez d'en prendre un autre pour payer les mensualités du précédent.



Savez-vous que...

En France, le nombre de « ménages fragiles » a augmenté en 2009. Ils représentent désormais 4,4 % de l'ensemble des ménages, contre 4,2 % en 2008.¹

Cela paraît évident, mais beaucoup de personnes agissent ainsi et se retrouvent au final dans le dénuement le plus complet. Quand on croûle sous les dettes, on cherche la solution la plus rapide et la plus facile, mais c'est, malheureusement, souvent la plus mauvaise. Si vous vivez cette situation, cherchez de suite de l'aide auprès d'organismes spécialisés, auprès d'une assistante sociale, d'associations. Ils vous aideront s'ils voient que vous voulez vraiment vous en sortir. Plus vous agirez tôt, plus le problème pourra se résoudre vite.

- Si votre employeur vous harcèle, parlez-en de suite à la médecine du travail ou à un organisme spécialisé. N'ayez pas peur de dénoncer cet individu. Il en va de votre santé physique et mentale. Ne gardez pas tout pour vous par crainte de perdre votre emploi. De toute façon, le harcèlement est tellement un

1. *France 24*, 16 mars 2010.

Vous avez tout pour être heureux

acte ignoble et insupportable que vous finirez par tomber en dépression et par être licencié ou démissionner.



Savez-vous que...

Près de 16 % des salariés interrogés déclarent au moins un épisode de violence ou de discrimination au cours des 12 derniers mois (19 % chez les femmes et 14 % chez les hommes). 13,5 % des femmes et 10 % des hommes ont été l'objet "d'intimidations, de menaces ou d'humiliations" (de loin le fait le plus rapporté).¹

- Si votre conjoint est jaloux, maladivement, et que cela vous dérange, dites-le lui avant que cela ne vire au cauchemar. S'il ne veut pas changer, partez !



Savez-vous que...

En 2010, 75 % des femmes interrogées quitteraient leur compagnon s'il se montrait violent envers elles².

Prenez donc la bonne habitude de régler de suite vos problèmes. Vous vous sentirez l'esprit plus libre et vous serez moins stressé. Vous avancerez plus sereinement si vous décidez de ne plus laisser les problèmes s'accumuler.

-
1. Samotrace, résultats intermédiaires sur les risques psychosociaux au travail, 2006 à 2007, sur 3 000 personnes. Étude publiée par l'INVS, en mai 2007.
 2. Étude réalisée par l'Ifop pour *Elle*, du 29 mars au 2 avril 2010, auprès de 1 000 femmes de plus de 18 ans, avec la méthode Cawi, publiée le 7 mai 2010 dans *Elle*.

Mettez tout à plat, balayez devant votre porte...

Évitez surtout d'être un adepte de la procrastination.

C'est quoi la procrastination ?

C'est simplement le mot savant qui désigne le fait de toujours reporter au lendemain ce que l'on pourrait faire le jour même. Beaucoup d'individus pratiquent la procrastination. Ils ne règlent pas leurs problèmes, ils n'accomplissent pas les tâches le jour-même. Ils préfèrent renvoyer tout cela à plus tard, prétextant un manque de temps, d'autres choses plus importantes à faire, par exemple. Mais ce ne sont que des prétextes fallacieux, qui cachent bien souvent un manque de sérieux, un laisser-aller ou une hyper-activité mal contrôlée. Si vous êtes comme cela, reprenez-vous, maîtrisez-vous et apprenez à régler vos problèmes de suite, à effectuer vos tâches les unes après les autres. Pour y parvenir, reportez-vous au point clé n° 1, qui contient des conseils judicieux en ce sens.

Depuis le début de ce point clé, il est question de tout mettre à plat, de balayer devant votre porte, de dire ce que vous pensez à votre entourage, de régler les problèmes immédiatement, etc. Mais, tout ceci ne concerne pas uniquement les autres, cela VOUS intéresse également. Vous devez savoir vous remettre en cause.

Sachez vous remettre en cause

Il se peut que vos problèmes, que les obstacles que vous rencontrez dans votre vie viennent de VOUS.



Savez-vous que...

En 2008, les trois acteurs dans lesquels les gens font le plus confiance pour améliorer les choses dans la société sont : eux-mêmes pour 39 %, les scientifiques pour 39 %, les associations de citoyens pour 36 %¹.

C'est assez courant d'ailleurs. Avant de toujours rejeter la faute sur les autres, demandez-vous si cela ne vient pas de VOUS, de votre comportement. Si vous désirez prendre un nouveau départ et reprendre votre vie en main, vous devez impérativement apprendre à vous remettre en cause, à « mettre à plat » votre conduite, votre façon de penser, votre caractère, etc.

Attention, se remettre en cause ne signifie nullement se remettre en question.

Quelle est la différence entre la remise en cause et la remise en question ?

La différence peut paraître minime aux yeux de certains mais, en réalité, elle est conséquente. Vous remettre en cause veut dire que vous devez voir, quand un problème survient, si cela ne vient pas de vous. En revanche, vous remettre en question, c'est vous poser sans arrêt des questions pour voir si vous avez bien agi dans telles ou telles circonstances. C'est un peu une intervention en amont tandis que la remise en cause intervient en aval, à la fin.

1. « Les nouvelles formes du capitalisme », sondage Sofres, effectué pour le Centre d'analyse stratégique, en France du 9 au 10 décembre 2008 auprès 952 individus.

Mettez tout à plat, balayez devant votre porte...

D'ailleurs, vous remettre en question constamment peut avoir des effets pervers importants. Cela peut vous empêcher d'avancer et vous paralyser. C'est le signe d'un manque criant de confiance en vous.

Donc préférez la remise en cause à la remise en question. Pour y parvenir, pausez-vous régulièrement et faites le bilan de votre vie.

Faites régulièrement le bilan de votre vie

Que ce soit du point de vue personnel ou professionnel, cette démarche doit être faite avec assiduité. Cela vous évitera, à coup sûr, d'aller dans une direction qui n'est pas la bonne.

À chaque bilan, notez ce qui va et ce qui ne va pas. Rassurez-vous, si vous l'effectuez régulièrement, cela ne vous fera pas perdre de temps.

Si quelque chose ne va pas, voyez si cela vient des autres ou de vous. Pour ce dernier point, il faut absolument que vous soyez honnête et que vous évitiez de rejeter la faute systématiquement sur les autres.

De nombreuses personnes sont coutumières du fait. En connaissez-vous ou faites-vous partie de cette catégorie d'individus qui estime que tout ce qui leur arrive est provoqué par autrui ? Penser ainsi relève d'un grand manque de confiance en soi, ne permettant même pas d'avouer ses propres faiblesses, ni parvenir à s'analyser.

Pour se remettre en cause, il faut du courage et de la volonté car c'est avouer ses faiblesses, ses difficultés, c'est admettre que l'on n'est pas le meilleur. Or, peu de personnes sont capables

de le faire avec une franchise et une honnêteté totales. Celles qui y parviennent acceptent la critique constructive.

Acceptez la critique constructive

Certains vont y arriver parfaitement parce qu'ils ont du recul par rapport à ce qu'ils sont. Ils ne sont surtout pas orgueilleux, arrogants et imbus de leur personne. Ils acceptent la critique et savent même parfaitement se juger eux-mêmes.

Ce ne sont pas des surhumains mais ils ont compris que s'ils voulaient améliorer leur vie et aller de l'avant, il fallait parfois se remettre en cause.

Certes, accepter la critique n'est pas toujours une chose facile. Mais, si elle est constructive, elle ne peut que vous motiver à changer. Elle permet de vous ouvrir les yeux sur un de vos défauts que vous n'avez peut-être pas remarqué. Il est très rare de voir des personnes avouer spontanément leurs imperfections. Ou, si elles le font, c'est pour dire d'emblée que cela fait partie de leur personnalité, de leur charme.

Or, dès l'instant où vous avez pris conscience que vous possédez quelques travers, pourquoi ne pas essayer de les corriger ? C'est parfois très simple et surtout cela vous permet de mieux vivre. Bien entendu, nul n'est parfait. Mais essayez au moins de tendre vers le meilleur. Pourquoi vous empoisonner, vous et les autres, par vos manières, vos défauts ?

Attention, je ne dis pas que vous devez vous remettre en cause pour devenir le meilleur en tout mais pour vous améliorer quand cela est nécessaire. C'est-à-dire, si vos défauts ou vos travers vous empoisonnent la vie et vous posent de sérieux problèmes.

Mettez tout à plat, balayez devant votre porte...

C'est la meilleure façon d'évoluer, de progresser et surtout de s'ouvrir au monde. Si vous partez du principe que vous êtes parfait, que les problèmes viennent des autres, que vous n'y êtes jamais pour rien, vous resterez cantonné dans votre petite vie avec vos œillères. Rester figé dans ses certitudes est plutôt un frein qu'un accélérateur.

Cette remise en cause doit avoir lieu aussi bien dans votre vie professionnelle que dans votre vie personnelle.

Remettez-vous en cause dans votre vie professionnelle et personnelle

Professionnellement, cela vous aidera à briguer une évolution de carrière plus intéressante et, pourquoi pas, à changer de profession. Vous vous améliorerez sans cesse et plus aucun obstacle ne pourra vous barrer le chemin. Vous saurez ce qui va et ce qui ne va pas. Vous pourrez vous former pour vous améliorer.

Pour connaître vos défauts dans votre vie professionnelle, vous pouvez faire un « 360° ». C'est une technique qui permet de savoir ce que pensent de vous, au moins vingt de vos collègues, vos supérieurs, vos subordonnés, etc., à travers un questionnaire d'une quarantaine de questions.

Vous devez également vous remettre constamment en cause dans votre vie personnelle. Peut-être que si votre couple ne fonctionne pas bien, est-ce votre faute et pas seulement celle de votre conjoint ? Vos enfants sont insupportables et vous répondent constamment ? Peut-être n'est-ce pas dû uniquement à la crise

Vous avez tout pour être heureux

de l'adolescence mais à votre propre comportement ? Vous avez peu d'amis alors que vous aimeriez tant en avoir, peut-être n'est-ce pas dû seulement au fait que ce sont tous des « cons » mais que votre personnalité n'attire pas les autres ?

Faites le point régulièrement, organisez des conseils de famille et cherchez des solutions à vos problèmes. Il y en a toujours.

Surtout, n'hésitez pas à sortir de la routine du quotidien. C'est le plus grand ennemi du couple. Acceptez les changements est le meilleur moyen d'éviter que les problèmes ne surviennent. Vous éprouverez moins de difficultés pour évoluer et pour changer, vous ressentirez beaucoup moins de remords.

Comme vous avez pu le constater, se remettre en cause n'est pas toujours quelque chose de négatif, loin de là. Cela pourra vous déplaire au début car vous aurez l'impression d'être mauvais en tout. Mais, en réalité, vous aurez effectué cette démarche pour mieux vivre.

Et cela constituera pour vous une véritable libération.

Avant de résoudre le moindre de vos problèmes, demandez-vous quelle en est la cause principale. Si la source est toute désignée, n'hésitez pas à régler le problème en mettant tout à plat. Si cela vient de vous, changez et vous irez beaucoup mieux.

Si vous éprouvez quelques difficultés à le faire, n'ayez pas peur de faire appel à votre entourage ou à tout autre personne compétente. Ils peuvent vous être d'une aide précieuse pour votre nouveau départ dans la vie.



Point clé n° 5

Choisissez bien votre entourage, vos relations

Si vous voulez changer et que vous vous en sentez incapable, n'ayez pas peur de faire appel aux autres, à votre famille, à votre entourage, à une personne compétente, etc.

Constituez-vous un bon réseau de relations

Il n'y a rien de pire que de rester seul dans son coin et de ne pas oser chercher de l'aide ou même une simple écoute auprès de personnes qui ne demandent peut-être pas mieux de le faire.

Peut-être possédez-vous une famille, des proches, des amis qui sont prêts à vous aider dans les moindres circonstances ? Dans ce cas, vous avez énormément de chance. Vous vous sentirez d'emblée plus fort et nullement abandonné.

En revanche, si vous ne possédez pas de famille ou d'amis pour vous aider et que vous pensez être seul au monde et ne pouvoir compter sur personne pour vous en sortir, enlevez-vous immédiatement cette idée de la tête. Personne n'est jamais seul au monde. Certes, il peut arriver que vous n'ayez malheureusement

Vous avez tout pour être heureux

plus de famille, ce qui est dramatique. Mais sachez que vous pouvez trouver des substituts pour combler quelque peu ce manque. Je dis bien combler et non pas remplacer, on ne remplace jamais une famille, il y aura toujours un manque.

Est-il possible de se faire des amis lorsque l'on est isolé ?

Il existe divers moyens pour vous construire un réseau d'amis, de relations.



Mes astuces

- Bien entendu, aujourd'hui, on pense tout de suite à Internet.



Savez-vous que...

En 2009, les deux grandes tendances du web restent le partage et la mobilité. L'internaute veut être connecté avec tout le monde, tout le temps. La fréquentation des réseaux sociaux (facebook, twitter, viadeo...) atteint 65 %.¹

C'est vrai qu'il est possible de rencontrer des personnes très intéressantes, et même l'amour, sur le net. Des sites de rencontres se créent constamment. Le tout est que vous soyez conscient que les personnes que vous contactez sur le net ne sont pas toutes des amis, loin de là. Au mieux, ce sont de simples connaissances, ce qui n'est pas si mal, au pire, ce sont des nuisibles qui se jouent de vous.

1. Étude Profiling 2009 réalisée par Ipsos MediaCT, publiée en mars 2010.

Choisissez bien votre entourage, vos relations

- Si vous avez peur des rencontres sur le net, savez-vous que vous pouvez faire des rencontres très sympathiques, en utilisant les méthodes « anciennes » ? En sortant davantage, en vous inscrivant dans des clubs de sport, des associations, en pratiquant diverses activités, vous vous retrouverez inévitablement avec d'autres individus qui ne demandent peut-être pas mieux de vous parler et de vous connaître.
- Vous pouvez également vous chercher un mentor et vous inspirer de sa vie, de sa réussite. Parfois, c'est suffisant pour vous remotiver et pour que vous décidiez d'aller de l'avant. Là, encore, faites preuve de méfiance et ne vous engagez pas trop. Essayez de savoir si vous n'avez pas affaire à un manipulateur.

Vouloir rester seul, est-ce si surprenant que cela ?

Il peut arriver que vous aimiez être seul. À partir du moment où vous l'assumez pleinement et que cela ne vous pose aucun problème, il n'y a rien de mal à cela. Certaines personnes aiment s'isoler et vivre des moments de solitude. Cela leur permet de se ressourcer. Les moments de calme peuvent d'ailleurs être salutaires. Ils peuvent vous aider à vous pauser, à réfléchir, à méditer. Et, quand vous décidez de prendre un nouveau départ dans la vie, vous devez prendre du temps pour faire le bilan, pour envisager sereinement votre avenir.



Savez-vous que...

Le Top 10 des actions jugées les plus efficaces pour se ressourcer sont : se rendre dans des endroits naturels (jardin, parcs...) pour 53 %, faire du sport pour 51 %, rire rigoler pour 48 %, prendre une

Vous avez tout pour être heureux

douche, un bain pour 44 %, écouter de la musique pour 44 %, voir des amis, la famille pour 40 %, pratiquer la relaxation, le yoga pour 38 %, aller dans un spa pour 38 %, s'isoler, se retrouver seul pour 36 %, lire pour 36 %.¹

Mais, si ces moments de solitude sont trop pesants pour vous, ne désespérez pas. Vous trouverez toujours quelqu'un pour vous soutenir.

Une fois trouvées les personnes qui peuvent vous aider, n'hésitez pas à les solliciter.

N'ayez pas honte de demander de l'aide

N'ayez surtout pas honte. Il n'y a rien d'humiliant à demander de l'assistance et du soutien. Parfois, certaines personnes préfèrent cacher leurs soucis plutôt que de demander de l'aide. Elles s'isolent, s'enferment de plus en plus, n'ont plus aucun contact avec l'extérieur, etc. Au final, le problème s'aggrave. Si vous êtes dans ce cas-là, vous verrez que vous ne pourrez pas cacher vos soucis éternellement. Ils finiront toujours par transpirer de votre personne. Vous n'arriverez plus à les dissimuler. L'inconvénient, c'est que vous aurez perdu un temps précieux en tardant à faire appel à quelqu'un. Mettez donc votre orgueil de côté et prenez conscience dès maintenant que tout le monde peut se retrouver un jour ou l'autre dans la « panade ».

1. Enquête réalisée par Ipsos Marketing pour *Marketing Magazine* auprès d'un échantillon représentatif de 500 personnes interrogées on-line, publiée le 10 janvier 2008.



Savez-vous que...

En 2009, 85 % des adolescents savent à qui s'adresser en cas de difficultés personnelles¹.

Sachez que personne n'est à l'abri du coup dur. Tous les jours, on voit des individus qui perdent leur emploi, qui divorcent, qui ont des problèmes financiers, qui ont une grave maladie. Pourtant, ils semblaient en quelque sorte immunisés. Mais, les aléas de la vie font qu'à certaines périodes, tout peut aller moins bien.

Toutefois, il ne doit s'agir que d'un mauvais moment à passer. Si vous suivez les conseils de cet ouvrage, ces périodes plus dures seront de moins en moins nombreuses et surtout de moindre gravité.

Compter sur les autres est important mais comptez sur vous, dans un premier temps.

Comptez sur vous en premier lieu

Évitez de compter uniquement sur les autres. Vous devez réaliser vos propres expériences. Vous ne devez faire appel aux autres qu'à partir du moment où vous ne trouvez pas la solution, seul. Ainsi, si le problème est de peu d'importance, ne vous précipitez

1. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.

Vous avez tout pour être heureux

pas de suite chez vos parents ou vos amis pour le régler. Essayez, avant, de le résoudre tout seul. Vous devez faire preuve d'une certaine autonomie et assumer pleinement votre vie. Sinon, vous ne pourrez pas grandir et vous resterez dépendant à vie des autres.

L'assistanat n'est-il pas un bon moyen de ne rien faire ?

Malheureusement, ce genre d'individus existe. Vous en connaissez certainement. Ils ne parviennent pas à assumer totalement leur vie. Il leur faut constamment quelqu'un derrière eux pour régler les problèmes d'intendance dans leur maison (ménage, nourriture, garde des enfants, etc.), pour les aider dans leur travail, pour prendre des décisions, etc. Ils agissent comme de véritables enfants.

Déléguer certaines de ses tâches quotidiennes peut certes être un plus pour les personnes qui désirent gagner du temps pour leurs loisirs ou être moins stressées au travail. Mais, là, cela n'a rien à voir, les personnes dépendantes ne délèguent pas vraiment mais sont complètement incapables de se charger de leur propre vie.

Si vous ne pouvez pas faire autrement que de vous faire aider par quelqu'un, faites-le. Mais, surtout, soyez prudent : vous devez bien choisir votre entourage.

Choisissez bien votre entourage

Être bien entouré est primordial mais attention que cela ne vous entrave pas davantage. Veillez à ce que votre entourage ne vous

Choisissez bien votre entourage, vos relations

soit pas plus nuisible que bienfaisant. Certains peuvent être envahissants et vous étouffer. Ils sont sans arrêt chez vous et n'arrêtent pas de vouloir diriger votre vie. Ils vous sapent le moral avec leurs lamentations. Ils vous surveillent, prennent les décisions pour vous, vous achètent des trucs qui ne vous plaisent pas, vous donnent des leçons pour l'éducation de vos enfants, critiquent votre façon de vous habiller, vos amis, etc. Ils pensent bien faire, mais au final, ils ne font que gâcher votre vie.

Éloignez-vous de ces envahisseurs, de ceux qui ont une mauvaise influence sur vous.

Par exemple, si vous désirez conserver votre optimisme et votre moral, évitez d'être entouré de personnes dépressives et pessimistes. Elles ne feront que vous nuire et leur mal-être déteindra inévitablement sur vous. Faites-en l'expérience. Vous verrez que si vous passez un après-midi avec quelqu'un de dépressif, vous rentrerez chez vous avec le moral à zéro. En revanche, si vous passez cet après-midi avec quelqu'un d'enjoué, de bonne humeur, vous rentrerez chez vous ragaillardé et avec la pêche. Donc, cherchez à vous entourer le plus possible de personnes positives, joyeuses, toujours de bonne humeur.

Dans le même ordre d'idées, cessez de vous préoccuper sans arrêt des problèmes des autres.

N'est-ce pas de l'égoïsme ?

Hé bien, non, bien au contraire.

Vous pouvez faire des recommandations, en ami, aux personnes qui souffrent. Mais, à partir du moment où leurs difficultés vous prennent réellement la tête et vous angoissent totalement, arrêtez là. Prendre tous les malheurs du monde sur soi finit

Vous avez tout pour être heureux

toujours par vous empêcher de vivre. Vous devez absolument vous protéger.

Votre ami a perdu son travail, votre sœur souffre d'une maladie, votre enfant a une peine de cœur, votre voisin a été victime d'un accident, etc. ? Certes, c'est malheureux. Mais, au lieu de vous lamenter sur leur sort et de « vivre » leurs malheurs, ne pensez-vous qu'il serait préférable de les soutenir et de les booster afin que leur situation s'arrange au plus vite ?

Si vous pleurnichez avec eux, votre état d'esprit rejaillira sur eux et leurs affaires empireront.

Vous devez désormais apprendre à garder la tête froide en toutes circonstances. Cela vous permettra de rester lucide pour apporter votre aide qui sera, de fait, constructive et utile.

Certains individus aiment se rapprocher des personnes malheureuses. Ils vivent en quelque sorte par procuration. Sous prétexte de vouloir les sauver, ils vont même jusqu'à ressasser sans cesse leurs problèmes alors qu'ils ne font qu'aggraver les choses. En réalité, ils font pire que mieux.

Aimer les gens, leur venir en aide, les soutenir, ne signifient pas sacrifier toute votre vie pour eux. Vous devez prendre le temps de vivre pour vous. Les autres peuvent être dangereux et vous gâcher la vie. Prenez garde de ne pas trop vous impliquer dans la vie des autres, vous passerez à côté de votre propre vie.

De même, au travail, faites attention à certains de vos collègues. Si vous faites trop « ami-ami » avec eux, cela pourrait vous jouer des tours par la suite. Ils pourraient utiliser quelques-unes de vos confidences pour vous nuire. Certains, qui vous jalouent, sont capables de vous flatter pour vous soutirer des informations qu'ils utiliseront contre vous.

Choisissez bien votre entourage, vos relations

Bien entendu, tout le monde n'est pas comme ça. Mais méfiez-vous quand même. C'est pour cette raison que je vous conseille fortement de séparer vie professionnelle et vie privée. D'abord, cela évite que l'on se serve de cette dernière pour vous nuire. Ensuite, en cloisonnant les deux, vous rentrez chez vous avec l'esprit plus libre. Cela vous évite de ramener vos problèmes de travail à la maison. En revanche, si vous éprouvez de réelles difficultés ou si vous vous sentez mal au travail, n'hésitez pas à en parler à votre entourage. Vous serez de suite soulagé et vous pourrez envisager de régler le problème.



Savez-vous que...

En 2010, 97 % des salariés considèrent comme important l'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale, mais seulement 11 % considèrent leur conciliation comme « très satisfaisante ». 72 % pensent que leur entreprise « ne fait pas beaucoup de choses » pour les aider dans la conciliation de leur vie professionnelle et leur vie familiale.¹

Être bien entouré et avoir des personnes sur qui compter est primordial dans la vie, à condition que cela se fasse sans contrepartie aucune. Si certains veulent vous venir en aide sous conditions, n'acceptez pas. Vous risquez de leur être redevable à vie. Tout dépend, bien entendu, de la contrepartie demandée. Mais, si cette dernière existe, c'est que votre soi-disant « bon Saint

1. Étude de l'Observatoire de la parentalité en entreprise, en partenariat avec l'Union nationale des associations familiales (Unaf), mise en œuvre par l'Institut Viavoice. Enquête effectuée en février 2010 sur un échantillon de 1 002 salariés ayant des enfants et publiée en mars 2010.

Vous avez tout pour être heureux

Maritain » n'est pas très honnête et surtout n'est pas un véritable ami.

En revanche, rien ne vous empêche et je vous le conseille d'ailleurs très fortement, d'exprimer votre gratitude aux personnes qui vous viennent en aide.

N'oubliez pas d'exprimer votre gratitude

Avoir un entourage qui peut vous venir en aide quand vous en avez besoin est un bien précieux que vous devez entretenir et ne pas gaspiller. Pour que cela ne se produise pas, pensez à exprimer régulièrement votre gratitude et votre reconnaissance à la personne qui vous soutient. Elle le fait très certainement – enfin j'ose espérer – sans arrière-pensée, sans vouloir obtenir quelque chose en échange, mais ce n'est pas une raison pour ne pas la remercier.



Savez-vous que...

En 2010, 95 % des gens interrogés considèrent que pour vivre mieux et être plus heureux, il faudrait « réinstaurer des règles de politesse et de savoir vivre »¹.

1. Sondage réalisé par téléphone, les 11 et 12 février 2010 par l'Institut LH2 pour le Comité 21. Échantillon de 1 001 personnes de 18 ans et plus. Publié le 23 février 2010.

Choisissez bien votre entourage, vos relations

Ce qu'elle fait pour vous n'est pas un dû. Elle fait des efforts, elle se décarcasse peut-être pour vous, elle vous soutient, alors qu'elle pourrait vous ignorer et s'occuper de sa propre vie. Ce n'est pas grand chose de la remercier et de penser à lui rendre la pareille si, elle aussi, tombe un jour sur un os.

Une autre façon d'entretenir et ne pas perdre vos bienfaiteurs est de vous montrer toujours honnête avec eux, de ne jamais tricher et leur mentir.

Pourquoi vous mettre en garde contre ce risque ?

Tout simplement parce qu'il existe, malheureusement, des individus qui exagèrent leurs problèmes, qui pleurnichent à tout va, qui mentent sur leurs situations pour obtenir plus qu'ils ne devraient. Ils aiment jouer les victimes pour que tout le monde soit à leurs pieds. Ils savent tellement bien y faire, que vous ne pouvez rien leur refuser.

Si un jour vous êtes démasqué, vous décevrez énormément vos bienfaiteurs. Ils regretteront d'être intervenus. Surtout, ils ne vous feront plus confiance et ils vous abandonneront. C'est quand même dommage car il est rare de tomber sur des personnes altruistes. Les berner de cette façon est méprisable.

Mais, attention, ne pas décevoir les autres ne signifie pas que vous deviez tout accepter d'eux, ne pas être vous-même. Ne vous comportez pas uniquement pour que les autres vous apprécient.

Ne pas tricher avec les autres est essentiel. Mais, vous devez également ne pas tricher avec vous-même. Il peut arriver que vous vous mentiez, en vous laissant aller, en pensant que vous n'arriverez jamais à vous en sortir alors qu'au plus profond de

Vous avez tout pour être heureux

vous-même, en bougeant un peu plus, vous pourriez régler vos problèmes seul.

En sens inverse, comme déjà signalé précédemment, vous mentir à vous-même peut recouvrir autre chose. Cacher, à vous et aux autres, que vous allez mal est aussi dangereux.

Bien choisir votre entourage est donc essentiel pour que vous puissiez prendre un nouveau départ.

Un autre élément est également très important. Pour que votre transformation puisse marcher, vous devez absolument vous fixer des objectifs, des buts afin que vous sachiez dans quelle direction aller.



Point clé n° 6

Mettez en place vos futurs plans d'action, objectifs et ne laissez plus passer les opportunités

Pour reprendre votre vie en main, vous devez vous fixer des objectifs atteignables. Ne visez pas trop haut tout de suite, allez-y pas à pas.

Allez-y petit à petit

Agissez dès maintenant ! Vous ne pourrez jamais avancer si vous le faites à l'aveuglette, sans savoir réellement dans quelle direction vous devez aller.

Jusqu'où peut-on aller pour atteindre notre objectif ?

Attention, vous fixer des objectifs ne signifie nullement ne penser qu'à ça et oublier de vivre l'instant présent. Certains individus n'envisagent que ce qui va se passer dans le futur. Ils sont obnubilés par leur avenir. Ils veulent être riches, avoir une belle maison, une belle voiture et, tant qu'ils n'ont pas obtenu

Vous avez tout pour être heureux

tout cela, ils restent insatisfaits et surtout ils n'arrivent pas à se satisfaire de ce qu'ils ont déjà, là, maintenant.



Savez-vous que...

En 2010, 74 % des salariés ne sont pas prêts à faire des sacrifices dans leur vie personnelle pour mieux réussir leur vie professionnelle, 25 % sont prêts. 65 % sont prêts à faire des sacrifices professionnels pour mieux réussir leur vie privée, 33 % ne sont pas prêts.¹

Alors qu'en 2009, 35 % des femmes étaient prêtes à faire des sacrifices importants dans leur vie personnelle pour mieux réussir leur vie professionnelle, 65 % n'étaient pas prêtes à le faire.²

C'est essentiel d'avoir des buts dans la vie mais ils ne doivent pas vous bloquer. Leur rôle est, au contraire, de vous booster et de vous motiver. Pour qu'ils jouent pleinement cette fonction, vos objectifs doivent nécessairement être raisonnables et crédibles.

Surtout, ne prenez pas la fâcheuse habitude de vouloir tout, tout de suite. Vous obtiendrez tout ce que vous souhaitez à condition de ne pas brûler les étapes. Vous devez avancer pas à pas, en utilisant la technique du Kaisen, dont je vous ai parlé au point clé n° 1. Vous avancerez ainsi plus sereinement et sans

-
1. Étude réalisée par Opinion Way pour Canalchat, 20 minutes/En ligne pour l'emploi – Heureux dans son travail..., auprès d'un échantillon de 756 salariés, interrogés en ligne par Cawi, du 16 février au 2 mars 2010 et publiée en mars 2010.
 2. « Ce que veulent les femmes de 20 à 29 ans » : étude Tns Sofres pour Lagardère Active, auprès de 400 jeunes femmes âgées de 20 à 29 ans vivant en France, interrogées du 7 au 10 septembre 2009 à partir de l'access panel en ligne de Tns, par système Cawi.

Mettez en place vos futurs plans d'action, objectifs...

stress. Si vous voulez franchir de suite une très grande montagne, vous y parviendrez plus difficilement que si vous commencez par un palier, puis un autre et ainsi de suite... Au final, vous aurez franchi la grande montagne mais par étapes et sans angoisse. Gardez en vous cette image : « un éléphant se mange une cuillère à la fois ».

Les petits objectifs ne sont-ils pas la marque d'une faiblesse d'esprit ?

Si vous voulez réussir votre vie, il est normal que vous vous fixiez des buts importants à atteindre. Mais, apprenez à les subdiviser pour qu'ils soient plus aisément atteignables. À trop vous mettre la pression, vous risquez de vous démotiver et de renoncer. En constatant que, finalement, vos desseins paraissent trop ambitieux, vous les jugerez inaccessibles. Si en plus, vous manquez de confiance en vous, si vous avez une mauvaise opinion de vous, vous abandonnerez très vite devant la tâche immense à accomplir. Cela ne fera que renforcer la piètre idée que vous avez de vous.

D'où la nécessité de suivre ce conseil : prenez l'habitude, dès le départ, de vous fixer des sous-objectifs à court terme, c'est-à-dire atteignables en un ou deux jours au maximum. Vous les remplirez ainsi plus aisément. Et, comme vous allez facilement les atteindre, vous ressentirez une agréable sensation de réussite, propice à vous redonner confiance en vous. Vous ne pourrez plus dire que vous êtes nul, que vous n'arrivez jamais à rien !

Attention, toutefois, de ne pas vous fixer trop d'objectifs en même temps. Deux à trois (un ou deux personnels et un professionnel) à la fois suffisent largement. À trop vous diversifier, vous n'arriverez à rien. Allez-y l'un après l'autre.

Vous fixer des objectifs demande un travail sérieux en amont. Vous devez bien y réfléchir pour ne pas foncer dans le mur. Veillez à ce que vos buts soient SMART.

Fixez-vous des objectifs SMART

Cela n'a rien à voir avec la voiture.

SMART (qui signifie « intelligent » en anglais) est un sigle inventé par les Américains. Selon eux, l'objectif à atteindre doit être : **S**pécifique (clair et précis) – **M**esurable (vous devez voir s'il est atteint ou non) – **A**mbitieux (challenge à atteindre) – **R**éaliste (atteignable par vous) – **T**emporel (défini dans le temps).

Dans l'idéal, vos objectifs doivent être clairs, quantifiables, accessibles, crédibles et dépendre entièrement de vous.



Mes astuces

- Vous ne devez pas, par exemple, vous fixer simplement comme objectif de réussir et de gagner plein d'argent. C'est beaucoup trop imprécis. Vous ne saurez pas vraiment dans quelle direction vous devez aller.
- Notez précisément ce que vous désirez faire dans l'avenir, que ce soit d'un point de vue professionnel (être médecin, créer telle entreprise, être maçon, être professeur, être secrétaire, etc. ; obtenir tel diplôme précis) ou personnel (avoir une maison de tel type, dans tel genre de quartier, avoir une voiture de telle sorte, se payer tel camping-car de tel prix, aller en voyage à tel et tel endroit pendant X nombres de jour, etc.).

Mettez en place vos futurs plans d'action, objectifs...

- De même, ne vous fixez pas comme objectif d'obtenir un salaire élevé mais imposez-vous la volonté d'obtenir un salaire de 3 000 ou 5 000 euros ou moins, peu importe, dans 2 ou 10 ans. L'essentiel est d'arrêter un chiffre précis, ainsi qu'une date butoir pour l'atteindre. Ainsi, quand vous l'atteindrez, vous serez pleinement satisfait car vous aurez atteint votre objectif. Vous en aurez la preuve, noir sur blanc.
- Vous ne devez pas non plus vous fixer des objectifs farfelus et trop excessifs. C'est la meilleure façon de vous démotiver et de perdre confiance en vous. Je vous donne un exemple : si vous êtes sans diplôme, il serait déraisonnable de vous fixer comme objectif d'être préfet. Si vous avez plus de 50 ans, se fixer comme but d'être pilote dans l'armée, me semble assez farfelu. Bien sûr, vous avez parfaitement le droit de « vouloir » être qui vous voulez mais sachez rester lucide. Si vous persévérez dans un choix déraisonnable, vous risquez d'être déçu. Vous devez vous fixer des objectifs qui correspondent à vos capacités intellectuelles et professionnelles, si vous voulez les atteindre. Après, vous verrez si vos capacités vous permettent d'aller plus loin. Comme déjà dit précédemment, il faut y aller pas à pas, objectif par objectif. C'est le meilleur moyen d'avancer sereinement et sûrement.
- Enfin, ne vous fixez pas des objectifs qui ne dépendent pas entièrement de vous. Par exemple, si vous voulez obtenir une augmentation, une partie de votre objectif dépend de votre patron et, là, vous n'êtes pas en mesure de contrôler totalement la situation. Vous pourrez agir afin qu'il vous accorde votre augmentation mais tout ne dépend pas de vous. Ainsi, votre objectif devient hypothétique.

Vous avez tout pour être heureux

Quand vous définissez un objectif, vérifiez s'il est « Smart » ou non. Pour y parvenir plus aisément, écrivez correctement vos objectifs.

Écrivez correctement vos objectifs noir sur blanc

Le fait de formuler et de noter précisément vos objectifs vous aidera à les atteindre plus facilement. Cela vous permettra de mieux les visualiser et de revenir dessus quand vous le souhaitez.



Savez-vous que...

Quand ils font une liste de tâches, 63 % des Français se sentent calmes parce que tout est écrit (contre 37 % qui se déclarent stressés face à l'ampleur des tâches à accomplir)¹.



Mes astuces

- Vous devez formuler votre objectif en une seule phrase, bien construite. Cette dernière doit vous donner envie et vous enthousiasmer.

1. Étude mondiale effectuée par Kelton Research, institut de sondages indépendant, pour Microsoft Windows Mobile, sur 8 027 personnes, dont 1 005 Français de plus de 18 ans, publiée le 9 juin 2008.

Mettez en place vos futurs plans d'action, objectifs...

- Surtout, préférez les formes positives aux négations. Comme vous le savez, tout ce qui est positif est plus motivant.

Ne dites pas, par exemple, « je ne veux plus grossir » mais plutôt « je veux maigrir de X kilos pour être en bonne santé ». Préférez définir ce que vous voulez et non ce que vous ne voulez pas. Le cerveau est fait d'une telle façon qu'il ne comprend pas les négations, cela reviendrait donc à souhaiter l'inverse de ce que vous voulez réellement. C'est l'un des principes de la fameuse Loi de l'Attraction mise en avant dans *Le Secret* de Rhonda Byrne¹.

C'est quoi la loi de l'attraction ?

Vous avez certainement déjà entendu parler de la Loi de l'Attraction. Elle fait un tabac depuis quelques temps. Des tonnes de livres sont vendues sur le sujet. Des sites internet y sont entièrement consacrés. Vu l'ampleur qu'a pris le phénomène, on pourrait croire que c'est juste un épiphénomène, inventé par des as du marketing pour faire vendre. Étant d'un naturel curieux, je suis allée voir le film dès sa sortie et j'ai adoré car cela résumait de façon simple et claire, quantité de livres que j'avais lue sur la pensée positive. Il ne s'agit pas d'une arnaque ou d'une secte mais c'est simplement une façon de penser qui aide les gens à aller mieux. C'est une sorte de déclinaison moderne de la fameuse pensée positive, mais en plus concret. Il ne s'agit pas uniquement de dire « Je vais bien, tout va bien ! », mais, de demander ce que l'on veut de manière concrète. Si vous ne doutez jamais, si vous avez toujours votre objectif en tête, si vous avez confiance en vous, vos demandes se réaliseront.

1. *Le Secret* de Rhonda Byrne, éd. Un Monde Différent, 2008.

Vous avez tout pour être heureux

Il n'y a donc rien de farfelu dans la Loi de l'Attraction. C'est une nouvelle façon de penser qui aide les gens à aller de l'avant, de manière sereine.

- Une fois vos objectifs formulés de manière claire et précise, et les étapes à passer notées, vous pouvez commencer à avancer. Au fur et à mesure, faites le bilan de vos progrès successifs. Barrez l'étape ou le sous-objectif que vous êtes parvenu à atteindre. Et passez au suivant. Vous saurez d'emblée de quoi il s'agit parce que vous l'aurez noté noir sur blanc. Votre stratégie est consignée, il vous suffit donc de la suivre. Vous pouvez ainsi quantifier précisément votre avancée.

Prenons un exemple précis : vous désirez devenir commissaire de police.

Vous devez savoir : quelles études sont nécessaires, comment se passe le recrutement, quelles sont les étapes principales à passer, sur quoi il vous faudra insister, s'il existe des personnes qui pourront vous aider, etc.

Vous devez préciser clairement les tâches que vous devez accomplir pour atteindre votre objectif. Vous devez, en quelque sorte, mettre en place une tactique d'attaque.

En vous renseignant précisément sur tous ces points, vous saurez parfaitement comment procéder et cela vous évitera de brûler les étapes. Vous aurez confiance en l'avenir, votre chemin sera tout tracé et vous n'aurez plus peur. Vous ne laisserez rien au hasard et vous ne serez pas désemparé quand un obstacle se présentera devant vous. Vous saurez comment le régler dans la mesure où vous l'aurez prévu dans votre projet de vie. Vous aurez réellement l'impression d'avoir prise sur votre vie et de la prendre vraiment en main.

Mettez en place vos futurs plans d'action, objectifs...

- En outre, vous fixer des objectifs très précis et détaillés, vous permettra de constater de suite si ces derniers ne sont pas utopistes et inatteignables. En rentrant dans le concret, vous ne serez plus dans le domaine du rêve.

Cela vous montrera également tous les efforts que vous aurez à fournir pour atteindre votre but. Et ces efforts, vous devez les accepter. Ces derniers seront certainement accompagnés de contreparties plus ou moins importantes. Il se peut que vous soyez obligé de déménager, d'abandonner provisoirement une de vos passions, de quitter vos amis, etc.

- Là, encore, il faut que vous les acceptiez. Avant de commencer, demandez-vous si vous en êtes capable et si cela ne va pas trop vous peser. Si vous n'êtes pas prêt à le faire, arrêtez-là ! Si vous pensez que vous perdrez plus que vous gagnerez au final, n'allez pas plus loin. Fixez-vous un autre objectif, qui vous semble plus accessible pour vous.

Enfin, le but de votre objectif est de vous donner entière satisfaction et de vous faire avancer dans la vie. Il doit vous donner envie d'aller plus loin. Si, au contraire, il vous freine et gâche votre vie, c'est que cela n'était pas le bon objectif.

En tout cas, quel que soit l'objectif que vous vous fixez dans la vie, l'essentiel est que vous soyez motivé et discipliné.

Soyez motivé, discipliné et en éveil

Le point primordial pour que vous atteigniez à coup sûr vos objectifs est la motivation, la discipline et une volonté forte pour aller jusqu'au bout.

Vous avez tout pour être heureux



Savez-vous que...

Pour réussir, il faut avant tout : être motivé selon 54 % des adolescents et 41 % des adultes ; croire en soi selon 43 % des adolescents et 48 % des adultes¹.

C'est pour cette raison que vous devez bien réfléchir avant de vous fixer un objectif. Voyez s'il vous correspond vraiment, si c'est réellement VOTRE but et non pas celui d'un de vos proches. Si c'est le cas, vous courrez à l'échec certain. En vous fixant le mauvais objectif, vous finirez par échouer et vous aurez le sentiment de n'être bon à rien.

Quoiqu'il en soit, en ayant suivi à la lettre les conseils donnés précédemment, vous avez du mettre en place le bon plan d'action, le bon plan de vie, avec vos objectifs et les différentes étapes à franchir. Si vous avez effectué tout cela consciencieusement, vous devriez constater très vite que vous êtes plus motivé et beaucoup moins stressé. Tout coulera presque de source.

Évidemment, si vous constatez qu'au cours du déroulement de votre objectif, il y a des choses, des sous-objectifs qui ne fonctionnent pas, qui ont été mal évalués, ne vous inquiétez pas. Cela ne veut pas obligatoirement dire que vous n'atteindrez jamais votre objectif final. Il vous faudra simplement prendre un autre chemin. Vous pouvez vous tromper dans l'évaluation

1. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.

Mettez en place vos futurs plans d'action, objectifs...

des choses. Il vous faut être capable de vous adapter aux circonstances, aux événements, sans pour autant perdre de vue votre objectif final.

Imaginez que vous deviez vous rendre à Lyon, en partant de Lille. Vous avez minutieusement préparé votre itinéraire. Au bout de 10 km, il y a une déviation. Vous rentrez chez vous ? Non, vous modifiez simplement votre itinéraire en conséquence. Là, c'est la même chose. Enfin, normalement, si vous avez bien réfléchi et bien élaboré votre plan d'action, les risques de se tromper sont largement atténués.

Que se passe-t-il si l'objectif que je me suis fixé ne m'intéresse plus ?

Ne vous alarmez pas, cela n'a rien de dramatique !

Vous ne devez pas avoir peur de bifurquer en cours de route. Il se peut que vous changiez d'avis et que vous constatiez que les objectifs que vous vous êtes fixés, il y a quelques temps, ne vous plaisent plus. Ce n'est pas grave. Les gens évoluent avec l'âge. Le caractère, la personnalité changent au fil du temps.

Il vaut mieux s'en rendre compte en cours de route plutôt que d'user toute son énergie pour aller jusqu'au bout, pour rien. Vous pouvez toujours faire machine arrière. Votre vie vous appartient !

Pour reprendre l'exemple précédent : en cours de route vous n'avez plus envie d'aller à Lyon mais à Colmar. Et alors ? C'est votre droit, ce n'est pas dramatique. Ce qui serait grave, c'est de continuer votre route pour Lyon, en sachant très bien que cela ne correspond plus à votre envie profonde.

D'où l'importance de faire le bilan de votre vie régulièrement et de vous poser les bonnes questions. Vous pouvez vous tromper.

Vous avez tout pour être heureux

Et alors ? Il n'y a rien de honteux à cela. On voit tous les jours des personnes qui décident de changer de vie car la leur ne leur plaît plus. S'ils sont bien préparés, ils se sentent souvent mieux après.

Il peut également arriver que vous deviez changer quelque peu votre plan car des opportunités inattendues se présentent à vous. Des portes peuvent s'ouvrir d'un coup, une affaire se présenter à vous, une personne peut vous contacter, etc., et c'est le miracle : vous êtes en passe d'atteindre plus rapidement que prévu votre objectif. Cela ne doit pas vous décontenancer, bien au contraire. C'est la chance de votre vie. Votre objectif se réalisera plus vite. Ce n'est que du bonheur !

D'où l'importance de toujours rester en éveil afin de ne jamais louper une opportunité qui passe. Faites, en quelque sorte, une veille technologique et gardez l'esprit ouvert à tout ce qui passe devant vous. Soyez opportuniste dans le bon sens du terme. Tenez-vous au courant de tout ce qui se produit dans votre secteur, dans d'autres secteurs, etc. Ne restez pas fermé au monde qui vous entoure. Comme vous le savez rien ne reste figé, tout bouge et évolue constamment. Ne restez pas à la traîne. Suivez le mouvement et gardez les yeux ouverts, collectez les informations, lisez, apprenez constamment de nouvelles choses. Toutefois, ne soyez pas prêt à faire n'importe quoi pour atteindre vos objectifs.

Mettez en place vos futurs plans d'action, objectifs...

Ne faites pas n'importe quoi pour atteindre vos objectifs

Si vous voulez prendre un nouveau départ et reprendre votre vie en main, vous devez élaborer un plan de vie, un plan d'action auquel vous devez vous tenir si vos objectifs sont les bons et s'ils vous correspondent réellement.

Toutefois, évitez surtout de faire n'importe quoi pour les atteindre. Beaucoup sont prêts à commettre toutes les malhonnêtetés possibles pour réussir. Ils mentent, ils trichent, ils écrasent les autres. Et, ils n'ont aucun scrupule à le faire. Ils trouvent cela normal.



Savez-vous que...

6 % des adolescents et des adultes pensent que pour réussir, il faut avant tout ne reculer devant rien, 1 % qu'il faut écraser les autres¹.

L'honnêteté doit être votre règle, dans tous les domaines de votre vie. Certes, réussir c'est bien et peut constituer votre objectif, à condition de ne pas faire n'importe quoi pour y parvenir. Si vous agissez dans les règles, avec droiture et loyauté, vous pourrez être fier de vous. Vous aurez l'esprit tranquille.

Je ne suis pas du tout d'accord avec ceux qui affirment que seuls les gens méchants et malhonnêtes réussissent.

1. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.

Vous avez tout pour être heureux



Savez-vous que...

Pour réussir dans la vie, les adolescents pensent qu'il faut avant tout être : ambitieux pour 59 %, dynamique pour 55 %, confiant pour 50 %, optimiste pour 42 %, curieux pour 32 %, rusé pour 14 %, indépendant pour 13 %, solidaire pour 10 %, zen pour 7 %, sans scrupule pour 4 %.¹

Certaines manœuvres frauduleuses peuvent certes faire ouvrir des portes plus facilement. Mais, tout se paie dans la vie, à plus ou moins long terme. Vous savez, il vaut mieux réussir en étant honnête, probe plutôt que de tricher et de mentir. Enfin, c'est une question de conscience, d'état d'esprit et d'éducation. La vraie réussite, celle qui mérite le plus d'être applaudie, ne se mesure pas au degré de magouilles que vous êtes capable de faire, mais au travail sérieux et honnête que vous fournissez.

Même si vous avez pris toutes les précautions, même si vous avez fixé vos objectifs dans les règles, il peut arriver que vous échouiez. Dans ce cas-là, ne vous en faites pas, vous n'êtes pas perdu.

Vous pouvez toujours apprendre de vos échecs. C'est que je vais vous apprendre dans le prochain point clé.

1. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.



Point clé n° 7

Acceptez les échecs comme un moyen de changer, d'avancer, de rebondir

Tout le monde a connu et connaît des échecs dans sa vie. Moi aussi, j'en ai vécus. Comment avez-vous réagi ? Je suppose que cet échec vous a fait très mal.

L'échec fait mal...

Hé oui, l'échec fait mal. Généralement, c'est la première réaction que tout le monde a. Certains s'amuse facilement de l'échec des autres, mais, personne ne se réjouit de son propre échec.

Quel a été votre comportement dans un moment pareil ? Avez-vous perdu totalement confiance en vous ? Vous êtes-vous écroulé ? Vous êtes-vous renfermé sur vous-même en vous disant que vous n'étiez bon à rien ? Avez-vous renoncé d'emblée à tous vos projets ou objectifs ?

Moi, je l'avoue, au départ, j'ai failli tout abandonner. J'ai, de suite, perdu confiance en moi. Je me suis immédiatement dit que

Vous avez tout pour être heureux

je n'arriverais jamais à rien. J'ai perdu pied, ne sachant plus très bien dans quelle direction aller. J'ai bien failli déprimer.

Cette première réaction est normale après un échec. C'est humain de ressentir de telles choses. Après vous être investi, peut-être des années, pour accomplir le rêve de votre vie et pour, au final, échouer, cela ne peut laisser personne de marbre. Quand vous vous remémorez le temps passé, les sacrifices, l'investissement, vous ne pouvez qu'être effondré lorsque vous constatez que tout ceci a été vain et n'a servi à rien.

Cette réaction n'est pas la meilleure, mais elle est logique. Après un tel coup de poing dans la figure, après être tombé de si haut, il est nécessaire que vous encaissiez le coup. Cette étape dure plus ou moins longtemps selon les individus. L'idéal, bien entendu, est qu'elle soit la plus courte possible. Parfois, un échec ruine totalement la vie d'une personne. Elle ne parvient pas à se relever et préfère abandonner.

Ne soyez pas comme ces personnes. Après ce premier réflexe humain de doute, d'abandon, de renoncement, réagissez immédiatement. Si vous continuez à vous morfondre suite à votre échec, vous sombrerez rapidement dans la déprime et vous aurez de plus en plus de difficultés à vous en sortir.

Vous devez rebondir très rapidement, tel un ressort. Même si ce n'est jamais facile, c'est nécessaire et salutaire. Il en va de votre survie et de votre avenir.

Acceptez les échecs comme un moyen de changer, d'avancer, de rebondir

... mais vous devez rebondir très vite

Pour réussir à surmonter les échecs, vous devez apprendre à les accepter et à rebondir très vite. Si vous ne réagissez pas de cette façon, vous finirez par ne plus avancer par peur de connaître, de nouveau, des échecs. Or, tout le monde connaît des échecs.

Tout le monde connaît des échecs dans sa vie

Réfléchissez quelques instants et regardez autour de vous. Connaissez-vous beaucoup de personnes qui ont réussi dans la vie, sans avoir connu d'échecs, ne serait-ce qu'un peu ?

L'étude des grands personnages, leur vie, leur réussite, fait prendre conscience qu'avant de connaître le succès, ils sont tous passés par des échecs. Cela ne les a pas empêchés de réussir au final.

Regardez Thomas Edison, il a dû réaliser plus de 6 000 tests avant de réussir à inventer l'ampoule électrique, c'est-à-dire qu'il a échoué plus de 6 000 fois. S'il n'avait pas persévéré, il n'aurait pas créé un véritable empire grâce à cette invention. Et je pourrais citer encore Walt Disney, Honda, Charlie Chaplin, Benjamin Franklin et bien d'autres encore, pour qui le succès n'est arrivé qu'après de nombreux échecs.

Comme vous pouvez le constater, il est rare de tout réussir, tout de suite. Malheureusement, vous ne ferez pas exception à la règle. Certains réussissent plus vite que d'autres mais, même s'ils ne veulent pas toujours l'avouer, ils ont connu au moins un échec dans leur vie. Les revers sont le lot commun. Il vous faut les accepter et les utiliser pour continuer et aller de l'avant.

Vous avez tout pour être heureux

En gardant votre motivation et votre persévérance, vous finirez toujours par triompher.

Foncez et ne ressassez pas sans cesse vos revers passés. Si vous vivez éternellement dans le passé, vous ne ferez qu'angoisser. Vous aurez peur de vous engager dans un nouveau plan d'action. Peut-être devriez-vous entamer un processus de résilience afin de mieux rebondir et de vous sentir plus fort après ?

La résilience est un concept apparu dans les années 90 en France, grâce à Boris Cyrulnik. Il est utilisé de plus en plus par les psychothérapeutes. Elle désigne le fait de savoir rebondir après avoir connu une épreuve terrible. C'est la possibilité que tout le monde a de se sortir d'un traumatisme, de renaître de ses souffrances. Les résilients ont acquis une force de caractère et une grande confiance en eux qui leur permettent de ne plus se sentir victimes. Ils vont de l'avant en se donnant ainsi une seconde chance afin de continuer à avancer dans la vie.

Même si vos échecs ne sont pas du même acabit que les traumatismes subis par les résilients, adoptez leur façon de penser et vous les surmonterez facilement ! Vous ne serez plus victime mais acteur de votre vie !

Ce ne sont tout de même pas quelques difficultés, quelques obstacles qui vont vous écarter du chemin que vous avez décidé de suivre. Certes, vous serez freiné quelquefois, vous devrez peut-être effectuer un petit détour... Et alors ? Vous finirez, si vous vous en donnez les moyens, par retrouver votre chemin. Vous ne pourrez jamais prendre un nouveau départ et reprendre votre vie en main si vous restez sur vos échecs. Surtout ne décidez pas de ne plus rien faire par peur de l'échec.

Acceptez les échecs comme un moyen de changer, d'avancer, de rebondir

Continuez à entreprendre malgré l'échec

Si vous ne faites rien, vous êtes certain de ne pas échouer. Mais, voyez comme votre vie sera morne et insipide. En réagissant de cette façon, vous démontrez une faiblesse de caractère et un manque d'investissement dans votre propre vie. Si cela correspond à votre état d'esprit, demandez-vous si cela vaut le coup d'abandonner ses rêves et ses envies, tout simplement parce que vous avez peur d'échouer.

N'est-il pas préférable de se lancer, quitte à échouer, surtout quand on sait qu'il est toujours possible de se relever de ses échecs ? Lorsque vous étiez bébé et que vous essayiez de marcher, y êtes-vous arrivé du premier coup ? Non, vous êtes très certainement tombé, mais vous avez réessayé sinon vous ne marcheriez pas aujourd'hui. Vous n'avez pas hésité à vous relever et à recommencer, alors pourquoi ne pas faire la même chose aujourd'hui ?

L'essentiel est donc de vous relever, d'accepter vos échecs et surtout d'apprendre d'eux.

Apprenez de vos échecs

C'est la seule façon de rebondir. Si vous persévérez dans le même sens, sans rien changer, vous re-commettrez les mêmes erreurs et vous re-connaîtrez les mêmes échecs.

Croyez-en ma propre expérience : en réagissant ainsi, vous vivrez, progressivement, de moins en moins d'échecs. Comme le dit le dicton, « c'est en forgeant que l'on devient forgeron. » Les expériences, même les mauvaises, vous font nécessairement grandir et réfléchir. Elles vous forgent un caractère plus fort.

Commencez par bannir le mot « échec » de votre vocabulaire.

Bannissez le mot « échec » de votre vocabulaire

Remplacez le mot « échec » par « contretemps », « petit retard », « petit imprévu », « incident de parcours ». Si vous continuez à l'utiliser, votre cerveau sera conditionné et pensera, à longueur de journée, « échec ».

Encore mieux, pensez plutôt « réussite », « succès », « victoire » ! Ce simple changement de formulation vous fera beaucoup de bien et vous conduira sur la route du bonheur et de la réussite.

Il ne s'agit pas d'une simple coquetterie, cela démontre une nouvelle façon de penser, un caractère plus optimiste, l'état d'esprit d'un battant. Et, cela change tout !

Vous serez d'emblée plus fort parce que vous aurez décidé de passer outre les petits contretemps. Vous n'aurez plus à surmonter des échecs, mais des imprévus, des complications.

Avec les mots « contretemps », « imprévu », « complication », on ressent de suite la sensation que ce n'est pas grave, qu'il n'y a pas grand-chose à changer, que cela va rapidement aller mieux. Tandis que le mot « échec » fait peur et donne l'impression d'une catastrophe, d'une montagne gigantesque à gravir. Changez votre état d'esprit et vous vivrez les choses différemment ! Voyez l'échec comme une expérience.

Acceptez les échecs comme un moyen de changer, d'avancer, de rebondir

Voyez l'échec comme une expérience

Dès que vous connaissez un échec – oups, excusez-moi – un revers dans le domaine personnel ou professionnel, ne commencez pas à vous lamenter, à vous effondrer et à tout jeter par terre. Prenez le temps de vous pauser afin de réfléchir. C'est la meilleure façon de ne pas réagir à chaud, ce qui est souvent une catastrophe. Prenez du recul, analysez votre contretemps afin de voir ce qui n'a pas marché. Une fois que vous avez trouvé la cause, vous pourrez rectifier le tir afin de ne plus faire la même erreur la prochaine fois.

Ne voyez plus l'échec comme un cataclysme qui s'abat sur vous mais comme une expérience, comme un moyen d'apprendre. Cela pourra nécessiter une remise en cause de votre part. Vous serez peut-être obligé de changer votre façon de travailler, changer de lieu de résidence, etc. Comme je l'ai dit dans le point clé n° 4, cette remise en cause est parfois nécessaire et souvent salutaire pour aller de l'avant.

D'ailleurs, l'échec ne dure jamais...

... à condition que vous mettiez tout en œuvre pour le surmonter et passer outre. En revanche, si vous ressentez l'échec comme votre lot quotidien, alors là, cessez de vivre et enfermez-vous chez vous à double tour en attendant la fin. Cela peut choquer certaines personnes mais en ayant l'échec constamment à l'esprit, vous ne serez plus bon à rien. Positez même en cas d'échec.

Positivez même en cas d'échec

Reprenez-vous et pensez succès et non échec !
Pour y parvenir à coup sûr, positivez et voyez toujours la vie du bon côté. Tout n'est jamais totalement noir.



Savez-vous que...

Avant même le début de la crise financière, l'optimisme des Français était tombé au plus bas : 24 %. Fin août 2009, l'optimisme des Français remonte en flèche : 45 %.¹

Tous les compartiments de votre vie, personnelle et professionnelle, peuvent être touchés par l'échec.

Du point de vue personnel, le cas classique est la rupture sentimentale. Comment devez-vous réagir dans ce cas-là ? Après quelques temps de douleurs intenses, ne vous dites surtout pas que vous n'allez plus rencontrer personne, que votre vie amoureuse est finie et que vous allez rester seul toute votre vie. Rassurez-vous, il y a toujours quelqu'un qui vous attend quelque part. Il y a certaines ruptures qui sont particulièrement douloureuses, notamment celles où il y a eu pendant des années conflits, disputes et autres. Dans ce cas-là, avant de vouloir rencontrer une autre personne, vous devez vous reconstruire en tant que personne.

Dans le cas où la rupture vient de l'autre, pour lequel vous étiez éperdument amoureux, après le choc à encaisser, dites-vous que pour aimer, il faut être deux. Et l'amour que vous avez donné pour cette personne, vous pouvez le donner à quelqu'un d'autre,

1. Étude Tns Sofres, « Publicité et Société, édition 2009 ».

Acceptez les échecs comme un moyen de changer, d'avancer, de rebondir

qui lui l'acceptera. Cela ne sert à rien de se morfondre pour une personne qui n'en valait pas la peine.

Vous pouvez également connaître des revers professionnels. Dans ce cas, ils doivent vous servir à rebondir et à vous renouveler. D'ailleurs, les recruteurs se méfient des personnes qui n'ont jamais connu d'échecs dans leur vie. Ils pensent tout simplement qu'ils ont fait preuve de très peu d'initiatives et qu'ils n'aiment pas prendre de risques sur le plan professionnel. Ils imaginent d'emblée qu'ils manquent de confiance en eux.

Bien souvent, après avoir connu des séries d'échecs, les gens se sentent plus forts, ont appris d'autres choses et s'estiment mieux armés pour enfin réussir. À condition, bien sûr, de ne pas perdre espoir et de toujours persévérer.

Ce changement d'état d'esprit ne se mettra pas en place du jour au lendemain. Selon les individus, il faudra plus ou moins de temps. Même s'il vous faut une année pour rebondir, l'essentiel est que vous y parveniez. Mais, à partir du moment où vous aurez décidé de ne plus avoir peur des petits contretemps, vous saurez les prendre de front et vous finirez par les abattre.

Vous devrez peut-être vous faire aider.

Faites-vous aider

Si vous avez peur de ne pas y parvenir seul, n'hésitez pas à en parler autour de vous. Vous trouverez certainement des personnes pour vous rassurer et vous remotiver. Surtout ne restez jamais seul dans votre coin à souffrir en silence. N'ayez pas honte de parler de vos revers. Tout le monde en connaît un jour ou l'autre. C'est vrai que dans un monde où tout doit aller bien

Vous avez tout pour être heureux

et où tout le monde doit être performant, ceux qui connaissent des revers sont montrés du doigt et même rejetés.

En en parlant autour de vous, vous les ressentirez autrement, vous les appréhendez d'une façon différente. Vous aurez l'impression qu'ils sont plus loin de vous. Vous en aurez une vision extérieure. Et, c'est là que pourra commencer votre guérison.

Parfois, cela vous aidera à trouver plus facilement les causes de votre échec. À plusieurs, on parvient à mieux cerner les choses. Reportez-vous au point clé n° 5 pour savoir comment procéder pour vous faire aider.

Mais, au fait, savez-vous précisément ce qu'est un échec ?

Sachez précisément ce qu'est un échec

Sait-on vraiment ce qu'est un échec ? Ne considère-t-on pas comme un échec quelque chose qui ne l'est pas vraiment ?

Voici un exemple concret pour que vous puissiez mieux comprendre. Si votre couple ne fonctionne plus, devez-vous considérer cela comme forcément un échec si vous vous séparez ? N'est-il pas préférable de se quitter plutôt que de rester ensemble et d'être malheureux ? C'est inutile, si rien ne marche plus entre vous. Votre séparation peut même être salutaire et constituer un nouveau départ pour vous. Accepter que votre couple est arrivé au bout est la meilleure façon pour vous de rebondir.

Une rupture ne constituerait un revers que si les deux conjoints sont encore amoureux et font tout pour rester ensemble. Si aucun des deux ou un seul daignent faire un effort, rien ne sert de continuer et de se morfondre. La douleur de la rupture sera

Acceptez les échecs comme un moyen de changer, d'avancer, de rebondir

bien présente mais, après réflexion, vous comprendrez que persévérer dans votre couple est inutile et peut même vous empêcher de connaître à nouveau l'Amour.

Ne désignez pas les moindres petits contretemps ou petites difficultés rencontrés par le mot « échec ». Certains individus, défaitistes, ont l'habitude de tout dramatiser. Au moindre imprévu, ils se mettent à pleurnicher, à se plaindre. Alors qu'il leur suffit parfois de réfléchir quelques secondes pour résoudre le problème. Apprenez à relativiser ! Prenez du recul et demandez-vous si c'est vraiment si grave que ça ?

Dans le même temps, ne pensez pas que tout vous est acquis comme ça, d'un claquement de doigt. Prenez l'habitude de mettre dans un coin de votre cerveau que le revers est toujours possible quand vous commencez quelque chose.

En sachant que l'échec est toujours possible, vous ne serez pas surpris quand il se produit. Vous pourrez ainsi le surmonter plus facilement. Attention, il ne s'agit pas de se répéter sans arrêt « je risque d'échouer », surtout pas, ce serait là un bon moyen d'attirer l'échec, mais de savoir que dans toute entreprise, il y a un risque d'échec. En y réfléchissant à l'avance et en envisageant le problème et les solutions possibles, vous tomberez de moins haut quand un petit contretemps surviendra. Une fois cette éventualité envisagée, mettez-la ensuite de côté et n'y pensez plus, battez-vous comme si le moindre échec était impossible.

Pour terminer le point clé n° 7, un dernier conseil très important : transmettez votre nouvel état d'esprit, celui de gagnant, à votre entourage.

Transmettez votre nouvelle philosophie à votre entourage

Dès que vous êtes parvenu à surmonter un revers, puis un autre, vous n'éprouverez plus la peur d'en commettre d'autres car vous saurez que, en faisant quelques efforts, vous pouvez rebondir. Si vous êtes parent, n'hésitez pas à inculquer votre nouvel état d'esprit à vos enfants. Ce serait dommage de ne pas les faire profiter de votre expérience, de votre optimisme.



Savez-vous que...

Pour les adolescents, le modèle de réussite est : un membre de la famille pour 56 % ; une personnalité publique pour 23 %, un ami pour 12 %.¹

Les enfants, très jeunes, ont souvent peur de l'échec. Ils ont peur d'avoir de mauvaises notes, de ne pas réussir leurs études. C'est d'autant plus vrai s'ils ont des parents qui, eux-mêmes, ont toujours eu peur de l'échec, sont stressés à longueur de journée en pensant à leur avenir.

Voyez avant tout si vos enfants angoissent pour leur propre futur ou s'ils ont simplement peur de vous décevoir. Si c'est le cas, rassurez-les et dites-leur que les petits contretemps sont toujours possibles, que cela permet d'apprendre et de rebondir

1. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.

Acceptez les échecs comme un moyen de changer, d'avancer, de rebondir

dans la vie, que vous les aimez et continuerez à les aimer toujours quoi qu'ils fassent.

S'ils ne réussissent pas un examen, ne les accablez pas trop. Dites-leur qu'ils ne sont pas nuls pour autant et qu'ils finiront par réussir, s'ils travaillent évidemment. Peut-être ont-ils d'ailleurs choisi une mauvaise orientation tout bonnement ?

Les adolescents sont très fragiles et renoncent vite. Si vous n'êtes pas là pour les soutenir et les motiver, ils se laisseront aller. S'ils vous voient enthousiaste et toujours prêt à aller de l'avant, s'ils vous voient heureux, ils ne pourront que vouloir vous imiter.

C'est en ayant connu des échecs que l'on apprécie davantage le succès. C'est dans l'échec que vous voyez ce dont vous êtes capable. Dans l'absolu, les échecs devraient renforcer votre caractère et vous rendre encore plus fort. Vous devez, sans arrêt, vous dire que vous triompherez. Vous devez vous battre sans relâche.

Si vous agissez de cette façon, cela veut dire que vous acceptez d'être heureux.



Point clé n° 8

Acceptez d'être heureux et souriez à la vie

Pour prendre un nouveau départ et reprendre votre vie en main, vous devez le décider bien sûr, mais surtout vous devez décréter d'être heureux.

Décidez d'être heureux

Existe-t-il des personnes qui ne désirent pas être heureuses ?

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, il existe des individus pour qui le bonheur n'est pas aussi évident que cela à accepter. Ils ont même peur d'être heureux. Ils imaginent que s'ils sont trop heureux, cela va nécessairement finir un jour.

Si vous pensez de cette façon, enlevez toute suite cette idée saugrenue de votre tête !

Si vous persévérez à penser ainsi, vous aurez bien du mal à reprendre votre vie en main. Si vous décidez de prendre un nouveau départ, n'est-ce pas, précisément, pour être plus heureux ? À moins que vous vouliez que les choses aillent encore plus mal, ce qui m'étonnerait fortement ?! Si vous avez peur du bonheur, arrêtez tout de suite ! N'allez pas plus loin !

Vous avez tout pour être heureux

Certes, vous avez certainement vécu ou vous vivez actuellement des moments difficiles qui vous ont rendus malheureux. Tout le monde en a connus au moins une fois dans sa vie. Vous avez pu vivre un bonheur immense à un moment de votre vie et tout s'est arrêté. C'est assez courant.

Vous avez dû encaisser le choc. Les tous premiers moments ont été très pénibles. Mais, vous devez vous relever rapidement. Surtout ne prenez pas le temps de vous laisser aller. Ne pensez jamais que vous ne connaîtrez plus jamais le bonheur dans votre vie. Vous devez vous accrocher et rester motivé.

Fixez-vous comme premier objectif dans la vie : être heureux ! Vous le méritez, comme tout le monde d'ailleurs.

Arrêtez de penser que le bonheur est éphémère et qu'il ne durera jamais, un peu comme dans la chanson de Jane Birkin, « Fuir le bonheur de peur qu'il ne se sauve ». C'est certain que si vous n'avez que des pensées négatives en tête, c'est ce qui va arriver.

Après avoir souffert, n'est-il pas préférable de ne plus chercher le bonheur ?



Savez-vous que...

Selon le BIB de 2009, les dimensions secondaires au bonheur sont : l'absence de vécu d'épisodes douloureux (11 %)¹.

1. Le Bonheur Intérieur Brut (BIB) en France, sondage réalisé pour *Psychologies Magazine* par Tns Sofres, sur un échantillon de 1 000 personnes de plus de 18 ans, interrogées du 2 au 6 octobre 2009, par internet sur le site de Tns Sofres, publié en novembre 2009.

Acceptez d'être heureux et souriez à la vie

N'ayez pas peur de souffrir. Si vous apprenez à bien réagir, vous constaterez très vite que la souffrance ne dure pas, elle n'est que passagère. Tout le monde connaît des baisses de moral, c'est normal. Prenez-les à la légère et évitez de trop vous en préoccuper. Elles passeront comme elles sont venues. Comme vous savez maintenant que ces moments ne sont qu'éphémères, vous les surmonterez plus facilement, à condition que vous décidiez de reprendre très vite le dessus.

Apprenez à ne pas vous effondrer au moindre petit coup dur. C'est sûr qu'à partir du moment où vous ne parvenez pas à vous relever de vos échecs, à apprendre d'eux, vous perdrez confiance en vous et vous n'arriverez à rien. Mais, en ayant lu et appliqué le point clé n° 7, vous savez maintenant comment réagir.

Analysez bien votre vie et vous verrez qu'elle n'est pas si misérable que vous le croyez. Vous y arriverez d'autant plus que vous considérerez la vie plus légèrement.

Considérez la vie plus légèrement

Prendre la vie plus légèrement, c'est prendre du recul par rapport à tout ce qui vous entoure, à tout ce qui vous arrive. Vous apprécierez la vie différemment et surtout mieux. Prenez vos distances par rapport à votre quotidien.



Mes astuces

- La méditation peut vous aider. Elle vous permettra de trouver la paix intérieure et de pouvoir gérer plus facilement vos émotions. Plus serein et vous contrôlant plus facilement, vous avancerez d'un pas plus léger. Vous serez plus apte à prendre les bonnes décisions et vous serez davantage apprécié par votre entourage.
- Visualisez l'évènement qui vous contrarie dans ses moindres détails. Puis, imaginez que vous sortez de votre corps et que vous prenez de la hauteur. Puis, fixez la scène en vous en éloignant de plus en plus, jusqu'à ce qu'elle devienne microscopique. Vous prendrez alors conscience de son insignifiance.
- Transformez le problème en imaginant la situation de manière positive, grâce à la visualisation.
- Soyez conscient que la vie est courte, qu'un malheur peut arriver très vite. Est-ce que cela vaut vraiment la peine de stresser, de s'énerver pour des choses futiles ? Sur le moment, je suis certaine que vous pensez que votre réaction d'énervement est la meilleure mais, pausez-vous une minute, faites le vide et demandez-vous tout simplement, si cela vaut le coup de réagir ainsi ? Imaginez qu'il ne vous reste qu'un mois à vivre, et demandez-vous si finalement cette chose qui vous stresse est vraiment importante. En ayant pris ce petit recul, je suis certaine que votre émotion négative va s'estomper et disparaître et vous réagirez différemment.

Acceptez d'être heureux et souriez à la vie

- Prenez l'habitude de contrôler vos émotions négatives. Transformez-les en émotions positives dès que vous sentez que votre esprit est dominé par ces mauvaises pensées qui entraînent stress et énervement. Peu à peu, ces dernières disparaîtront et votre esprit sera libéré.



Savez-vous que...

Les Français éprouvent plusieurs fois par mois ces émotions négatives : colère, tristesse, peur et une fois par mois la culpabilité. Ils éprouvent plusieurs fois par semaine de la joie et de l'affection, une fois par semaine de la satisfaction, plusieurs fois par mois de la fierté.¹

Pour y parvenir, vous devez vous connaître à fond et vous analyser. Dès qu'une pensée négative tend à se manifester, vous devez être capable de la stopper. Pour cela, vous devez prendre conscience que, comme elle est apparue, elle peut disparaître aussi rapidement. Avec de la concentration et un bon self-control, vous y arriverez sans problème. C'est un apprentissage de tous les jours.

Cela ne signifie nullement que vous ne deviez pas exprimer vos émotions, votre opinion, votre colère dans certaines circonstances mais ces émotions ne doivent pas miner votre esprit, le submerger. Il n'est pas nécessaire de sortir de ses gongs pour

1. Le Bonheur Intérieur Brut (BIB) en France, sondage réalisé pour *Psychologies Magazine* par Tns Sofres, sur un échantillon de 1 000 personnes de plus de 18 ans, interrogées du 2 au 6 octobre 2009, par internet sur le site de Tns Sofres, publié en novembre 2009.

Vous avez tout pour être heureux

s'exprimer et dire ce que l'on a à dire. En parlant calmement, vous serez d'ailleurs mieux entendu et plus crédible.

Gardez toujours votre esprit en action afin de ne pas transformer une émotion négative en une réaction incontrôlable et disproportionnée. Utilisez plutôt cette émotion négative en la convertissant en quelque chose de positif.

Par exemple, si vous enragez parce qu'un de vos collègues a eu une promotion à votre place, n'utilisez pas cette colère pour vociférer et pour enguirlander votre chef. Gardez plutôt cette énergie pour travailler plus et mieux, pour aller de l'avant et pour tout faire pour obtenir votre promotion.

De la même façon, si vous êtes en colère parce que vous êtes coincé dans les embouteillages, ce n'est pas la peine de vous énerver en klaxonnant sans arrêt contre tout le monde, poussez un grand cri si cela peut vous soulager puis mettez la radio, cherchez une station passant une chanson gaie et chantez à tue-tête. Votre énergie s'évacuera de façon positive et votre mauvaise humeur se changera en une pêche d'enfer.

Contrairement à ce que vous pouvez penser, la vie n'est pas forcément un fardeau. Elle peut être légère, si vous le décidez et surtout si vous appréciez déjà ce que vous avez.

Appréciez ce que vous avez



Mes astuces

- Arrêtez de mettre le doigt sur les choses désagréables qui vous arrivent. Préférez pointer les choses agréables, même les plus anodines. Prenez l'habitude de dire : « J'ai la chance d'avoir ceci ou cela... », plutôt que « Je n'ai pas ceci, ni cela ». Par exemple, dites : « J'ai la chance d'être en bonne santé, d'avoir un toit, d'être accompagné, d'avoir des enfants, d'avoir encore mes parents, de vivre tout bonnement... ».
- Ne vous plaignez pas de ce que vous n'avez pas mais réjouissez-vous de ce que vous avez. Cela vous fera apprécier la vie différemment. Votre état d'esprit changera du tout au tout. De la même manière, ne vous focalisez pas sur vos défauts ou vos faiblesses mais appréciez vos qualités et vos points forts.



Savez-vous que...

11 % des parents pensent qu'il faut apprendre aux enfants, le goût du bonheur¹.

1. Étude Tns Sofres-Logica réalisée pour *Pèlerin* et l'UNAPEL du 27 au 30 mars 2009, auprès d'un échantillon national de 1 000 personnes de plus de 18 ans.

Vous avez tout pour être heureux

- Dans le même temps, souriez à la vie à longueur de journée. Faites-le concrètement : les sourires attirent les sourires¹. C'est triste de voir sans arrêt les gens faire la tête alors que les personnes qui sourient illuminent une journée.

Comment un sourire peut-il changer les autres ?

Faites-en simplement l'expérience si vous ne me croyez pas. Pensez à sourire à vos enfants, à votre conjoint dès le lever, à vos collègues à votre arrivée au bureau, à votre boulangère, etc. Vous constaterez qu'ils vous rendront votre sourire. Ils démarrent la journée avec un bon moral et vous aussi. En plus, il n'y a rien de difficile dans cet exercice. Certains seront obligés de se forcer au début mais si vous avez décidé de changer d'état d'esprit, de voir la vie en rose, vous sourirez naturellement et vous contaminerez les autres !

Pour parvenir à connaître le bonheur, vous devez donc apprécier ce que vous avez déjà, sachant que le bonheur est un ensemble de petites choses qui s'accumulent.

Appréciez les petits moments de bonheur

En y prêtant attention, vous pourrez, à la fin de la journée, trouver de petits moments qui vous ont rendus heureux. Ces petits instants, ce n'est pas recevoir un chèque de 10 000 euros dans la journée ou avoir un coup de foudre. Non, ce sont des choses

1. Une étude américaine de mars 2010 prétend même que les personnes qui sourient voient leur espérance de vie grandir.

Acceptez d'être heureux et souriez à la vie

plus simples mais qui vous rendent joyeux, qui vous font même simplement sourire.



Savez-vous que...

Pour réussir, il faut avant tout se faire plaisir pour 15 % des adolescents et 12 % des adultes¹.

Les femmes, pour se sentir bien, ont besoin avant tout : d'être amoureuses ou en couple pour 60 %, d'être entourées de leur famille pour 50 %, d'être entourées d'amis pour 34 %, d'être dans un cadre de vie qui leur plaît pour 33 %, de faire un travail qui les intéresse pour 32 %, d'avoir de l'argent et un bon niveau de vie pour 32 %, de se sentir belles pour 9 %, d'avoir des relations sexuelles satisfaisantes pour 8 %, de faire du sport, d'avoir des loisirs pour 6 %².

Voici quelques exemples : un bon repas (c'est mon pêché mignon à moi), le soleil qui brille, un oiseau qui chante, votre enfant qui joue et qui rit, un sourire d'un passant, une chanson à la radio, une réduction au supermarché, un coup de fil inattendu, une place de parking trouvée au bon moment, un carré de chocolat noir qui fond sur la langue, le bisou de votre conjoint, le câlin de votre enfant, etc.

À vous de trouver et surtout de repérer les petites choses qui vous font plaisir. Ne soyez pas trop gourmand. C'est la meilleure

-
1. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.
 2. « Ce que veulent les femmes de 20 à 29 ans » : étude Tns Sofres pour Lagardère Active, auprès de 400 jeunes femmes âgées de 20 à 29 ans vivant en France, interrogées du 7 au 10 septembre 2009 à partir de l'access panel en ligne de Tns par système Cawi.

Vous avez tout pour être heureux

façon d'être un éternel insatisfait. Prêtez attention à tout ce qui vous arrive, vivez pleinement chaque instant de votre vie.

En agissant ainsi, vous vous rendrez vite compte que, finalement, vous vivez des moments de bonheur. Tout n'est pas noir. Et tous les petits moments de bonheur accumulés vous permettront de traverser plus facilement les moments moins agréables de l'existence. Le bien annulera le moins bien, c'est mathématique !

Surtout, ne magnifiez pas le bonheur.

N'idéalisez pas le bonheur

Ne vous dites pas que le vrai et seul bonheur, c'est avoir une belle maison, une belle voiture, un excellent revenu, un yacht, etc.

Posséder ces choses me rendrait heureux !

Les gens qui possèdent l'ensemble de ces choses devraient être heureux, normalement. Mais je n'en suis pas totalement convaincue : ce ne sont pas ceux qui possèdent tout qui sont forcément les plus heureux. Vous vous en êtes déjà certainement rendu compte.

Si vous considérez que tant que vous ne posséderez pas tout ceci, vous ne serez pas heureux, vous avez le temps d'attendre. Vous passerez à côté de vrais petits moments de bonheur. L'abondance matérielle n'induit pas nécessairement le bonheur absolu. Ce qui compte est l'abondance du cœur et des sentiments.

À attendre constamment le Grand Bonheur pour être heureux, vous risqueriez de voir arriver la fin de votre vie sans jamais avoir

Acceptez d'être heureux et souriez à la vie

connu le bonheur. Alors qu'une personne qui aura su profiter de chaque petit moment de bonheur, à la fin de sa vie, pourra se retourner sur son passé et se dire : j'ai été heureuse, j'ai connu une vie remplie de bonheurs.

Dans le même ordre d'idée, si vous ne parvenez pas à vous remettre d'un échec, d'un bonheur disparu, réfléchissez un instant et demandez-vous si vous n'avez pas idéalisé votre bonheur. Si vous avez vécu une rupture sentimentale douloureuse et si vous en souffrez encore plusieurs années après, au point de ne pas vouloir retomber amoureux, demandez-vous si vous n'avez pas trop idéalisé la personne de qui vous étiez amoureux. Pensez-y fortement et je suis certaine que vous allez finir par lui trouver des défauts.

À partir de là, vous allez pouvoir peu à peu vous en détacher et la considérer comme une personne comme une autre.

Si vous sentez que vous n'êtes pas naturellement fait pour le bonheur, battez-vous. Le bonheur, comme tout, s'apprend.

Battez-vous pour accéder au bonheur

Ne laissez jamais tomber. C'est si bien d'être heureux. Cela doit être votre but premier dans la vie. N'hésitez pas à vous faire aider si vous éprouvez des difficultés à vous lancer, à vous sortir de votre mélancolie chronique. Faites un travail sur vous. Des thérapies peuvent vous accompagner dans votre démarche. Mais, je suis certaine qu'après avoir lu cet ouvrage, vous parviendrez à vous en sortir seul. L'essentiel est d'avoir envie d'être heureux. Mais, il faut également en avoir le courage.

Ayez le courage d'être heureux

Vous devez vous battre pour accéder au bonheur. Vous devez faire preuve d'une vigilance extrême pour ne pas retomber dans le désespoir.

C'est plus facile d'être malheureux que d'être heureux. Être heureux demande des efforts importants tandis que pour être malheureux, il suffit de se laisser aller et de se contenter de ne rien faire. Le malheur ne s'apprend pas, bien souvent il coule de source. Il arrive très vite, sans même que vous vous en rendiez compte. Et une fois qu'il est installé, c'est très facile de l'entretenir. Vous n'avez rien à faire, juste à vous lamenter, à vous plaindre sans arrêt, à penser négativement, à vous morfondre dans votre coin, etc. et le tour est joué.

Tandis que le bonheur, il faut aller le chercher. Si vous l'attendez bien sagement chez vous, il ne viendra pas. Rien ne tombe du ciel. Si vous ne faites aucun effort, vous ne parviendrez jamais à connaître le vrai bonheur. Vous resterez toujours, dépité, dans votre coin, à ruminer votre désespoir et à fustiger tout ce qui se passe autour de vous. Vous deviendrez aigri et vous râlez sur tout. Alors qu'il suffit de vous remuer un peu pour sortir de votre malheur.

Foncez, allez chercher le bonheur !

Réagissez, personne ne le fera pour vous !

Peut-être vous faut-il sortir plus pour rencontrer des gens ?

Peut-être devez-vous vous inscrire dans un club de danse si vous aimez la danse, vous promener en forêt avec votre famille, faire

du jardinage, vous occuper plus de vos enfants, faire une pause avec votre conjoint, etc. ?

En tout cas, ce qui est sûr, c'est qu'il faut que vous vous bougiez. Chacun éprouve le bonheur différemment. Vous trouverez sans problème ce qui vous rend heureux, si vous vous en donnez vraiment la peine. Allez toujours de l'avant. Persévérez. Appréciez à sa juste valeur votre vie actuelle. Si elle ne vous comble pas suffisamment, changez et prenez un nouveau départ ! Il est toujours temps de le faire. Cela vaut le coup, croyez-en mon expérience ! Être heureux, il n'y a rien de mieux !

N'ayez jamais honte d'être heureux, cela pourrait vous freiner. Montrez votre bonheur, il est contagieux.

N'ayez pas honte d'être heureux, le bonheur est contagieux !

Face aux malheurs qui secouent le monde, il peut paraître difficile de montrer son bonheur. Certaines personnes n'osent pas le proclamer. Elles ont peur de gêner les autres.

Pourtant, rien n'est plus beau que de voir une personne heureuse. Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais de voir les gens heureux me rend heureuse. Cela montre aux gens pessimistes et malheureux que le bonheur existe et qu'il est possible de l'atteindre. Albert Jacquard va dans ce sens quand il dit : « Manifester son bonheur est un devoir ; être ouvertement heureux donne aux autres la preuve que le bonheur est possible. »

Vous avez tout pour être heureux

Cela ne rend-il pas encore plus désespéré de voir les autres nager en plein bonheur ?

Si vous n'aimez pas voir les autres nager dans le bonheur, c'est parce que vous êtes jaloux et envieux. Au lieu de réagir de cette façon, pourquoi ne pas essayer de ressembler à ces personnes, plutôt que de gaspiller votre énergie en jalousie. Encore une fois, c'est très facile de rester dans son coin et de râler sur les gens heureux. Se remuer et se battre pour être heureux comme eux, c'est le seul réflexe à avoir.

D'ailleurs, le bonheur est contagieux et ce serait bien de le transmettre autour de vous, à votre famille, à vos amis, à vos collègues, à votre entourage. Si vos enfants sont habitués au bonheur, ils continueront à l'entretenir, arrivés à l'âge adulte. Si vous leur laissez un mauvais héritage, un goût du malheur, ils éprouveront les plus grandes difficultés à se construire. Vous devez également leur montrer que même dans l'adversité, vous savez vous relever et vous battre pour être à nouveau heureux. Vous devez être un exemple pour eux. Si votre comportement est exemplaire, ils ne pourront que vous imiter.

En fin de compte, comme vous avez pu le constater, le bonheur cela se travaille. Vous devez l'entretenir sans arrêt. Cela vous demandera parfois de gros efforts, surtout si vous avez connu une longue période de déprime et de pessimisme. Mais, à partir du moment où vous aurez décidé de reprendre votre vie en main, le bonheur deviendra naturel et vous n'aurez qu'à le vivre tout simplement. Vous devrez toujours rester vigilant pour ne pas retomber dans le désespoir. Mais, ces moments finiront par ne

Acceptez d'être heureux et souriez à la vie

plus exister dans la mesure où vous vous aurez reconstruit une vie où le malheur est banni et où seul a sa place le bonheur.

Attention, toutefois, pour être complet sur la notion de bonheur, sachez que vous devez vivre le bonheur ici et maintenant.



Point clé n° 9

Vivez le moment présent et faites-vous plaisir

Comme nous l'avons vu au point clé précédent, le bonheur, cela s'apprend. Mais, vous devez assimiler encore une chose très importante : vivre le bonheur ici et maintenant.

Cessez de vous projeter dans l'avenir et de vous dire que cela sera mieux plus tard. Vous loupez, sans aucun doute, des moments de bonheur. Appréciez-les à leur juste valeur, sans vous poser trop de questions. Pour cela, vivez le moment présent.

Vivez le moment présent

C'est vrai que dans notre monde, sans arrêt en mouvement, tout va très vite et il est parfois difficile de jouir totalement de tous les instants que la vie nous accorde.



Savez-vous que...

56 % des Français déclarent que, comme on ne peut pas prévoir le futur, autant bien vivre au présent. Les femmes (60 %) et les

Vous avez tout pour être heureux

jeunes entre 16-24 ans (58 %) sont plus particulièrement en phase avec cette affirmation.¹



Mes astuces

- Vous ne pourrez y parvenir qu'en étant calme et zen, afin de voir, de sentir et d'apprécier vraiment ce que la vie vous offre. Enlevez vos œillères, apprenez à ne plus courir dans tous les sens.
- Prenez le temps de regarder autour de vous, ne serait-ce que quelques secondes. Vous repérerez des détails que vous n'avez jamais remarqués auparavant : les oiseaux qui chantent, un beau jardin, de belles fleurs, des personnes dans la rue qui vous sourient, un paysage magnifique près de chez vous, etc. Ces petits « riens » vous enchanteront et vous rendront heureux. Vous prendrez conscience que vous êtes entouré de très belles choses dont vous ne soupçonniez même pas l'existence.
- Concentrez-vous sur ce que vous vivez, ici et maintenant ! Si vous mangez, par exemple, vous devez vous rendre compte que vous tenez une fourchette, que vous piquez un morceau de viande ou de légume, que vous le mettez à la bouche, que vous

1. 1^{er} volet : étude réalisée par le département Études et Recherche d'Omnicom Media Group avec l'outil Megasnaps, conduite *via* Internet du 28 avril au 7 mai 2009 auprès de 1 300 personnes âgées de 15 à 60 ans, la gestion du panel est assurée par Ipsos Interactive Services. 2nd volet conduit on-line en mars 2009 par BBDO HUB (Europe) dans 15 pays à travers le monde, parmi lesquels 5 pays européens dont la France, chacun des panels comptant 1 000 personnes.

Vivez le moment présent et faites-vous plaisir

le mâchez, que son goût est bon ou non, que vous l'avalez. Vous devez agir de même avec tout ce que vous faites dans la vie. Vous devez prendre conscience de tous les gestes que vous effectuez. C'est la meilleure façon de ne pas passer à côté de votre vie.

Prenons l'exemple de la préparation d'un bon repas pour votre famille.

Vous trouvez que cette tâche est barbante et n'a rien de transcendant ? C'est votre droit le plus strict. Mais, en prenant conscience que vos gestes sont faits pour offrir un bon repas à votre petite famille, qui sera réunie autour de vous au dîner, au cours duquel vous pourrez discuter, rire, vous éprouverez un vrai moment de bonheur dans votre cuisine.

- D'ailleurs, puisqu'on parle de repas, évitez de manger devant la télévision. Comment voulez-vous savourer tranquillement ce que vous avez dans votre assiette si en même temps vous regardez une émission vous présentant des scènes de guerre, de catastrophes ou de violence en tout genre ? De plus, en prenant conscience de ce que vous mangez, vous mangerez moins vite et vous serez plus vite rassasié.

- Arrêtez aussi d'effectuer plusieurs tâches importantes à la fois. Vous n'en accomplirez aucune correctement parce que vous n'aurez pas pleine conscience de ce que vous faites. En effectuant une tâche, vous penserez à la prochaine à accomplir. Vous serez obnubilé par la suite et vous n'apprécierez même pas ce que vous êtes en train de faire.

Comme le dit si judicieusement Jon Kabat-Zinn, « Quand vous prenez une douche, vérifiez que vous êtes bien dans la douche.

Vous avez tout pour être heureux

Il se peut que vous soyez déjà à une réunion de travail. Peut-être même que la réunion entière est dans la douche avec vous. »¹

Vivre pleinement le moment présent, c'est ne plus se préoccuper du passé et de l'avenir, sources de regrets et d'angoisse importants pour nombre d'individus. Si vous ne vivez pas le moment présent, vous passerez à côté du bonheur car vous ne saurez pas le reconnaître. Trop obsédé par votre avenir, votre esprit ne remarquera pas le bonheur qui passe. Le problème, c'est que si vous n'attrapez pas ce petit instant de bonheur, vous ne le revivrez plus.

Vivez une journée à la fois, une minute à la fois, l'une après l'autre. À trop vouloir anticiper votre vie, vous passerez à côté d'elle. Pour y parvenir, retrouvez votre âme d'enfant.

Retrouvez votre âme d'enfant

N'avez-vous pas remarqué que les enfants en bas âge vivent dans le moment présent et apprécient chaque instant de la vie ? Ils s'amuse comme des fous, ils rient, ils chantent, ils dansent, ils s'émerveillent devant un papillon, un escargot...

Si vous avez des enfants en bas âge, vous devez savoir de quoi je parle.

1. Jon Kabat-Zinn, *Méditer. 108 leçons de pleine conscience*, Le Grand Livre du Mois, 2010, p. 97.

Vivez le moment présent et faites-vous plaisir

Oui mais, les adolescents ne sont-ils pas souvent angoissés à cause de leur avenir ?



Savez-vous que...

Par rapport à leurs capacités personnelles à réussir dans la vie, les adolescents sont : très confiants pour 9 %, plutôt confiants pour 65 %, plutôt inquiets pour 20 %, très inquiets pour 2 %. Par rapport à leurs projets dans les 3 mois prochains, ils sont très confiants pour 10 %, plutôt confiants pour 54 %, plutôt inquiets pour 27 %, très inquiets pour 4 %. Par rapport à leur vie future dans les 10 prochaines années, ils sont : très confiants pour 8 %, plutôt confiants pour 52 %, plutôt inquiets pour 31 %, très inquiets pour 4 %.¹

C'est certain que plus on avance en âge, plus on voit des jeunes angoissés, stressés. Mais, n'est-ce pas de votre faute ? N'êtes-vous pas trop exigeant avec eux ? Ne leur imposez-vous pas trop de choses : avoir toujours de bonnes notes à l'école, avoir le bac avec mention, par exemple ? Certes, il ne faut pas que vous laissiez vos enfants faire tout ce qu'ils veulent mais, encore une fois, il y a un juste milieu.

Préoccupé vous-même par leur avenir, peut-être que vous leur mettez trop la pression, alors qu'ils ne sont encore que des enfants ? Ne gênez pas leur enfance avec vos propres peurs, vos propres angoisses. En ne les stressant pas, en les laissant vivre leur enfance sans leur marteler à tout bout de champ : « Travaille plus, il faut que tu aies de bonnes notes à l'école.

1. Enquête Ipsos pour Fondation Wyeth pour la santé de l'enfant et de l'adolescent, à l'occasion du Forum adolescences 2009, du 27 avril 2009, interviews réalisées du 20 au 27 mars 2009, auprès de 842 adolescents de 15 à 18 ans interrogés par Internet.

Vous avez tout pour être heureux

La vie est dure, l'avenir n'est pas rose... », vous verrez qu'ils se sentiront mieux et qu'ils seront heureux !

Pourquoi toujours être sérieux, préoccupé par votre avenir et stressé par le quotidien ? La vie est simple en fin de compte. C'est vous qui la compliquez. Vous vous faites des montagnes de petits riens. Vous vous dites sans arrêt : « Et si ci, et si ça... » Hé bien, vous verrez bien le moment venu. Ce qui est fait est fait et ce qui arrivera arrivera. Vous n'y pouvez rien. Enfin, si, en décidant de vivre heureux et serein, vous connaîtrez très peu de moments difficiles.

Positivez et voyez toujours la vie du bon côté. L'essentiel est d'être heureux ici et maintenant ! Faites-vous plaisirs et assouvissez vos envies.

Faites-vous plaisir et assouvissez vos envies

Se faire plaisir et assouvir ses envies sont essentiels pour que vous soyez heureux. Cela évite les frustrations et les regrets. N'hésitez pas à consacrer du temps pour de petits plaisirs. Vous avez le droit de vous en octroyer régulièrement. Si vous faites toujours la même chose, si vous sombrez dans la routine, votre vie sera triste et morne. Il y a plein de choses dans la vie qui peuvent vous procurer du bonheur. Et, cela ne coûte pas forcément cher. Si vous avez peur de perdre du temps pour ces petits loisirs-plaisirs, planifiez-les dans votre emploi du temps, comme indiqué dans le point clé n° 1. Vous éprouverez ainsi beaucoup moins de scrupules à sortir, à rencontrer des gens, à aller voir une exposition, à aller au cinéma, à la piscine, à sortir dans un

Vivez le moment présent et faites-vous plaisir

parc, à vous promener dans les bois, à prendre des cours de danse, de dessin, de cuisine, à faire une pause relaxation, à manger un morceau de chocolat, etc.

Vous ressortirez de ces séances-plaisirs avec le sourire et ragaillardis. Vous aurez vécu un pur moment de bonheur.

Donc, allez-y, assouvissez vos envies dans la mesure où elles sont saines, bien entendu ! Ne vous prenez pas à la tête avec des tas de questions du type, quel temps cela va me prendre, combien cela va me coûter, est-ce que cela vaut le coup de le faire, que va me dire mon entourage, etc. ? Si vous avez vraiment envie de faire quelque chose, foncez ! Sur le moment, vous en aviez une très grande envie et bien assouvissez-la sans avoir honte ! Vous serez content après. Il n'y a rien de pire que ne pas faire ce que l'on désire. On devient vite aigri et frustré.

Vivre le bonheur ici et maintenant, c'est aussi penser à prendre soin des personnes que vous aimez.

Prenez soin des personnes que vous aimez

Pensez aux personnes que vous aimez, prenez soin d'elles. Si vous aimez quelqu'un, pensez à le lui dire et à vous occuper de lui.

Cela paraît évident à faire mais le faites-vous vraiment ? N'avez-vous jamais reporté une visite chez votre grand-mère par manque de temps ? N'avez-vous pas « rejeté » un de vos enfants qui vous demandait un renseignement parce que vous deviez

Vous avez tout pour être heureux

faire la cuisine ? Pensez-vous à dire « je t'aime » à votre conjoint régulièrement ?



Savez-vous que...

37 % des Français disent « je t'aime » à leur partenaire au moins une fois par jour et les hommes déclarent plus souvent leur flamme que les femmes : 41 % d'entre eux expriment leur amour au moins une fois par jour, contre 33 % des femmes. 20 % des personnes disent « je t'aime » une fois par jour et 17 % plus d'une fois par jour. 15 % ne le font qu'une fois par semaine et 9 % une fois par mois.¹

Sur le coup, vous pensez que ce n'est pas important, que vous n'avez pas le temps, que vous êtes trop occupé. Vous imaginez certainement que vous aurez tout le temps, plus tard, de le faire. Mais, êtes-vous sûr que vous en aurez l'occasion ? Votre grand-mère peut décéder d'un moment à l'autre. Votre conjoint peut avoir un accident de la route en partant travailler.

Ce n'est pas morbide de penser de cette façon, c'est juste la réalité de la vie.

Si vous reportez les choses, si vous attendez trop, vous risquez de le regretter. Les personnes ne seront peut-être plus là pour vous entendre.

Mais, maintenant que vous savez qu'il faut que vous viviez le moment présent, vous ne commettrez plus ces erreurs. Vous

1. Sondage Ifop publié par le magazine *Sélection Reader's Digest*, réalisé du 20 au 22 août 2008 par un questionnaire en ligne auprès de 1 006 personnes de plus de 18 ans.

Vivez le moment présent et faites-vous plaisir

n'hésitez plus à déclamer votre amour plus souvent. Cela vous évitera bien des regrets, des « si j'avais su ». Vous devez vivre chaque jour comme si c'était le dernier.

Vivez chaque jour comme si c'était le dernier

Dès votre lever, imaginez que le jour que vous vivez est le dernier de votre vie. Encore une fois, cela n'a rien de macabre. C'est la meilleure façon de vivre pleinement la journée qui se présente à vous. C'est le meilleur moyen de ne pas s'en faire pour des futilités. En pensant de cette façon, vous irez à l'essentiel et vous n'angoisserez plus pour des bêtises. Vous vous rapprocherez des personnes que vous aimez, vous ferez ce qui vous plaît et vous ne passerez pas à côté de votre vie.

Vous sortirez de la léthargie qui gagne pas mal de personnes de nos jours. Vous agirez et vous ne reporterez pas à plus tard les choses que vous devriez effectuer maintenant. Vous vivrez plus intensément chaque chose. Et, c'est cela qui vous rendra heureux !

Vous serez totalement imprégné du moment présent.

Imprégné-vous du moment présent

Soyez réellement présent, physiquement et en pensée. Ne laissez pas vagabonder votre esprit. Ne lui permettez pas de décrocher de ce qui se passe ici et maintenant.

Vous avez tout pour être heureux

Un des meilleurs moyens d'y parvenir est de méditer. La méditation et la relaxation vous aideront à vous concentrer sur le moment présent.

La méditation vous permet de vider votre esprit de tout ce qui l'encombre.

Elle permet :

- de reprendre le contrôle de soi-même, de son corps comme de son esprit et d'évacuer les problèmes ;
- de se pauser, de se reconcentrer sur ses objectifs.

En fait, le but premier de la méditation est de ressentir un profond bien-être général. De nombreuses recherches scientifiques ont montré qu'elle réduirait l'anxiété, l'hypertension et les troubles cardio-vasculaires¹.

Évidemment, si vous êtes du genre stressé et angoissé, vous ne parviendrez pas de suite à vivre pleinement le moment présent. Il vous faudra un certain temps de pratique, avec quelques rechutes. Mais, ne lâchez pas. Continuez à vous concentrer. Vous finirez par y arriver. Pensez-y tout le long de la journée. Ne laissez pas aller vos pensées destructrices. Apposez des post-it un peu partout pour vous rappeler que vous devez vivre le moment présent.

1. On peut citer, par exemple, les recherches de Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire et professeur de médecine à l'Université du Massachusetts sur l'influence de la méditation sur la santé ; l'étude de S. Praissman de 2008 sur l'influence de la méditation sur le stress ; l'étude menée par M. Paul Labrador en 2006 à Los Angeles, sur l'influence de la méditation sur les troubles cardio-vasculaires.

Vivez le moment présent et faites-vous plaisir

Au final, si vous décidez de vivre le moment présent :

- vous serez plus heureux ;
- vous entretiendrez de meilleures relations avec les gens qui vous entourent ;
- vous serez moins stressé puisque vous n'angoisserez plus pour votre avenir ;
- vous vivrez pleinement votre vie ;
- vous serez plus ouvert aux changements ;
- vous contrôlerez votre vie, vous aurez une plus grande confiance en vous ;
- vous éprouverez plus de plaisirs à vivre ;
- vous serez complètement épanoui...

Comme vous avez peut-être pu le remarquer en lisant les points clés de cet ouvrage, le leitmotiv de tous, c'est VOUS !



Point clé n° 10

Pensez à vous

Voilà, vous êtes arrivé au 10^e point clé.

Je ne sais pas si vous avez remarqué le point commun de tous ces chapitres... Réfléchissez quelques secondes...

Je vais vous donner la réponse.

Le point commun de tous, c'est VOUS !

Pour prendre un nouveau départ et reprendre votre vie en main, vous devez changer d'état d'esprit, de manière de penser, de manière de faire.

En fait, vous devez penser à vous. Vous devez prendre conscience de votre corps, de votre esprit. En un mot, vous devez apprendre à être zen !

Apprenez à être zen

La meilleure façon d'être heureux dans la vie, c'est de tout faire en étant zen et serein. Si vous avez tendance à être plutôt tendu, stressé et « sur les genoux » à la fin de la journée, il ne vous reste plus qu'à opter pour la « zenitude ». Vous devez apprendre à vous régénérer au fil de la journée, de la semaine et de l'année.



Savez-vous que...

En mars 2010, les Français n'aiment pas dans leur travail, le stress pour 30 %.¹

En 2009, 56 % des Français indiquent avoir connu un stress « plus important » ou « significativement plus important » ces deux dernières années. 40 % des salariés français doivent une partie de leur stress aux objectifs de rentabilité, plus prégnants durant les périodes de récession.²

En juillet 2008, 23 % des Français se sentent stressés tous les jours ou presque. Seulement 15 % ne sont jamais stressés. 45 % le sont de temps en temps. 16 % de la population se considère très stressée. 72 % des Français déclarent avoir déjà ressenti plus de deux symptômes dus au stress : problèmes de sommeil, anxiété, fatigue fréquente, irritabilité, douleurs au dos, problèmes digestifs, problèmes de poids, perte de la libido. 62 % des personnes interrogées attribuent au stress un effet négatif contre seulement 16 % un effet positif.³

Canalisez votre énergie

Si vous avez tendance à vous énerver dans les moments de stress, sachez que l'énergie dépensée dans ces instants-là vous serait

-
1. Étude réalisée par Opinion Way pour Canalchat, 20 minutes/En ligne pour l'emploi – Heureux dans son travail..., auprès d'un échantillon de 756 salariés, interrogés en ligne par Cawi, du 16 février au 2 mars 2010 et publiée en mars 2010.
 2. Étude Regus Business Tracker auprès de 11 000 entreprises réparties dans 13 pays, interrogés en août et septembre 2009. La base de contacts Regus est constituée d'un million de professionnels dans le monde. Étude gérée et administrée par une structure indépendante : MarketingUK.
 3. Enquête réalisée par Ipsos pour Météostress, les 4 et 5 juillet 2008. Échantillon de 610 personnes de plus de 15 ans. Interviews réalisées par téléphone.

Pensez à vous

plus utile ailleurs. Il faut que vous appreniez à canaliser votre énergie afin de l'utiliser à bon escient. Pour y parvenir, vous devez être maître de votre corps et de votre esprit. Utilisez la méditation, la respiration profonde et la concentration. C'est un travail de tous les jours. Petit à petit, vous réagirez mieux et plus sereinement dans toutes les situations. Vous analyserez plus aisément les problèmes.

Être zen doit devenir pour vous un véritable état d'esprit.



Savez-vous que...

79 % des Français jugent qu'il existe des solutions contre le stress. Quand ils sont stressés, ils se confient davantage à leur entourage proche (conjoint, amis, parents ou enfants) qu'à des professionnels de santé. 28 % ont néanmoins déjà franchi le cap du cabinet du médecin traitant pour parler des problèmes de stress. Près de 23 % des Français ne parleraient à personne de leur stress. 50 % se sentent mal informés sur les solutions contre le stress. 62 % des Français sont intéressés par des informations pour les aider à gérer leur stress.¹

Mais c'est quoi, être zen ?

C'est avoir l'esprit libéré de toutes contraintes. C'est vivre dans le calme et la sérénité. C'est apprécier le moment présent et vivre pleinement ce dernier. C'est éviter d'être assailli par des tas de pensées négatives, qui vous minent et qui empoisonnent la vie.

1. Enquête réalisée par Ipsos pour Météostress, les 4 et 5 juillet 2008. Échantillon de 610 personnes de plus de 15 ans. Interviews réalisées par téléphone.

Vous avez tout pour être heureux

Être zen est un apprentissage de tous les jours. Vous n'y arriverez que progressivement et avec une grande force de volonté. Normalement, au bout de quelques semaines, vous devriez parvenir à arrêter ces mauvaises pensées qui gâchent votre vie à longueur de journée.

La pratique de la « zenitude » aidera votre esprit à prendre du repos, à se calmer, à avoir des moments de réelle détente, à se régénérer. Vous pourrez ainsi prendre le stress à bras le corps et l'éliminer de votre vie. Vous ressentirez très vite un bien-être général et vous pourrez pratiquer un plus grand nombre d'activités, travailler mieux et plus vite.

Comme signalé précédemment, prévoyez des pauses dans votre agenda.

Prévoyez des temps de repos



Mes astuces

- Au cours de l'année, pour vraiment vous couper de votre quotidien et pour avoir une détente réparatrice, essayez de prévoir de petites pauses régulières, de petites vacances. Partez souvent mais moins longtemps. Un petit week-end en dehors de chez vous, vous fera le plus grand bien, à condition de vous couper complètement de votre travail.



Savez-vous que...

Selon un sondage Hotels.com, 68 % des Français ne parviennent pas à décrocher de leur travail pendant les vacances. Sur une semaine de congés, le Français travaille en moyenne 7 h. 37 % expliquent qu'en travaillant un peu en vacances, ils entendent gagner du temps au retour de leurs congés. 59 % des « drogués du travail » passent leurs appels professionnels et consultent leurs mails sans aucune discrétion, 35 % essaient d'être loin de leur entourage pour travailler en vacances.¹

Partir en week-end ou en vacances, n'est-ce pas trop coûteux ?

Il faut faire preuve d'ingéniosité et aller à la pêche aux bonnes affaires. Croyez-en mon expérience, il est très facile de partir au moins une fois dans l'année, même pour les petits budgets. À l'heure actuelle, il existe de nombreux sites internet qui proposent des promotions tout le long de l'année. Bien entendu, il ne faut pas être exigeant ni difficile et ne pas être fixé pour une destination précise. En plus, si vous n'avez pas d'enfants ou si vous avez des enfants en bas âge, c'est encore mieux. En dehors des vacances scolaires, les tarifs peuvent aller du simple au triple.

1. Sondage publié par *Le Point* le 17 juillet 2009.

Vous avez tout pour être heureux



Savez-vous que...

75 % des Français considèrent que le principe des soldes sur les voyages pourrait influencer leurs achats de voyages dans le futur.¹

Bien sûr, il faut fouiller et chercher la meilleure offre. De plus, pas besoin de partir loin ni longtemps, ce qui compte c'est le dépaysement, le fait de se couper du train-train quotidien. Un week-end en roulotte ou en chambre d'hôtes ou une nuit dans les arbres, par exemple, cela vous change totalement de vos habitudes, oblige votre cerveau à réagir différemment. Ce que vous ressentez, ce que vous vivez est différent, vous avez l'impression d'être déconnecté et cela suffit pour vous faire le plus grand bien.



Savez-vous que...

En 2010, 55 % des actifs partis en vacances en 2009 déclarent que « partir en vacances est un besoin vital pour lequel ils sont prêts à sacrifier d'autres dépenses » (+ 3 points depuis 2007). Elles leur apportent un plein d'énergie et de satisfaction.²

-
1. Sondage BVA pour *Nouvelles Frontières*, dans le cadre de son enquête périodique OMNITEL, par téléphone, du 20 au 21 juin 2008, auprès d'un échantillon national de 1 008 personnes âgées de 15 ans.
 2. 7^e Baromètre Opodo 2010 réalisé par le Cabinet Raffour Interactif en janvier/ février 2010 auprès de 1 100 personnes de plus de 15 ans.

Pensez à vous

- Prévoyez également des moments de détente dans votre agenda. À vous de choisir ce qui vous convient le mieux. Certains vont apprécier la lecture, le jardinage, la marche, la piscine.



Savez-vous que...

Les moyens utilisés pour lutter contre le stress sont : le sport pour 30 %, la balade pour 46 %, Internet pour 39 %, les loisirs manuels pour 29 %, les amis pour 31 %, la relaxation pour 25 %, le grignotage pour 19 %, le shopping pour 12 %, les activités de bien-être pour 9 %, les médicaments pour 7 %, rien pour 9 %¹.

D'autres vont opter pour le sport. Ce dernier peut constituer une aide précieuse pour destresser, se défouler, se détendre et se sentir mieux. Déjà le fait de « se bouger régulièrement » est bénéfique. L'idéal serait de pratiquer ce sport en dehors de chez vous et pourquoi pas dans la nature, si possible. Cela vous permettra d'en retirer le maximum de bénéfices. En sortant et en vous dépensant, vous évacuerez votre stress et vous vous aérerez l'esprit.

D'autres vont se tourner vers le yoga, le taï chi, le qi gong, la méditation ou la respiration profonde.

1. Étude réalisée par l'Ifop pour Influencia, du 4 au 21 février 2008, sur un échantillon de 982 actifs de 25-60 ans, extrait d'un échantillon national représentatif de 2 000 personnes âgées de 18 ans et plus.

Vous avez tout pour être heureux



Savez-vous que...

Selon une enquête du Magazine *Ça m'intéresse*, publiée en janvier 2010, 90 % des personnes interrogées utilisent ces méthodes, une fois par mois ou à l'occasion, pour « être bien » : le massage pour 65 %, la relaxation pour 54 %, le qi-gong, taï-chi, yoga pour 23 %, la méditation pour 18 %.¹

D'autres vont se diriger vers des instituts spécialisés qui proposent des séances de relaxation avec massage, acupression ou « mini-thalasso ».



Savez-vous que...

Les spas, centres de thalasso et hammams constituent la deuxième source de bien-être pour 49 % des Français, après la douche ou le bain quotidien. Pour 73 %, les vacances bien-être riment avec détente, massages, soins destinés à se chouchouter et à se ressourcer.²

D'autres, enfin, vont préférer exercer des activités déstressantes comme des séances de rire, de chant, de théâtre, etc.

Peu importe ce que vous choisissiez. L'essentiel est que vous fassiez quelque chose. Tout dépend de vos envies.

-
1. Enquête du Magazine *Ça m'intéresse*, publiée en janvier 2010, n° 347. Panel de 453 personnes.
 2. Étude Ipsos réalisée en juin 2009 auprès de 1 000 Français âgés de 15 à 70 ans.

Pensez à vous

Évidemment, certaines des activités que je viens de décrire coûtent cher. Et par les temps qui courent, elles peuvent grever votre budget d'une somme que vous préférez évidemment consacrer à vous nourrir, par exemple.

Mais, là encore, je peux vous rassurer. Si vous avez un conjoint ou un ami bien attentionné, rien ne vous empêche de lui demander de vous masser régulièrement. Comme il ne s'agit que de simples massages-détente, ils peuvent être pratiqués par tout le monde. N'oubliez pas non plus que certaines activités comme la marche, par exemple, ne coûtent rien, qu'un livre peut s'échanger à la bibliothèque ou s'acheter pour trois fois rien dans un vide-grenier, que certaines municipalités mettent à disposition des cours ou des équipements pour des prix modiques.

D'ailleurs, à partir du moment où vous avez décidé de vous prendre en main et d'apprendre à vivre sans stress, vous trouverez sans problème l'activité qui vous convient le mieux. Il vous faudra parfois faire preuve de débrouillardise mais vous parviendrez toujours à vos fins.

- Un petit conseil pour les séances-détente, pratiquez-les plutôt le soir. Elles vous permettront de mieux vous endormir et d'avoir un sommeil réparateur.
- Le sommeil a d'ailleurs une grande importance dans l'acquisition de la « zenitude ». Si vous dormez mal, si vous ne dormez pas assez, vous serez forcément fatigué. Et la fatigue entraîne automatiquement du stress et de la nervosité.



Savez-vous que...

55 % des Français dorment moins de ce qu'ils souhaiteraient et 68 % souffrent de troubles du sommeil.¹

82 % des salariés français déclarent souffrir d'insomnies liées au travail, 32 % ressentent la nuit de l'anxiété liée à leur travail, 10 % ne dorment plus la nuit de peur de perdre leur job. Seulement 18 % déclarent bien dormir.²

Si vous avez du mal à dormir ou si vous êtes insomniaque, évitez surtout de prendre des somnifères qui entraînent une dépendance dangereuse.

Optez plutôt pour un bain chaud, une séance de détente dans le calme, avec une musique douce.

Évitez les excitants, type café ou thé ou boisson à la caféine, après 17 heures.

Ne regardez pas de films d'action avant d'aller au lit. Ce sera difficile pour certains mais, si vous avez réellement du mal à vous endormir, il faut savoir faire des sacrifices.

La nuit, si vous vous réveillez et que vous éprouvez des difficultés à vous rendormir, n'hésitez pas à vous lever, à prendre un livre ou à secouer vos couvertures. Ce dernier petit truc fera que vous retournerez dans un lit plus frais, donc plus accueillant. Si vous y arrivez, vous pouvez faire des micro-siestes dans la journée. Certaines personnes, notamment les navigateurs, parviennent à s'endormir très vite et à obtenir un sommeil réparateur en quelques minutes.

1. 9^e Journée Nationale du Sommeil, 18 mars 2009, « Sommeil et Rythme de vie : le sommeil dans tous ses états », réalisée par BVA du 12 au 16 janvier 2009, auprès de 1 000 personnes de 18 à 55 ans.

2. Baromètre Monster, résultats issus des 36 004 votes enregistrés du 27 avril au 8 mai 2009 sur les sites Monster.

Pensez à vous

- Devenir un adepte de la relaxation peut aussi réellement vous aider pour destresser et vous sentir plus zen.

Il existe différentes techniques de relaxation. À vous de trouver celle qui vous convient et qui correspond le mieux à votre personnalité. Il faut que vous tentiez, que vous expérimentiez les choses. Au début, vous pourrez tâtonner et vous tromper. N'abandonnez pas. Continuez et poursuivez votre quête de la relaxation. Vous trouverez inévitablement la méthode qui vous convient le mieux.



Savez-vous que...

La relaxation est jugée efficace par 38 % des Français mais elle n'est pratiquée que par 8 % d'entre eux¹.

L'essentiel est de faire attention à qui vous vous adressez. Il existe des organismes qui, sous couvert, de vous proposer des séances de relaxation, sont en fait des sectes (heureusement ce ne sont pas les plus nombreux, la majorité des prestataires sont des gens sérieux). À vous de faire attention, d'ouvrir les yeux et de « fuir » au moindre signe douteux.

- Un régime alimentaire adapté peut également vous aider à adopter la « zenitude ». Hé oui, caféine, tabac, alcool, lipides en trop grande quantité sont à bannir. Privilégiez les fruits et légumes pour leurs vitamines, les fruits secs et le poisson.

1. Enquête réalisée par Ipsos Marketing pour *Marketing Magazine* auprès d'un échantillon représentatif de 500 personnes interrogées on-line, publiée le 10 janvier 2008.

Vous avez tout pour être heureux

N'oubliez pas le chocolat (+ de 70 % de cacao), riche en magnésium, très connu pour provoquer détente et bien-être.



Savez-vous que...

82 % des Français pensent que le chocolat est l'aliment du bonheur par excellence.¹

97 % des Français consomment du chocolat au moins une fois par semaine².

Être zen, vous fera vivre plus sereinement. Vous pourrez enfin vous occuper de vous.

Occupez-vous de vous

Penser à vous, ce n'est pas être égoïste, loin de là. À partir du moment où vous désirez aller mieux, vivre pleinement, il n'y a pas d'autre choix que de vous préoccuper de vous avant tout. Bien souvent, si vous ressentez un mal-être profond, si vous vous sentez dans une impasse, c'est dû au fait que vous ne prenez pas assez soin de vous, que vous vous sentez mal dans votre peau, que vous ne vous aimez pas suffisamment.

1. Source Caobisco – ratio production totale sur population en kg en 2007.

Enquête Omnibus effectuée par téléphone auprès d'un échantillon national de 1 005 individus, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus (sur les critères de sexe, âge, CSP du chef de famille, habitat et région) – Enquête réalisée les 6 et 7 octobre 2006.

2. Source TV Ardèche, « Le marché du chocolat français », 13 septembre 2007.



Savez-vous que...

Quand les femmes se regardent dans la glace, elles se trouvent la plupart du temps : belles pour 11 %, plutôt pas mal pour 52 %, pas terribles pour 31 %, moches pour 3 %, elles ne se regardent pas pour 3 %, très belles pour 0 %¹.

Le meilleur moyen de vous sentir mieux, de vous épanouir, est de prendre soin de votre corps, de votre esprit, de développer votre créativité, de vous ouvrir au monde.

Bougez, rencontrez des gens

Si vous vous sentez mal dans votre peau, n'hésitez pas à faire du sport, soit seul ou mieux, en vous inscrivant dans un club ou auprès d'une association. Cela vous maintiendra en forme. Dans le même temps, vous rencontrerez des gens. Ainsi, vous vous sentirez mieux dans votre corps et dans votre tête. En plus, si vous vous y prenez bien, cela ne vous coûtera pas forcément très cher.

Pensez également à faire des breaks de temps en temps.

1. « Ce que veulent les femmes de 20 à 29 ans » : étude Tns Sofres pour Lagardère Active, auprès de 400 jeunes femmes âgées de 20 à 29 ans vivant en France, interrogées du 7 au 10 septembre 2009 à partir de l'access panel en ligne de Tns, par système Cawi.

Faites des breaks régulièrement

Pour vous « évader » quelques minutes dans la journée ou pour bien finir la journée, vous pouvez faire l'acquisition de Cd ou de Dvd relaxants. Ils sont très nombreux sur le marché. En simplement une demi-heure, vous serez destressé et vous serez déconnecté de votre quotidien, sans bouger de chez vous. Cela vous aidera à faire le vide dans votre tête et à ne plus penser à vos petits soucis du quotidien. D'ailleurs, à quoi bon ressasser, sans arrêt, vos problèmes. Réservez plutôt votre énergie à les régler.

Pour vous sentir mieux, pourquoi ne pas développer votre créativité ?

Développez votre créativité

Si vous avez une passion, surtout ne l'abandonnez pas, même lorsque vous vous mettez en couple ou quand vous avez des enfants.

Cela ne va-t-il pas me prendre beaucoup de temps ?

Si vous suivez les conseils du point clé n° 1, vous allez pouvoir gagner du temps en vous organisant. Vous pourrez ainsi faire tout ce que vous avez envie de faire. Faites de votre passion une de vos priorités. Si vous la délaissez, vous perdrez une partie de vous-même.

Toutefois, il peut arriver que vous n'ayez jamais eu de vraie passion dans la vie. Dans ce cas-là, trouvez-vous en une ! Vous

Pensez à vous

verrez, qu'en développant votre créativité, vous vous sentirez mieux. Vous donnerez du sens à votre vie et surtout vous vous prouverez que vous êtes capable de faire quelque chose.

Tout le monde peut créer quelque chose de ses mains. Cela n'est pas réservé à une élite ou à des artistes. Bien sûr, il ne s'agit pas ici de créer des œuvres d'art ou d'écrire le best-seller de l'année. Si vous désirez le faire, pourquoi pas d'ailleurs...

Il s'agit tout simplement de faire quelque chose de nouveau, qui vous sorte de l'ordinaire et de la routine. Vous pouvez être créatif en coiffant différemment votre fille, en créant un jardin japonais, en inventant une recette de cuisine, en écrivant sur un blog, en chantant dans votre salle de bain, etc. Tout vous est permis et surtout autorisé. Il n'y a aucune limite à votre imagination.

Laissez aller votre créativité et votre imagination. Ne vous imposez aucun frein. Essayez, testez, expérimentez ce qui vous fait envie. Votre vie en sera bouleversée. Même si au bout d'un certain temps, cela ne vous plaît plus, passez à autre chose.

N'ayez pas peur, lancez-vous, si vous en avez vraiment envie. Vous pouvez désirer depuis toujours exercer une activité, comme par exemple, la peinture, savoir danser le tango, faire de la course automobile, savoir jouer du piano, etc. et, malheureusement, vous ne vous êtes jamais lancé par manque de temps, par manque de confiance en vous, par peur du « qu'en dira-t-on ». C'est bête tout de même de ne pas assouvir ses envies, alors que rien ne vous empêche de le faire. Pourquoi renoncer si facilement à une activité qui pourrait vous procurer énormément de plaisir et vous aider à vous épanouir ? N'oubliez jamais que vous n'avez qu'une vie et qu'elle passe très vite. Si vous vous

Vous avez tout pour être heureux

restreignez sans arrêt, si vous vous limitez, vous ne la vivrez qu'à moitié. Et encore là, je suis très gentille. À force de vous restreindre, vous finirez par vivre que 20 à 30 % de votre vie. N'hésitez pas à expérimenter les choses qui vous tentent (dans la limite du raisonnable et de la morale sociale).

Pour prendre un nouveau départ et reprendre votre vie en main, vous devez également vivre en harmonie avec vous-même.

Vivez en harmonie avec vous-même

Penser à vous, c'est bien se connaître et surtout vivre en harmonie avec ce que vous êtes vraiment. C'est ne pas vous mentir, à vous et aux autres.

N'hésitez pas à changer de vie, de travail si vous ne les supportez plus. Il existe des tas de moyens d'y parvenir.

Vous devez apprendre à vivre avec vous-même et avec les autres.

Vous aimez-vous ?

Comment voulez-vous que les autres vous aiment, vous apprécient si vous ne vous aimez pas vous-même ? Je suis sûre que, régulièrement, vous vous dénigrez, vous vous trouvez tous les défauts possibles (aussi bien physiques qu'intellectuels). Mais vous êtes-vous déjà dit « Je t'aime » ?

N'est-ce pas une chose saugrenue à faire ?

Hé, ce ne serait peut-être pas une mauvaise idée si cela vous permettait de mieux vous apprécier. Voici un exercice très

Pensez à vous

accessible. Attention, j'ai dit accessible, pas facile car pour certains d'entre vous, ce sera un exercice plus difficile qu'il n'y paraît. Mais n'abandonnez surtout pas, s'il vous paraît ardu c'est que vous en avez réellement besoin.

Le matin en vous levant, regardez-vous dans le miroir, dans les yeux et dites-vous « Je t'aime ».

Ne craignez rien, vous ne serez pas ridicule, bien au contraire. Il n'y a que vous dans la salle de bain. Cet exercice est très important, car vous verrez que dès que vous l'effectuerez aisément, dès que vous direz facilement « Je t'aime » en vous regardant dans les yeux et en vous souriant, vous vous sentirez beaucoup mieux dans votre peau, et vous attaquerez la journée de bonne humeur.

Parfois, ce n'est pas évident de se comprendre et de vivre en harmonie avec soi-même, mais c'est le seul moyen d'être aussi en harmonie avec les autres. Certaines de nos réactions nous énervent et nous empêchent d'avancer. Si c'est votre cas, peut-être devriez-vous tenter de corriger vos défauts au lieu de geindre et de subir votre sort sans réagir.

Prenez-vous par la main au plein sens du terme. Une fois que vous aurez repris confiance en vous, vous verrez les choses différemment et vos lamentations se transformeront en enthousiasme.

Apprenez à assumer ce que vous êtes. Parfois, les gens sont beaucoup trop exigeants avec eux. Ils veulent être beaux, grands, intelligents, riches... Mais, tout le monde ne peut remplir l'ensemble de ces critères. Est-ce cela d'ailleurs le vrai bonheur ?

Vous avez tout pour être heureux

Peut-être que, pour être pleinement heureux, vous devez accepter votre embonpoint, votre manque de charme ?

D'ailleurs, peut-être noircissez-vous le tableau ? Comme beaucoup, vous devez exagérer vos défauts. Soyez indulgent avec vous-même. En restant éternellement insatisfait, c'est évident que vous ne pourrez pas être content de vous.

Savez-vous que vous êtes un être unique ? Les milliards de cellules qui vous composent sont agencées d'une façon unique, pour créer un seul être, Vous. Il n'y a pas de combinaison identique à la votre de par le monde.

Attention, s'il vous est possible de changer, faites-le. Mais, si vous avez tout essayé et que vos soi-disant défauts ne vous posent pas de gros problèmes, pourquoi vous gâcher la vie ? Cessez de vous préoccuper du regard des autres. Surtout restez vous-même. Ne faites pas des choses que vous n'aimez pas, juste pour plaire aux autres. Pour ce faire, suivez les conseils du point clé n° 3.

Pensez également à vous dorloter.

Dorlotez-vous

Penser à soi, c'est aussi savoir se dorloter. Généralement, les gens le font très rarement. Or, c'est la meilleure façon de se sentir tout de suite mieux. Prendre un bon bain, prendre le temps de lire un bon livre, bien installé dans un fauteuil douillet, s'offrir une séance de massage ou de soins esthétiques, aller chez le coiffeur, etc., c'est le meilleur moyen de vous remonter le moral.

Pensez à vous

Il existe des tas de choses pour se remonter le moral. Il n'est pas nécessaire de faire des trucs extravagants et chers. C'est à vous de trouver ce qui vous convient le mieux.

À l'heure actuelle, il existe de nombreux outils qui vous permettent d'avoir bon moral. Avec Internet, les choses sont même plus faciles. Vous pouvez y trouver, par exemple, des histoires inspirantes.

Vous pouvez également sortir et rencontrer des gens, aller danser, aller manger dans un restaurant, vous promener dans un parc, etc.

N'imaginez surtout que prendre soin de vous, que vous dorlotiez, que pensez à vous, c'est ne pas penser aux autres, c'est s'enfermer avec soi-même. Bien au contraire, à partir du moment où vous vous sentez bien tant moralement que physiquement, vous verrez que votre bien-être rejaillira sur votre entourage. Votre joie les contaminera et vous vivrez en totale harmonie avec les gens qui vous entourent.

Alors, n'ayez pas peur ou honte de penser à vous. Cela ne pourra que vous faire du bien, à vous et aux autres. Vous vivrez en harmonie avec vous et les autres. Vous aurez l'impression de vivre pleinement votre vie. Vous pourrez plus facilement prendre un nouveau départ, vous reprendre en main et vivre la vie dont vous rêvez. Vous ne serez plus entravé par des peurs, des complexes, des idées noires. Vous vivrez par vous-même et pour vous-même.

Allez, foncez. Pensez à vous, c'est penser aux autres. Vivez !

Conclusion

Voilà, vous venez de terminer la lecture de cet ouvrage et...

...il ne se passe rien !

Vous avez passé un bon moment, et c'est tout ?

Pour qu'il soit efficace, ne laissez pas cet ouvrage dormir au fond d'un tiroir.

Choisissez 1 point clé, appliquez-en 1 conseil, puis 1 autre, etc. Puis, quand ceux-ci sont bien enregistrés, passez à un autre point clé.

Vous n'avez d'ailleurs que l'embarras du choix : avec cet ouvrage, vous pouvez changer tous les domaines de votre vie (privée, professionnelle, familiale).

Mais, SURTOUT ! BOUGEZ-VOUS, le livre n'agira pas à votre place.

Allez, prenez-vous en main, décidez enfin de votre avenir.

Si vous désirez ardemment prendre un nouveau départ, allez-y et suivez les conseils de cet ouvrage.

Vous pouvez changer votre vie. Vous pouvez avancer plus sereinement et surtout dans le sens que vous voulez, VOUS !

Vous avez tout pour être heureux

Appliquez 1 conseil après l'autre... Votre vie en sera bouleversée et c'est précisément le but de cet ouvrage : vous aider, vous épauler, vous soutenir, vous accompagner, vous assister dans la reprise en main totale de votre vie.

Je vous souhaite tout le bonheur possible dans votre nouvelle vie, VOTRE Vie !

