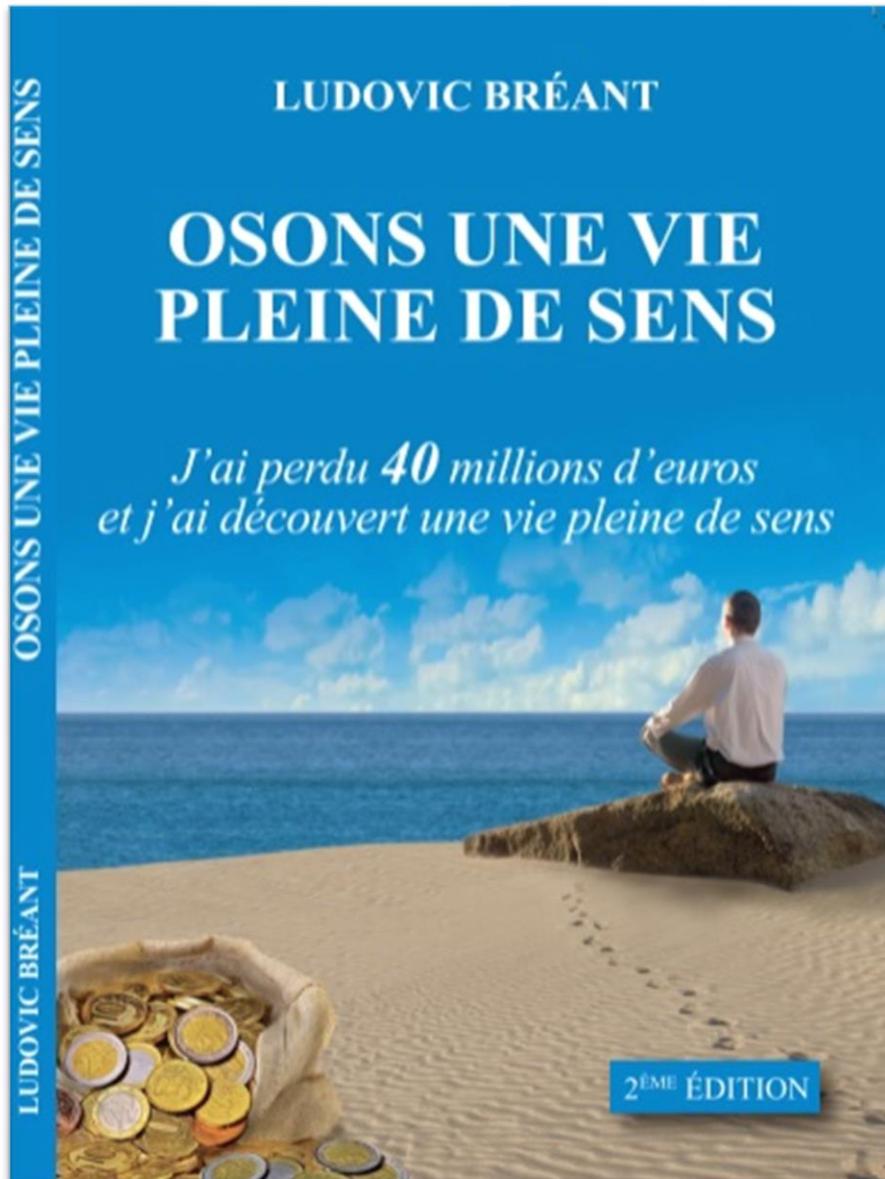


LUDOVIC BRÉANT  
**OSONS UNE VIE PLEINE DE SENS**  
2ème édition



**EXTRAIT du livre**

LUDOVIC BRÉANT

**OSONS UNE VIE PLEINE DE SENS**

2ème édition

**EXTRAIT du livre**

**Chapitre 1**

**Après l'épreuve, la prise de conscience**

## **La souffrance, un message ?**

*Novembre 2010. Je me rends à une convocation au tribunal.*

*Ne trouvant pas de place pour me garer, je crains d'arriver en retard à l'audience. Je parviens finalement essoufflé, devant le tribunal. Il me reste encore à grimper les nombreuses marches menant aux salles d'audience quand je découvre, ébahi, ce qui m'attend : en haut du perron, cent-cinquante salariés de l'entreprise qui me sifflent lors de ma montée des marches, et, tout autour d'eux, les caméras de télévision qui filment la scène jusque dans l'enceinte du tribunal !*

*Je me souviendrai toute ma vie de cette expérience cauchemardesque...*

## **La médiatisation : du blanc au noir**

### **Succès et notoriété**

Lors de la première partie de ma vie professionnelle, j'ai connu un grand succès avec une société qui commercialisait au départ de l'immobilier de placement. Nous étions très novateurs à l'époque en commercialisant l'immobilier comme un produit financier. Progressivement, nous avons évolué vers le conseil en gestion de patrimoine, en proposant en complément de la gamme initiale des produits financiers (assurance-vie, produits boursiers...). Cette offre plus large de produits nous permettait de nous présenter comme des conseillers plutôt que comme des vendeurs.

Cette entreprise a connu une croissance spectaculaire : des équipes de vente ont été créées dans toute la France et, en parallèle, j'ai créé la première franchise de conseillers en gestion de patrimoine. Nous n'avions pas besoin d'investir dans nos points de vente : les franchisés indépendants faisaient l'investissement tout en commercialisant nos produits.

Notre attaché de presse de l'époque a fait un excellent travail et ma *success story* à la française a largement été relayée dans les médias : j'étais dépeint comme « le jeune entrepreneur à succès à qui tout réussit et qui introduit sa société en Bourse ». Notre introduction en Bourse a eu de nombreux avantages : elle a permis à notre société d'augmenter fortement sa notoriété ; grâce aux fonds reçus des particuliers qui ont acheté les actions de notre société,

nous avons pu financer notre forte croissance sans faire appel à l'endettement bancaire. De leur côté, les particuliers percevaient des dividendes sur nos bénéfices et, lorsque la valeur de la société a augmenté, ils ont pu percevoir une plus-value lors de la revente de leurs actions. De mon côté, dans les périodes économiques et financières difficiles comme celle que nous traversons depuis 2008, j'ai préféré céder mes placements boursiers pour investir dans des actifs tangibles, comme l'immobilier, l'or ou encore les terres agricoles.

J'ai pris conscience de ma notoriété dans le métro à Paris, lorsqu'une personne m'a un jour abordé en me félicitant pour ma réussite. Mon ego<sup>1</sup> en est ressorti fortement grandi et je flottais sur un petit nuage devant tant de reconnaissance.

Mais, quelques années plus tard, un associé minoritaire a porté plainte contre moi, dans le but d'obtenir de l'argent... Ce même associé est allé se « confier » à un journaliste de la presse régionale, qui a alors demandé à me rencontrer.

À l'époque, mon arrogance a laissé des traces. Ce journaliste, à qui je n'ai accordé que peu de considération, m'a pris en grippe et m'a ensuite fait vivre un enfer. Juste retour des choses.

Quelques jours plus tard, à dix heures du matin, un ami m'appelle pour me demander comment je me sens. Je lui réponds :

—Très bien !

—Mais tu n'as pas lu l'article ? me demande-t-il d'un ton un peu embarrassé.

En fait, il s'agit d'un article avec grande photo me faisant passer pour un homme d'affaires malhonnête. Cet article avait bien évidemment fait le tour de l'entreprise. J'ai mieux compris l'attitude gênée de plusieurs de mes collaborateurs le matin même.

À ce moment-là, j'ai ressenti une décharge électrique traversant mon corps des pieds à la tête. Je n'avais qu'une envie : me cacher. J'ai eu du mal à

---

<sup>1</sup> Voir le chapitre *L'ego*, page 181.

sortir pour aller déjeuner le midi, et j'avais la désagréable impression que toutes les personnes avaient lu l'article et médisaient derrière mon dos.

Quinze ans après ces événements, ce journaliste « mordeur » écrit encore des articles assassins sur moi dès qu'il a l'occasion de le faire. Il s'est d'ailleurs totalement lâché au moment du dépôt de bilan de mon groupe.

Suite à ce premier article nauséabond, j'ai préféré ne plus chercher à faire de communication dans la presse. Nous avons mené un grand nombre d'actions positives : la création et le maintien d'environ cinq cents emplois en cinq ans, la réalisation de nombreuses constructions bois écologiques (écoles, bureaux, hôtels, logements sociaux), la création et la construction d'une trentaine d'hôtels et de plus de mille logements, la création et le développement d'une foncière (comptant cinq cents logements, des murs d'hôtels et de restaurants, des locaux commerciaux, des immeubles de bureaux), de nombreuses actions mettant l'humain au cœur de l'entreprise, le rachat (et le sauvetage) de plusieurs entreprises. Tout marchait bien et n'intéressait plus les médias.

## **Le début de la chute**

Fin 2008, nous décidons de racheter près de Poitiers une unité de production qui fabrique du mobilier de bureau et qui se trouve en grande difficulté financière. Notre stratégie consiste à redynamiser cette usine en lui amenant de nouveaux marchés directement liés à nos métiers de base : la fabrication de mobilier d'hôtellerie et de murs en bois. En formant les opérateurs sur ces nouveaux segments, nous espérons redresser l'entreprise. Mais la crise économique et financière de 2008 touche cette société avec un an de décalage : les carnets de commandes s'effondrent et la majorité du personnel s'oppose à toute réorganisation. Les charges fixes étant considérables, la baisse du chiffre d'affaires se traduit par des pertes de plusieurs centaines de milliers d'euros par mois. Nous devons rapidement trouver une solution pour éviter de gangréner l'ensemble du groupe. Nous trouvons alors une équipe de trois industriels prêts à racheter l'entreprise et à injecter immédiatement un million d'euros de fonds propres.

Je décide de présenter en fin de semaine les repreneurs au comité d'entreprise afin de recueillir leur avis, comme l'impose la loi. Les événements sont alors loin de se dérouler conformément à mes attentes. Les membres du

C.E. refusent de voter, considérant qu'ils n'ont pas assez d'informations sur les repreneurs, qui leur ont pourtant présenté leur projet. Les salariés, craintifs et encouragés par leur syndicat, demandent la nomination d'un expert chargé d'auditer les repreneurs. Charmant accueil pour des repreneurs d'entreprise, censés redresser la situation.

J'étais euphorique à l'idée d'avoir trouvé une solution qui permettait, d'une part, de sauver cette entreprise et, d'autre part, de préserver le reste du groupe. Je peux comprendre que le personnel ait peur de perdre son emploi, mais pourquoi une telle rigidité de la part des représentants du personnel ? Est-ce dogmatique ? Est-ce de la bêtise ?

Dans un premier temps, je reste optimiste : « Ils vont revenir à la raison, on va bien finir par trouver une solution ! ». Pourtant, je dois me rendre à l'évidence : la situation est totalement bloquée. Je suis abasourdi. Comment est-ce possible ? Je commence à céder au découragement et un sentiment d'angoisse me saisit... Je décide finalement de ne pas me laisser abattre et de reprendre la main. Je demande alors une interruption de séance et j'appelle notre conseil pour lui exposer la situation et recueillir son avis.

— Incroyable, la vente prévue en fin d'après-midi est bloquée, me dit-il avant de poursuivre. C'est bien, je vais pouvoir partir plus tôt en week-end. Excepté si vous parvenez à leur faire signer un procès-verbal dans lequel les membres du C.E. confirment ne pas souhaiter donner leur avis. Dans ces conditions, ça devrait passer.

Suite à ce comité d'entreprise, nous passons à la vente le vendredi soir. Le week-end, je me sens libéré d'un poids important et je suis plein d'enthousiasme. Mais, le lundi matin suivant, je réunis le comité d'entreprise puis les cadres pour leur annoncer que la cession est effective. Je réunis ensuite l'ensemble du personnel pour présenter mes successeurs.

Ce moment restera l'un des pires de ma vie d'entrepreneur : une minorité de salariés syndiqués a commencé à me siffler et à m'injurier. Une grande partie a suivi, me reprochant de ne pas avoir réussi à redresser l'entreprise, de ne pas avoir tenu mes promesses alors que j'avais tout fait pour sauver l'entreprise.

Je suis conscient que, à tout moment, la situation peut déraiser. En effet, de nombreux patrons ont été séquestrés dans la période récente. Intérieurement, je demande de l'aide à l'Univers. Je ne contrôle absolument plus la situation : des mots sortent de ma bouche mais ce n'est plus moi qui parle...

Mes paroles semblent pourtant apaiser une partie des cent soixante personnes présentes. Juste au moment opportun, la directrice du site reprend la parole pour leur demander de se remettre au travail.

Une vague d'hésitation parcourt l'assemblée, puis quelques personnes commencent à sortir. Après quelques minutes, la salle finit par se vider, même si certains salariés avancent en maugréant. Ouf ! Un grand sentiment de soulagement m'envahit. Je dois rapidement prendre la direction de Paris, pour un rendez-vous avec des banquiers. Un profond sentiment de malaise me poursuivra pendant tout le reste de la journée.

### **Une condamnation médiatique**

Trois semaines plus tard, les gendarmes me convoquent, me reprochant un délit d'entrave suite à une plainte du comité d'entreprise, qui me reprochait de ne pas avoir respecté sa position et d'avoir vendu la société trop rapidement.

Je pars confiant à la gendarmerie. Dans mon emploi du temps surchargé, je prévois une heure pour cette convocation. Alors que je viens à peine d'arriver, les gendarmes me signifient très courtoisement... ma garde à vue. Je dois laisser mon téléphone portable, je retire mes lacets, j'ôte ma ceinture, je donne mon portefeuille. On me prend en photo. Je laisse mes empreintes, une procédure qui m'est totalement étrangère et que j'ai vue seulement dans les films. Je me sens considéré comme un dangereux malfrat. Je suis interrogé sans répit durant plus de trois heures. J'explique en boucle que j'ai cherché à sauver l'entreprise, que nous avons trouvé des repreneurs qui nous semblaient sérieux, et que je n'avais pas le choix... Je sors de la garde à vue complètement vidé, sans énergie, avec une impression d'impuissance face à la machine judiciaire. Je reprends mes rendez-vous avec plus de deux heures de retard et l'étrange sensation d'être dépassé par les événements.

Je suis convoqué au tribunal deux mois plus tard. C'est le fameux jour de mon pire cauchemar : les salariés me sifflent et la télévision immortalise l'instant. Après la diffusion du reportage aux informations du soir sur France 3, une partie de mon équipe m'apporte un soutien marqué et réconfortant, certains m'avouant même avoir pleuré en voyant ces images qu'ils ont trouvées très injustes.

Au tribunal, je tente de faire bonne figure mais je ne suis absolument pas préparé à vivre un tel évènement. L'agressivité qui m'a été envoyée au visage à mon arrivée m'a anéanti. J'entre dans l'enceinte du tribunal avec la boule au ventre, humilié et désespéré. J'avais imaginé que mon avocat parlerait à ma place, mais je suis appelé à la barre et dois répondre aux nombreuses questions du président. Une nouvelle fois, je me sens totalement impuissant, subissant la situation. J'ai l'impression de ne pas être moi-même ; je réponds mécaniquement aux questions, tout en entendant derrière moi des ricanements et des commentaires désobligeants de la part de certains salariés présents à l'audience.

Le procureur, très virulent à mon égard, réclame deux mois de prison avec sursis qui, sous la plume d'un journaliste, se transforme en deux *ans* avec sursis. Les autres journalistes, sans vérifier, reprennent ce texte ! Les conséquences de cette bévue ne se font pas attendre. Le lendemain, un banquier m'appelle : il n'a visiblement retenu que les vingt-quatre mois de prison et me demande comment seront traitées les affaires en mon absence.

Au final, je suis condamné à une amende de moins de 3000 euros : beaucoup de bruit pour pas grand-chose ! Mais les séquelles sont profondes. L'impact des médias a été terrible sur l'image du groupe, nos difficultés s'accroissent, la presse multiplie les coups et se déchaîne : je deviens un coupable idéal.

Même si la presse se déchaîne contre moi, je choisis de ne pas demander de droit de réponse pour ne pas alimenter la polémique. Je considère en effet que, plus on donne d'importance à un phénomène, plus il s'amplifie. Et comme le démontre très bien le physicien quantique russe Vadim Zeland, « partout où il y a un potentiel excessif, il se génère des forces d'équilibrage destinées à l'éliminer : vous créez le potentiel par votre énergie mentale lorsque vous attribuez de l'importance excessive à un objet... »<sup>2</sup>.

Je retire de mon expérience une grande méfiance vis-à-vis des médias. Pour attirer l'attention du public, l'information est souvent orientée vers le sensationnel, vers ce qui inquiète, vers ce qui fait peur. Heureusement, il reste encore de très bons journalistes, honnêtes, sincères et intègres, même s'ils ne sont pas la majorité. C'est sans doute la raison pour laquelle la défiance envers les médias et les journalistes s'accroît. Une enquête annuelle réalisée par

---

<sup>2</sup> ZELAND Vadim. *Transurfing*, Edition Exergue, avril 2010, 292 p.

l'institut Kantar pour le quotidien *La Croix* relève une dégradation accrue des relations entre le public et les supports d'information : 67% des sondés jugent que les journalistes ne sont pas indépendants des pressions des partis politiques et du pouvoir<sup>3</sup> !

### **Le poids des rumeurs**

En relayant des informations erronées, délétères, nauséabondes et malsaines, les médias peuvent produire des effets terribles. En faisant de moi un escroc, un bandit, les conclusions hâtives de certains journalistes ont eu un impact désastreux sur ma famille et sur mes proches.

Suite à la parution d'un article, ma fille cadette, alors âgée de quatorze ans, me demande s'il est vrai que je ne paie pas mes salariés : l'une de ses amies lui a dit que ses parents lui en avaient parlé. L'un de mes fils jumeaux, âgé de dix ans, fait des cauchemars la nuit et me demande si je vais aller en prison.

Sur un marché de l'île de Ré, Valérie voit à une certaine distance un couple avec lequel nous avons dîné à plusieurs reprises. Le mari et sa femme détournent le regard. Peut-être ne l'ont-ils pas vue. Dix minutes plus tard, elle croise le même couple ; à quelques mètres d'elle, le mari et sa femme baissent à nouveau la tête.

De nombreuses relations et certaines personnalités locales qui ne me connaissaient pas ont accordé plus d'importance à ce qu'annonçait la presse, à ce que pouvait dire telle ou telle personne, sans se poser la question de la pertinence de l'information. Combien de personnes ont dit à Valérie :

—Mais, on m'a dit que votre mari...

—Qui vous l'a dit ? », demande alors Valérie sans jamais recevoir de réponse ?

Plusieurs années après, les rumeurs sont toujours présentes. À l'été 2016, Valérie et moi retournons dans un établissement hôtelier que nous avons restauré ensemble, pour un déjeuner avec un collaborateur. Nous y rencontrons un couple d'amis que nous n'avons pas vu depuis notre départ dans le Pays

---

<sup>3</sup> DELCAMBRE Alexis. « La défiance envers les médias s'accroît » dans *Le Monde*, 02 février 2017.

Basque quatre ans auparavant. Nos anciens amis nous font comprendre qu'ils ont été étonnés du fait qu'on ne donne pas de nouvelles.

Moi qui pensais que la plupart de nos amis ne souhaitaient plus nous voir suite à nos difficultés financières. Comme quoi, il ne faut jamais faire de supposition. Dans son livre *Les quatre accords toltèques*<sup>4</sup>, vendu à plus de quatre millions d'exemplaires, Miguel Ruiz nous enseigne que nos suppositions sont des créations de notre pensée. À partir du moment où une hypothèse devient une croyance : « Nos amis ne souhaitent plus nous voir », nous élaborons une réaction (dans le cas présent, nous évitons nos amis... Pour nous libérer de ce schéma, Miguel Ruiz nous propose, dans le troisième accord toltèque, de « ne faire aucune supposition », en ayant le courage de poser des questions et de communiquer clairement avec les autres pour éviter tout malentendu. Au cours de notre échange avec nos amis, nous allons de surprise en surprise. Nos amis ont cherché à avoir de nos nouvelles, ils ont parlé de nous autour d'eux et certaines personnes leur ont affirmé des faits plus inouïs les uns que les autres :

- Valérie et Ludovic ont divorcé. (*Nous sommes toujours mariés et amoureux après trente ans...*).
- Ludovic a fait de la prison. (*Gloups, jamais !*)
- Ludovic a eu de nombreux procès au pénal suite au dépôt de bilan. (*Pas un !*)
- Ils se sont fait saisir leur maison. (*Euh... non. Nous avons simplement vendu notre résidence principale pour en acheter une autre au Pays Basque*).
- Ils sont ruinés. (*Pas totalement. Nous avons encore la liberté financière*).
- Ils ont fui la région. (*Nous avons voulu démarrer une nouvelle vie plus sereine ailleurs, mais je reviens une à deux fois par mois à mon ancien siège social*).

---

<sup>4</sup> RUIZ Miguel (Don). *Les quatre accords toltèques : La voie de la liberté personnelle*, Jouvence, janvier

En entendant cette litanie de contre-vérités, je me conforte dans mon choix de ne plus jamais écouter les rumeurs, les médisances sur les gens et, au-delà, de ne plus faire de suppositions sans aller vérifier l'information à sa source.

### **La juste mesure dans l'information**

Nous avons aujourd'hui le plus grand mal à réfléchir par nous-mêmes, au calme et de manière prolongée. Nos réflexions sont courtes, parce que nous sommes constamment interrompus. Notre mental est encombré de contenus inutiles, comme les nombreuses publicités qui jalonnent notre route, la recherche de la bonne affaire pour dépenser moins ou encore les nombreuses sollicitations au cours de la journée (réseaux sociaux, mails, téléphone...).

Les médias nous abreuvent d'informations pessimistes, négatives, et souvent d'informations qui engendrent un sentiment de peur et d'impuissance.

Les médias relaient principalement ce qui sort de la normalité : par exemple, on parle peu des nombreux enseignants qui font leur travail avec amour et passion, mais on parlera davantage des enseignants insatisfaits de l'Éducation Nationale qui manifestent dans la rue. Me concernant, les médias n'ont pas parlé des actions humanitaires que notre fondation d'entreprise a réalisées, mais ils ont largement relayé le dépôt de bilan de mon groupe, avec une profonde délectation et un grand acharnement à me faire passer pour quelqu'un de malhonnête. Il est vrai que le sensationnel fait davantage vendre que les actions positives qui sont entreprises dans le monde.

Pendant vingt-cinq ans, j'ai été surinformé. A peine arrivé dans ma voiture, je branchais France Info. Le soir, j'écoutais les informations à la télévision et je lisais un ou deux journaux chaque jour. En prenant du recul, j'ai compris que je n'avais absolument rien retiré de ces informations. Les scandales politiques succèdent aux scandales politiques, les crises économiques et financières se suivent et se ressemblent depuis trente ans, les attentats se multiplient, la famine continue à faire rage dans certains pays, l'argent public est gaspillé par ceux qui nous gouvernent.

J'ai donc décidé depuis quelques années de ralentir le temps que je consacre aux informations à quelques minutes par jour. Les journaux en ligne, notamment, permettent d'avoir une vue générale des informations de la journée, de se tenir au courant de ce qui se passe dans le monde, sans se laisser

absorber par la négativité des informations. D'autant plus que les progrès technologiques nous permettent de recevoir les faits dramatiques du monde entier (guerre, inondation, événement climatique...) comme s'ils s'étaient produits juste à côté de chez nous.

Ma femme Valérie en plaisante encore : alors que j'étais réfractaire à Facebook il y a encore quelques années, me voilà maintenant devenu boulimique. J'ai en effet tendance à remplacer les anciens médias par le fil d'actualité de ce réseau. Afin de ne pas retomber dans mes travers, je suis donc vigilant le matin et le soir à ne pas dépasser quinze minutes consacrées à ma nouvelle passion.

Si nous n'y prenons pas garde, nous pouvons vite devenir saturés de nouvelles. Devant la multiplication des chaînes d'information en continu, les organismes de presse et les journalistes se livrent à une surenchère : c'est la prime à celui qui donnera le premier le scoop et l'information originale. Les journalistes doivent donc traiter très rapidement des sujets qu'ils ne maîtrisent pas nécessairement. Ne pouvant pas prendre de recul, submergés par la pression, ils peuvent ainsi répéter des informations sans en vérifier la source et se faire manipuler sans le vouloir.

Steve Pavlina<sup>5</sup>, dans un article de son blog sur le développement personnel qui attire des millions de visiteurs par mois, nous démontre que si nous passons trente minutes par jour à nous tenir informés, cela représente un mois de travail salarié par an, soit l'équivalent de vingt-trois journées de huit heures !

Pour moi, le plus important n'est plus de développer ma culture générale en étant surinformé, mais de savoir ce que je peux faire pour me réaliser et participer à la création d'un monde meilleur.

Si nous utilisons notre temps à manifester notre « grand » potentiel, à apporter au monde nos qualités, nous pouvons apporter une belle contribution à l'humanité et, par là même, nous réaliser pleinement.

## **La souffrance est évitable**

Comme l'énonce si bien Pascal Spiler dans *Le chemin de mille pas* :

---

<sup>5</sup> Blog « Personal development for smart people » [[www.stevepavlina.com](http://www.stevepavlina.com)]

« La douleur physique ou morale est inhérente à la nature humaine. La souffrance, quant à elle, est optionnelle. »<sup>6</sup>

Au cours de notre existence, nous connaissons la maladie, la tristesse, la peur, les blessures. Cela est inéluctable et nous n'avons que très peu de contrôle sur ces douleurs. En revanche, nous pouvons choisir notre manière d'y réagir : refuser ces douleurs ne fait que les amplifier ; la seule manière de ne pas souffrir est de les accueillir.

Au début, lorsque je souffrais d'un lumbago, je refusais la douleur, je luttais contre elle, je me mettais en colère : « Je ne supporte plus cette douleur ». Je me décourageais : « J'en ai assez ! ». Et plus je luttais, plus la douleur augmentait ! Terrible erreur.

*Je suis à la gare Montparnasse et mon train a du retard. Heureusement ! Je suis cloué à mon siège dans la salle des grands voyageurs. Rien à faire pour me lever, j'ai trop mal ! Je râle après moi : « Pourquoi cela m'arrive-t-il alors que je suis en déplacement ? » Désespéré, j'appelle Valérie. Elle me demande si j'aperçois une pharmacie pour y chercher des antidouleurs. Et, en effet, j'en vois une à cinquante mètres. À l'autre bout du fil, Valérie m'encourage : « Lève-toi en respirant et en te centrant sur ta douleur. Je t'envoie de l'énergie ». Sans trop savoir comment, je parviens à prendre de grandes respirations tout en accueillant ma douleur et je me traine jusqu'à la pharmacie en m'appuyant sur ma valise. J'avais pourtant lu que certains sages transcendent la douleur, qui n'empêche ni leur joie de vivre ni leur tranquillité d'esprit. Cela me semble encore bien éloigné...*

Quand j'ai commencé à accepter la douleur, à cesser d'y résister et même à reconnaître que sa présence visait à me faire comprendre quelque chose qui m'échappait, ma souffrance a diminué.

On a tendance à penser que le bonheur est l'état normal pour un être humain et que la douleur ne devrait pas exister. Or, la vie est faite de bonheurs et de douleurs, de phases de contraction et d'expansion. C'est l'ordre naturel des choses. Tout bouge.

Nous avons tous des moments dans notre vie où la douleur est inévitable et nous semble insurmontable : un échec, la maladie, la maladie sans possibilité de guérison, quand un être aimé s'en va...

---

<sup>6</sup> SPILER Pascal. *Le Chemin de Mille Pas : vous n'êtes pas là par hasard*, Guy Trédaniel éditeur, décembre 2011, 220 p.

Lorsque j'ai vécu l'épreuve du dépôt de bilan, la douleur était parfois d'une telle intensité qu'elle semblait insurmontable au point de m'anéantir. J'ai compris après coup qu'il y avait une raison à ce supplice.

Il n'y a pas de hasard dans la vie et tout a une raison d'exister. Adopter cet état d'esprit permet d'accueillir la douleur et d'en prendre la responsabilité. Même si c'est difficile à accepter, c'est moi seul qui ai créé mon épreuve et celle-ci est porteuse d'un message, d'un signe... La douleur peut devenir ainsi un défi, elle peut être l'occasion de transformer sa vie.

## Comment retrouver le bon chemin ?

*Un jour du mois de janvier 2012.*

*Les nuages continuent de s'accumuler sur mon groupe qui compte une quarantaine de sociétés. En tant que capitaine du bateau, je dois pourtant faire bonne figure.*

*8h00. Comme chaque matin, je fais le point avec le directeur du pôle bois et le manager de transition spécialisé en redressement d'entreprise.*

*08h30. Le directeur de l'usine des Landes m'informe que le personnel se met en grève, considérant qu'il n'a pas assez de moyens pour faire fonctionner la société ! La presse est présente, avide d'informations. Les Renseignements Généraux m'appellent pour en savoir plus.*

*Quelques semaines plus tôt, le Préfet m'a convoqué pour me sommer de trouver des solutions de financement : il ne souhaite pas de trouble à l'ordre public, et les usines qui ferment les unes après les autres lui créent bien des soucis.*

*9h15. Je décide de me rendre dans les Landes l'après-midi même avec le directeur du pôle bois, dans l'objectif de remettre le personnel au travail.*

*10h00. La trésorière de l'entreprise demande à me voir. Elle ne sait pas comment elle va pouvoir régler les salaires de fin de mois. En entendant cette réalité, je reçois comme une décharge électrique dans le corps. Je ne souhaite pas montrer mon abattement et mon impuissance à ma collaboratrice. Je prends sur moi et tente de faire bonne figure en cherchant avec elle des solutions. Des arbitrages s'avèrent nécessaires pour assurer la paye de fin de mois mais, en privilégiant les salaires. Je fais par ailleurs des mécontents...*

*11h00. Un investisseur très virulent se présente à l'accueil de l'entreprise, prêt à en découdre pour recouvrer ses retards de loyers. Je le reçois, il me traite du dernier des minables, malgré mes explications pour le calmer momentanément.*

*12h15. Alors que je m'apprête à partir vers l'usine des Landes, un responsable commercial court vers ma voiture et m'annonce son départ : il a trouvé mieux ailleurs.*

*Une poignée de personnes me restera fidèle jusqu'au bout et je leur en suis encore infiniment reconnaissant. Une autre partie du personnel a voulu avant*

*tout sauver son emploi, en quittant le navire avant qu'il ne coule, ce que je peux comprendre. Cependant, moi qui ai fait de l'humain ma raison d'être et la priorité de mon entreprise, j'en suis profondément blessé.*

*15h30. Nous arrivons à l'usine dans l'après-midi. Le personnel nous attend dans la cour. Après un échange constructif avec les salariés, ils décident de reprendre le travail. Au fond, j'ai une profonde affection pour ces opérateurs qui, individuellement, sont tous des gens bien.*

*20h00. Je rentre à la maison mais, pris comme d'habitude par mes préoccupations, je fais passer ma famille au second rang : même si je suis présent physiquement, je ne suis pas réellement avec les miens.*

*Je suis constamment en action et vis dans un état de stress permanent. Pendant mes rares moments de calme, un sentiment d'angoisse réapparaît et je ressens ma boule au ventre. Je tente de prendre de la hauteur sur les événements mais je ne parviens pas à éclaircir mes idées, ce qui m'aiderait pourtant à trouver le bon chemin...*

*Valérie en a assez de cette vie, mais je ne sais absolument pas quoi lui proposer d'autre.*

## **Commencer l'introspection**

### **Regarder la douleur en face**

Comment faire lorsque la souffrance est trop présente et qu'il n'y a plus de place pour autre chose ?

Le mécanisme est le même pour la douleur physique et pour la douleur morale. En nous centrant sur nos pensées douloureuses, nous leur donnons de l'importance et nous alimentons le mal. En cherchant à le combattre et à le repousser, nous finissons par en faire un monstre.

Lorsque j'étais au fond du trou au moment de mon dépôt de bilan, mon désespoir était total. J'avais la conviction que ma souffrance serait éternelle. Mais rien n'est permanent, ni la douleur ni la joie. Comme le disait ma grand-mère, qui était d'une grande sagesse : « Tout passe ». Effectivement, quelques années plus tard, la blessure est totalement dépassée.

Même si la souffrance morale nous affecte, la première chose à faire est de l'accepter, et de l'observer. Selon l'une de mes enseignantes, qui transmet des sagesses amérindiennes, « tout ce qui observé est transformé par celui qui l'observe ». De nombreux thérapeutes nous recommandent de plonger dans nos douleurs et de nous servir de notre souffle pour traverser cette souffrance. Aussi, quand nous rencontrons de petites difficultés quotidiennes, il convient de ne pas bloquer notre souffle mais, au contraire, de prendre conscience de notre respiration, de notre corps, des sons qui nous entourent.

Lorsqu'on a connu une souffrance intense, les douleurs peuvent se calmer d'elles-mêmes. La vie semble alors s'adoucir, mais la cicatrice peut se rouvrir tant que nous n'avons pas réglé notre problème initial.

### **Prendre conscience de sa propre expérience**

En prenant du recul sur ma vie professionnelle, j'ai compris que j'étais parti sur un mauvais chemin.

En cinq ans, le chiffre d'affaires de mon groupe a connu une progression spectaculaire. J'étais sur un petit nuage : tout ce que je touchais se transformait en or et, loin d'être rassasié, j'avais pour ambition de l'amener à un milliard d'euros en dix ans, avec une forte présence du groupe à l'international. J'étais parti dans une véritable frénésie de développement : créer de nouvelles entreprises, en racheter d'autres, rechercher la forte croissance à tout prix... L'adrénaline que me procurait cette course à la performance me poussait à en vouloir toujours davantage. « Toujours plus », comme le disait François de Closets<sup>7</sup>. Mais, petit à petit, j'oubliais que j'étais en train de perdre mon âme !

En pleine frénésie de développement de mon groupe, je commençais à perdre de vue l'importance du socle familial. Je passais de moins en moins de temps avec ma femme et mes enfants. Jusqu'à ce que ma fille Manon, du haut de ses douze ans, me lance avec son franc-parler habituel :

« De toute manière, Papa, même quand tu es à la maison, tu n'es pas avec nous. » En effet, grâce à une bonne organisation de travail, je m'efforçais d'être présent chaque soir à la maison, mais mon esprit était davantage préoccupé par mes entreprises ou par mes projets : je n'étais pas disponible pour ma famille.

---

<sup>7</sup> DE CLOSETS François. *Toujours plus !* Éditions Grasset, avril 1984, 348 p.

Comme le chante Vianney : « Mais t'es pas là, mais t'es où ? Pas là, pas là. »<sup>8</sup>

Ma fille m'a ainsi fait prendre conscience que quelque chose dysfonctionnait chez moi.

Je ne m'accordais plus de bon temps et j'en oubliais la vraie valeur des choses, comme le plaisir de se promener au bord de la mer ou le charme d'un coucher de soleil. Je ne prenais plus aucun instant pour moi, pour réfléchir au sens de ma vie et à ma raison d'être sur terre.

Au début des difficultés du groupe, je n'ai pas compris le sens caché de tout cela. En prenant le temps de l'introspection, j'ai progressivement senti que ma place était ailleurs que dans ce *toujours plus* de chiffre d'affaires et de résultat.

J'ai aussi pris conscience que les meilleurs souvenirs de ma vie professionnelle des dix dernières années concernaient les actions humanitaires que nous avons réalisées, Valérie et moi : au Burkina Faso, au Sénégal, à Madagascar, au Cap Vert... J'ai ainsi compris ce qui me faisait réellement vibrer dans la vie : aider les autres.

Le sens caché de mon dépôt de bilan était là : je devais réorienter mon existence dans une direction plus altruiste.

## **Accepter de l'aide**

### **De la part de nos proches**

De nombreuses personnes, ayant subi de grandes épreuves et difficultés dans leur vie, ont malgré tout conservé une attitude ouverte, sans condamnation, sans agression.

Par exemple, Christopher Reeve, dont la carrière d'acteur a été interrompue brutalement par un accident d'équitation qui l'a laissé paralysé jusqu'au cou ; ou Nelson Mandela qui, remarquable, a puisé en lui le courage de continuer sa lutte pour l'égalité raciale, malgré ses vingt-sept ans de détention sur l'île de Robben.

---

<sup>8</sup> Vianney. « Pas là », dans *Idées blanches*, Label Tôt ou tard, septembre 2016.

À l'inverse, la majorité d'entre nous a des difficultés à conserver son équilibre dans les terribles épreuves traversées. Au summum de mon désespoir, je me coupais des autres, de mes proches. Je me suis replié sur moi, pensant que personne ne pouvait rien faire pour m'aider.

Mais j'ai fini par comprendre que cette attitude ne faisait que me durcir et m'autodétruire, me couper du monde. Mon immense sentiment de solitude ne pouvait en aucun cas régler mes problèmes. Il m'a fallu du temps pour réaliser qu'en m'ouvrant de nouveau à l'affection et à l'amour de mon entourage, je me suis aussi rouvert à la vie... J'ai tout fait pour ne pas rester isolé, pour me raccrocher à la beauté de la nature et au réconfort de quelques proches.

Pour m'en sortir, j'ai donc décidé de consacrer le peu d'énergie qui me restait à comprendre les raisons de mon échec professionnel et à trouver un nouvel élan de vie... Et si au lieu d'accuser les autres, la conjoncture, le personnel, les conseils..., je commençais à regarder en moi. En m'interrogeant sur ma part de responsabilité, j'ai compris qu'elle était totale !

Dans ces moments, les échanges avec ma femme, très intuitive et très entière, ont été une grande source de réconfort. Sa parole ne souffre d'aucun compromis et elle ne cherche pas à me ménager. Par exemple, j'avais tendance à rechercher en moi les causes des difficultés de mes sociétés, sans chercher à mettre les différents directeurs d'entreprise devant leurs responsabilités, certainement par peur de les perdre. À l'époque, tout tournait en effet autour de moi et, par excès de nombrilisme, je considérais que le seul responsable de mes difficultés ne pouvait qu'être moi-même. Valérie m'a fait comprendre que respecter l'humain ne signifie pas être trop gentil, et que je devrais être plus juste avec moi-même en mettant mes équipes face à leurs responsabilités. Mais j'étais obtus : Valérie avait heurté mon ego, je me disais : « elle ne se rend pas compte... », « comment vais-je faire si mes directeurs quittent le navire ? ».

Dans un premier temps, mes réactions sont en opposition avec la sagesse de ses propos, mais après mûre réflexion, je finis souvent par admettre qu'elle a raison.

### **De la part de thérapeutes**

Parmi les aides que j'ai reçues, plusieurs thérapeutes ont largement contribué à faire émerger l'homme que je suis aujourd'hui. Ils m'ont notamment

fait prendre conscience de la carapace que je m'étais forgé depuis mon enfance et qui s'était renforcée avec les épreuves<sup>9</sup>. En me protégeant des attaques extérieures, cette armure m'empêchait aussi de m'ouvrir à ma grande sensibilité et d'exprimer pleinement mon potentiel.

J'ai rencontré des philosophes, des sophrologues, des psycho-énergéticiens, des psychologues, des chamans, des sages, des maîtres spirituels. J'ai participé à des stages de développement personnel : psychologie d'évolution, travail sur l'enfant intérieur, sophrologie, stage psycho-énergétique, EFT, méditation, intuition, chamanisme.

Les échanges sincères et profonds avec les groupes ont toujours été d'une grande richesse. Ils m'ont permis de mieux me connaître et de mieux comprendre le monde dans lequel nous vivons. Je suis très reconnaissant envers toutes ces personnes qui m'ont aidé à me libérer, à retrouver à la fois la joie et une raison de vivre.

Par leurs écrits, d'autres ont participé à mon évolution : des philosophes comme Alexandre Jollien, Frédéric Lenoir, Albert Jacquard... ; des auteurs inspirés comme Deepack Chopra, Neale Donald Walsch, Eckhart Tolle, Rhonda Byrne, Vadim Zeland.

Toutes ces aides m'ont permis de conserver mon humanité.

Pour moi, la vie spirituelle existe en dehors de la pratique religieuse. Les dogmes religieux participent à l'enfermement alors que la spiritualité nous relie à plus grand que nous, à ce qui nous dépasse. En pratiquant la pleine conscience et la pleine présence, des moments de grâce peuvent survenir quand on s'y attend le moins. Le poète Christian Bobin a changé sa vision du monde sur un simple geste du quotidien : « J'épluchais une pomme du jardin quand j'ai soudain compris que la vie ne m'offrirait jamais qu'une suite de problèmes merveilleusement insolubles. Avec cette pensée est entré dans mon cœur l'océan d'une paix profonde. »<sup>10</sup> Pas besoin de partir méditer à l'autre extrémité de la planète, une pomme suffit !

---

<sup>9</sup> Voir le chapitre *Se défaire de son éducation*, page 143.

<sup>10</sup> BOBIN Christian. « Prophète au souffle d'or », dans *Le Monde des religions*, mai-juin 2010.

## Identifier nos croyances limitantes

Si j'avais une baguette magique, si je n'avais aucune limitation de temps, de connaissances, d'argent... quelle serait ma réalité ?

Plus concrètement, si demain je touchais un milliard d'euros, qu'est-ce que je ferais différemment ?

Demandez-vous ce que vous feriez si vous receviez, là, maintenant, un milliard d'euros... Même si votre travail vous plait et vous épanouit, continueriez-vous à le faire exactement de la même façon ?

Pour ma part, l'argent n'a jamais été une contrainte et ne m'a jamais freiné dans le lancement de mes projets. Même avant d'en avoir, j'ai toujours été convaincu qu'il était un outil et que « l'intendance » suivrait. En revanche, je ne me sentais pas capable d'écrire un livre et encore moins d'enregistrer une vidéo. J'avais de réelles peurs par rapport à cela : « que vont penser les autres ? », « quel regard vont-ils porter sur moi ? ».

En m'imaginant sans mes limitations, j'ai réalisé que je me sentais bien en aidant les autres et que la richesse de mes expériences, entre réussites et difficultés, pouvait contribuer à aider d'autres personnes.

J'ai eu longtemps une croyance limitante précise : j'étais persuadé que, lorsque je mettais du cœur dans un projet, celui-ci ne trouverait pas son équilibre financier. Après un travail sur moi, j'ai changé cette croyance et notre dernier projet hôtelier dans le Pays Basque m'a enfin prouvé le contraire : j'ai mis beaucoup de joie et de passion dans ce concept, qui a la particularité d'être orienté sur le bien-être de nos clients (possibilité de s'initier à la méditation, au yoga, aux soins énergétiques...). Le site *booking.com* atteste de la satisfaction de nos hôtes en notant l'établissement 9/10, ce qui dépasse toutes nos espérances. En changeant ma croyance, j'ai réussi à changer mon expérience.

Enfant, quand je me faisais mal, on me disait : « Tu n'as pas été sage, c'est le Bon Dieu qui te punit. » Aussi, j'ai cru pendant un certain temps que, si je vivais quelque chose de désagréable, c'était que je l'avais mérité. En fait, c'était ma croyance qui créait ce sentiment ! L'enfant peut intégrer la notion de « faute » et il attribue alors une connotation morale à ce qui n'était au départ qu'une expérience pour lui. Le danger est que, une fois installés, ces schémas de pensée perdurent même quand l'enfant devient adulte. Dans mon cas, mon éducation a été largement basée sur la culpabilité. Mais comme l'annonce le docteur Étienne

Jalenques dans *La thérapie du bonheur* : « Prenez un peu de distance par rapport au discours moralisateur et cessez de confondre vos erreurs avec des fautes ou des péchés. Ne culpabilisez pas ! »<sup>11</sup>.

Pierre Catelin, dans son *Petit manuel pour révolutionner le bonheur*, estime que « si l'on change la croyance à l'origine d'un sentiment désagréable ou d'un symptôme physique, il n'y a plus de raison que ce message persiste ou réapparaisse... Non seulement il n'y a plus de raison, mais ce n'est plus possible. Vous ne pouvez pas vivre de croyance désagréable s'il n'y a pas de croyance dystropique<sup>12</sup> à la base. Nous ne sommes pas les esclaves de nos émotions et la maladie n'est pas une fatalité. »<sup>13</sup>

Nous focalisons souvent notre attention sur nos faiblesses et sur nos manques. Pour les autres ou pour moi-même, je mettais l'accent sur ce qui n'allait pas plutôt que de considérer les points forts, les qualités des personnes. Dans le même esprit, je faisais chaque soir l'inventaire de ce qui s'était mal déroulé dans la journée, plutôt que de m'attarder sur toutes les bonnes nouvelles qui m'étaient parvenues. Progressivement, je me suis centré uniquement sur les bons côtés de chaque jour.

J'ai désormais compris que, quand une expérience désagréable vient perturber mon quotidien, j'ai la possibilité de changer mon système de pensée et, comme un alchimiste, de transformer mes expériences désagréables en pensées agréables.

Par exemple, il y a encore quelques mois, le simple fait de prendre du temps pour écrire me semblait lourd, pénible, et même synonyme de perte de temps. Toutefois, l'objectif de créer mon blog pour aider les autres était tellement fort que j'ai arrêté de me poser des questions et je me suis lancé ! Maintenant, écrire régulièrement des articles pour mon blog me procure un sentiment de pleine réalisation et de joie.

Je pensais m'être débarrassé de mes croyances limitantes mais, comme des tentacules, elles se raccrochent. Récemment, alors que je vivais une belle période d'expansion où tout me semblait de nouveau favorable, je me suis réveillé un matin avec une boule au ventre et plein d'interrogations : « si cela ne

---

<sup>11</sup> JALENQUES Etienne (Dr). *La thérapie du bonheur*, Edition Marabout, 255 p.

<sup>12</sup> Croyance dystropique : qui fait obstacle à la satisfaction de nos besoins fondamentaux.

<sup>13</sup> CATELIN Pierre. 2012-2200 - *Petit Manuel pour révolutionner le bonheur*, Créaa Production, 2013, 224 p.

durait pas ? », « si je m'étais trompé de chemin ? », « si ce livre n'intéressait personne ? ». J'étais de nouveau empli de doutes, oubliant le « principe du Docteur Jalenques ».

Décidément, mes vieux schémas ressurgissent au moment où je m'y attends le moins...

## **Voir les choses telles qu'elles sont**

*Sauvé in extremis de la noyade*

*En ce début de mois de juillet 2003, deux ans après la vente de ma première entreprise, nous choisissons de passer une semaine de vacances en famille sur le Bassin d'Arcachon.*

*Un beau matin, je pars en bateau avec des amis - Pascal, sa femme et leur fille - et trois de mes enfants, âgés de huit à seize ans.*

*Alors que nous arrivons sur le banc d'Arguin, Pascal me dit : « Nous allons être seuls comme sur une île déserte... ». Après avoir échoué le bateau, nous marchons sur le banc de sable tandis que les deux plus jeunes filles et mon fils nagent tranquillement. Quand Lise, ma fille ainée, me signale qu'il y a du courant et que Manon, ma cadette, a du mal à revenir, Pascal et moi descendons immédiatement dans l'eau pour récupérer nos filles respectives. C'est alors que le cauchemar commence.*

*Nous sommes chacun emportés par un courant de baie. Ma fille ainée et mon fils Quentin arrivent à rejoindre le bord en nageant sous l'eau, mais Pascal et moi n'arrivons pas à rejoindre la berge. La femme de Pascal, remontée sur le bateau, lance une première bouée à son mari : la corde casse. La deuxième et dernière bouée résiste, mais mon ami parvient à s'y accrocher avec sa fille : ils sont stabilisés. La femme de Pascal panique et tente d'appeler par téléphone les secours qui ne nous trouveront pas...*

*De mon côté, je suis à bout de souffle avec ma fille sur les épaules. Je coule, je remonte, et je réussis à crier à Lise : « Viens chercher Manon, je me noie ! ». Lise, bonne nageuse, vient chercher sa sœur, la prend de mes épaules et l'emmène au large sur la bouée où est arrimé Pascal. De mon côté, je suis en train de me noyer et je perds progressivement connaissance.*

*Lise annonce alors à Pascal qu'elle va aller me chercher. Malgré l'opposition de mon ami, elle nage à mon secours. Elle parvient à me rejoindre, et - miracle ! - elle réussit à me tirer et à me porter sur le sable. L'instant suivant, je me réveille aux urgences de l'hôpital d'Arcachon.*

*Pascal va prévenir Valérie, restée sur la plage avec les jumeaux. Devant l'affolement de mon ami, elle s'imagine que j'ai fait un infarctus. Stressé comme je l'étais, rien d'étonnant !*

*À chaque fois que je suis allé à contre-courant, cela ne m'a pas réussi ! À ma sortie de l'hôpital, on m'explique que je n'aurais pas dû lutter contre le courant, que j'aurais dû ne pas résister et simplement me laisser porter...*

*Sur l'instant, j'ai mal interprété ce signe. J'ai considéré que la vie pouvait m'être retirée à tout moment et qu'il fallait vite que j'en fasse quelque chose. Gagner de l'argent, je savais faire, même si j'avais compris depuis quelques années que je pouvais aussi en perdre beaucoup ! J'étais déjà certain dans mon cœur et dans ma tête de vouloir aider les autres, mais là aussi, j'agissais à contre-courant : même avec les meilleures intentions du monde, forcer les choses ne mène à rien. Je comprendrai plus tard que le message était quelque peu différent ! On est peu de chose, et l'Univers m'invitait à lâcher prise sur la vie, à me laisser guider par les signes et par les synchronicités...*

*Ce jour-là, ma fille Lise m'a sauvé, sans savoir vraiment expliquer comment. Elle décrira plus tard son impression d'avoir été guidée par quelque chose de plus fort qu'elle !*

## **L'acceptation**

Il est normal de faire des erreurs dans sa vie, et je ne serai jamais parfait. Triste réalité... Ma vie a commencé à changer quand j'ai accepté cette drôle d'idée que l'être humain était imparfait. À partir de là, je me suis libéré de la pression qui me poussait à rechercher la perfection. Je me suis reconnecté à ce que j'avais profondément *envie* de faire plutôt qu'à ce que je *devais* faire. J'ai souvenir d'avoir entendu Françoise Hardy raconter que le jour où elle a décidé de ne plus porter tous les malheurs du monde sur ses épaules, elle s'est sentie libérée.

Face à mon dépôt de bilan, plusieurs options s'offraient à moi : j'avais le choix de l'ignorer, de le dramatiser en me posant en victime, de le combattre en jouant la carte revancharde, ou de simplement l'accepter. Finalement, j'ai choisi la dernière option. Cette acceptation a été le point de départ d'une véritable transformation. Cela m'a permis de sortir d'un état de tension et de stress. Petit à petit, j'ai changé ma perception des choses, je suis devenu plus réceptif aux

éléments positifs. Je me suis demandé ce qu'il y avait de constructif malgré tout dans cette situation. Surtout, si un événement ou une personne me dérange et me met mal à l'aise, au lieu de râler intérieurement, je me demande immédiatement ce que je peux en retirer de bon.

Il m'a fallu du temps pour comprendre que je ne pourrai pas trouver la paix intérieure en conservant un ressentiment permanent, en refusant d'accepter ce qui s'était passé, en résistant au changement. Au contraire, en acceptant la vie telle qu'elle est, avec ses bonheurs et ses malheurs, ses difficultés et ses joies, j'ai ressenti une grande libération.

Je suis tout à fait conscient qu'il n'est pas simple de donner une seconde chance à l'échec.

Pourtant, en acceptant l'échec, en en tirant les leçons, en le transformant en expérience de vie et en le considérant comme un bienfait, on peut le muer en une puissante force de réussite. Les plus grands succès ont d'ailleurs été écrits par des personnes qui ont transformé un problème en opportunité. En acceptant l'événement, en ne blâmant personne - y compris nous-mêmes -, nous trouvons une réponse créative à la situation, ce qui nous permet de transformer les choses en une réalité meilleure.

Dans une situation de changement imprévu, nous nous sentons en danger et nous résistons. Mais tout ce à quoi l'on résiste persiste. Le dalaï-lama l'exprime si bien : « Accepter, ce n'est pas se résigner, mais rien ne vous fera perdre plus d'énergie que de résister face à une situation que vous ne pouvez pas changer. » En effet, en accordant sans cesse de l'attention négative à une chose, on continue à la placer devant soi et à lui donner de l'énergie.

### **La non-résistance**

En observant la nature, nous pouvons remarquer qu'elle suit le chemin de non-résistance : l'arbre ne lutte pas pour pousser, il pousse ; les poissons ne résistent pas au courant, ils nagent et suivent le courant. La nature fonctionne sans effort, sans difficulté, spontanément. Quand on recherche le pouvoir et le contrôle sur les autres ou sur ses propres actions, on force les choses et on finit par s'épuiser.

Deepak Chopra, classé parmi les cent personnalités les plus marquantes du siècle par le magazine *Time*, parle du principe de « *faire moins et accepter*

*plus* ». Il préconise de mettre en œuvre le précepte suivant : « Aujourd'hui, j'accepterai les personnes, les situations et les circonstances telles qu'elles se présenteront ».

Récemment, une expérience m'a encore fait prendre conscience que le quotidien s'amuse à me jouer des tours. Mon vol Biarritz-Paris a deux heures de retard. Dans un premier temps, cela me ramène à mon ancienne vie où tout était rigoureusement minuté ; je m'énerve, je suis tendu, je pense à tous les rendez-vous que je vais devoir décaler, au taxi à appeler, au vol de retour à modifier... J'ai la tête qui bout ! Finalement, prenant conscience que je ne peux pas lutter, j'accepte la situation : je souffle et je me détends. Je m'installe alors confortablement au bar de l'aéroport, je commande un café, saisis mon téléphone portable et réussis à décaler facilement mes rendez-vous. Tout se déroule parfaitement. La situation aurait certainement été bien différente si j'étais resté tendu et nerveux.

Selon Eckhart Tolle dans ***Le pouvoir du moment présent vendu à plus de trois millions d'exemplaires***, « une situation a besoin d'être acceptée telle quelle ou d'être résolue : alors, pourquoi en faire un problème ? En acceptant les choses comme elles sont, et non pas comme on voudrait qu'elles soient, l'effort n'est plus à faire : les événements glissent naturellement. »<sup>14</sup>

J'ai découvert que, de la même manière, nous dépensons une grande énergie à vouloir avoir toujours raison, et à chercher à convaincre les autres. Mais lorsque nous campons sur nos positions, en condamnant les autres, une résistance se crée. Plus nous voulons avoir raison, plus la résistance grandit. La personne en face trouve de nombreux arguments en sa faveur, chacun défendant son ego, et un ressentiment finit par se développer. En fait, chacun tente de défendre son importance. En lâchant prise, en renonçant à lutter, chacun parvient au contraire à exposer calmement son point de vue, sans l'imposer. En respectant le courant de la rivière...

En tant qu'entrepreneur, j'ai longtemps fonctionné en me fixant des objectifs ambitieux. Chaque début d'année, je dressais ma liste : le cours de bourse, le chiffre d'affaires, le résultat à tel niveau avant la fin de l'année à venir, les recrutements à réaliser, les investissements et les emprunts à prévoir.

---

<sup>14</sup> TOLLE Eckhart. ***Le pouvoir du moment présent – Guide d'éveil spirituel***, Editions 84, J'ai Lu Bien-être, septembre 2010, 256 p.

Ou encore : acquérir tant de biens immobiliers, créer tant de nouveaux concepts...

J'étais si pressé d'arriver au futur que le stress me rongait de l'intérieur. À peine commencé un rendez-vous, j'étais déjà au suivant dans ma tête.

Pourtant, dans notre vie quotidienne, nous avons de nombreuses possibilités d'accorder notre totale attention à des tâches routinières pour qu'elles soient pleinement vécues. Quel plaisir de ressentir sous la douche le jet d'eau sur notre peau. Nous pouvons aussi nous amuser à observer notre respiration dans la cohue du métro, à regarder nos doigts bouger comme le ferait un enfant, à monter un escalier en sentant nos pieds se poser sur chaque marche, à sentir les aliments dans notre bouche au cours d'un repas.

En étant pleinement présent, nous prenons aussi plaisir à l'action en cours, même si celle-ci ne nous passionne pas particulièrement. La difficulté est alors de ne pas laisser nos pensées stagner dans le passé ou s'envoler vers le futur.

Une « femme médecin » amérindienne, m'a aidé à prendre conscience de l'importance du moment présent. Un matin, en discutant avec elle, j'évoque la mauvaise nuit que je viens de passer et j'enchaîne sur les difficultés que je rencontre avec mes entreprises. Elle m'écoute attentivement et, d'un ton un peu espiègle, me demande :

—Et maintenant, est-ce que ça va ?

—Oui, mais...

J'ai beau avoir conscience que ça va, le « mais » est sorti mécaniquement de ma bouche. Elle insiste :

—Mais, Ludo, quel est ton problème maintenant ?

J'hésite, et le « mais » revient automatiquement.

—Je n'en ai pas, mais...

—Et maintenant, qu'est-ce qui ne va pas ?

La thérapeute me prouvait ainsi que, tant que le « mais » était là, je me coupais de la possibilité d'être bien : on est bien ou on ne l'est pas, les « mais » n'ont plus rien à faire ici. En me ramenant patiemment au moment en cours, elle me démontrait qu'il est impossible d'avoir un problème en étant totalement dans le présent.

## La préférence

En refusant d'accepter la vie telle qu'elle se présente, je me rendais malheureux : rien n'était jamais assez bien, assez rapide, assez grand pour moi. Dans ma quête du *toujours plus*, j'étais incapable de célébrer ce qui était.

En lisant *L'abondance véritable ?* de Neale Donald WALSCH, un déclic s'est produit en moi. L'auteur y explique que nous devons passer de la dépendance à la préférence dans notre manière de vivre : « Vous pouvez toujours savoir si vous avez une dépendance et non une préférence pour une chose en voyant si son absence vous fait perdre votre bonheur. »<sup>15</sup>

Lorsque je dirigeais mon groupe, j'avais un train de vie important et à l'époque, pour moi, c'était le bonheur. Une employée de maison s'occupait à plein temps de l'intendance et j'étais loin des préoccupations de la vie quotidienne : en dix ans, je n'ai pas dû aller faire les courses au supermarché plus d'une fois ou deux, au grand désespoir de Valérie qui me faisait comprendre que j'avais perdu le sens de la réalité et que cela ne me réussissait pas. Je ne m'imaginai pas pouvoir changer de style de vie sans éprouver un réel manque. De toute façon, nous n'avions plus le choix, nos nouvelles conditions de vie ne nous permettaient plus d'avoir quelqu'un en permanence à domicile. Contraint et forcé, j'ai donc accepté ma nouvelle condition. Tout compte fait, j'ai fini par réellement apprécier la simplicité de cette vie nouvelle. J'ai pris conscience que je me passais très bien de ce qui me semblait auparavant indispensable. Même si ce n'est pas ma tasse de thé et que le cœur n'y est pas toujours, je pousse dorénavant moi aussi le caddy, en me disant que j'ai la chance de partager ces moments avec Valérie. Et maintenant, débarrasser la table me semble naturel. Je suis bien conscient que cela peut en faire sourire certains.

---

<sup>15</sup> WALSCH Neil Donald. *L'abondance véritable ?* Ariane, septembre 2008, 220 p.

## **Se libérer**

*Après mon dépôt de bilan, les procédures collectives de mon groupe m'ont obligé à me présenter devant les juges de plusieurs tribunaux de commerce. Ma peur du jugement de l'autre a naturellement été exacerbée par cette épreuve.*

*Trois tribunaux de commerce étaient concernés. Tout s'est très bien déroulé dans ceux de la région parisienne, les juges étant totalement neutres et impartiaux. Il en a été autrement avec un tribunal de commerce de province, qui a démontré une grande animosité à mon encontre dès l'ouverture des procédures collectives.*

*Avant d'arriver au tribunal, j'étais très stressé. Je tapotais nerveusement sur mon téléphone portable ou je faisais en sorte de passer des appels, ce qui m'évitait de sentir l'angoisse monter avant ma rencontre avec les juges. Après les nombreuses audiences que j'ai connues, j'aurais pu m'y habituer, mais tel n'était pas le cas. Pour me rassurer, je tentais de raisonner : « ce sont des hommes comme moi », « la dernière fois, ça s'est bien passé ». Je m'efforçais de faire le calme en moi, d'envoyer de bonnes énergies au juge, mais rien à faire : j'éprouvais toujours la même sensation d'inconfort : je ne maîtrisais pas les événements ! J'étais saisi par cette sensation d'être un petit enfant qui va se faire sermonner quand le tribunal, avec son cérémonial d'un autre âge, délivrera sa sentence. J'avais l'impression désagréable que mon cœur allait lâcher.*

*Ma réussite, matérialisée par l'introduction en bourse de ma première société, et la forte croissance de mon groupe au niveau national ont entraîné dans un premier temps beaucoup de jalousie, et dans un second temps une certaine hostilité.*

*J'en ai entendu, des briseurs de moral et des casseurs de rêves : « Pour qui se prend-il ? », « Encore un qui a vu trop grand ! », « On lui avait bien dit... ».*

## **Se libérer de sa culpabilité**

Le fait est là : j'ai échoué dans le redressement de mon groupe.

Je me suis d'abord jugé sévèrement. Je me morfondais inutilement dans la culpabilité ; je ressassais sans cesse le mal que j'avais involontairement fait aux

autres : mon dépôt de bilan a en effet lésé de nombreuses entreprises et entraîné plusieurs mois d'impayés de loyers chez nos investisseurs hôteliers.

Je mettais un point d'honneur à payer en priorité les salaires et j'étais rassuré de me dire que, en cas de dépôt de bilan, les assurances prendraient la relève sur ce point. Mais je ne pouvais rien contre l'animosité de nos investisseurs hôteliers : mécontents des loyers impayés, certains éprouvaient de la haine à mon égard et plusieurs d'entre eux m'ont même insulté, voire menacé. J'ai encore froid dans le dos en repensant à l'un de ces investisseurs qui, fou furieux, m'a raccroché au nez en me disant : « Je vais te faire la peau ». Même si je supposais que cela ne serait pas suivi d'effet.

J'étais tellement convaincu que ce que je vivais était un mauvais passage, que j'arriverais à trouver les solutions et à redresser la situation, que j'ai décidé de tout faire pour sauver mon groupe : j'ai investi toutes mes disponibilités personnelles (dix millions d'euros réinjectés dans les entreprises).

En tant que commandant de bord, je ne pouvais pas me résoudre à quitter le navire, contrairement à Valérie qui, elle, pressentait qu'on finirait par couler. En parallèle de tout cela, j'ai mis en place un plan de gestion de crise, en recrutant un manager de transition de haut niveau et en faisant un point hebdomadaire avec l'équipe de direction, très impliquée. Le groupe continuait à perdre plusieurs centaines de milliers d'euros chaque mois. Pour préserver une partie des entreprises, la fermeture de quatre entités devenait inévitable. Ma plus grande difficulté était de me résigner à licencier économiquement une partie du personnel, moi qui avais tant rêvé d'entreprendre et de donner du travail. Le revers était violent : pour la première fois de ma vie, je n'embauchais pas mais je licenciais.

Malgré mon implication personnelle, mon travail hallucinant, le mal était trop profond et la descente inévitable.

En prenant du recul sur les événements, je me suis posé une multitude de questions :

- Ai-je réellement fait de mon mieux ?
- Ai-je voulu nuire à autrui ?
- Ai-je vraiment tout tenté pour sauver mon groupe ?
- Qu'est-ce qui m'autorise à me montrer si dur et si impitoyable

envers moi-même ?

- De quel droit est-ce que je me juge ainsi ?
- Devrai-je vivre dans la culpabilité pour le restant de mes jours ?
- Tout cela a-t-il un sens caché qui me dépasse ?
- Et si je faisais preuve de discernement par rapport à ces interrogations ?
- Et si je regardais objectivement les faits, et les conclusions à en tirer pour m'améliorer et donner une orientation différente à ma vie ?
- Et si ces événements tragiques me permettaient de révéler ce que je suis venu réaliser sur terre ?
- Et si ces événements me permettaient de découvrir mon potentiel, qui je suis réellement, et d'apporter aux autres la meilleure version de moi-même ?
- Et si mon dépôt de bilan était finalement un cadeau ?

Les réponses à ces questions m'ont aidé à reconnaître que j'avais effectivement fait de mon mieux, sans chercher à nuire à autrui. Je sais que j'ai fait mon possible pour redresser la situation, je n'ai donc aucune raison de vivre avec des remords ou de me juger si sévèrement. Cela permet de se soulager d'un énorme poids : celui de la culpabilité.

### **Se libérer du jugement et du regard des autres**

Je consacrais une bonne partie de mon temps à juger les autres, et à me juger. Dans toutes circonstances, une petite voix me disait : « Il n'a rien compris », « Il n'est pas assez comme ceci ou trop comme cela ». Je jugeais les autres : mes proches, mes enfants, ma famille, mes amis... Je jugeais mon pays, les classes sociales, les personnalités politiques, les religions... Je jugeais tout.

Et je *me* jugeais aussi constamment : mon apparence, la distance que je mettais par rapport aux autres... Le monde est le miroir de nous-mêmes, et je craignais fortement les jugements, quels qu'ils soient : « Qu'ont-ils pensé de moi pendant mon intervention », « Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi si je ne réussis pas ? ».

Cette peur du jugement a été exacerbée par l'épreuve des tribunaux de commerce : quel plus grand amplificateur qu'un tribunal pour refléter mes pensées et mes actes ?

Un beau jour, j'ai fini par comprendre en pratiquant mon jogging du matin, qui m'apporte ma dose de calme et de relaxation quotidienne. Une foulée tranquille qui me rend les idées claires. Me sentant plus en paix, j'ai compris petit à petit que, tant que je n'aurai pas travaillé sur ma peur du jugement et de la culpabilité, je continuerai d'être la cible du tribunal.

L'important n'est pas ce qui nous arrive, mais la manière dont nous y réagissons.

Il m'arrivait de commettre des maladresses, comme renverser un verre d'eau d'un geste un peu nerveux. Systématiquement, je m'en voulais et il me fallait ensuite plusieurs minutes pour me reprendre. Aujourd'hui, je suis toujours maladroit mais je suis moins nerveux et, surtout, je suis moins sévère envers moi-même, j'observe ma maladresse, je l'accepte, j'en souris et je passe à autre chose.

Nous fonctionnons tous différemment : certains sont bavards, d'autres silencieux ; certains sont perfectionnistes, d'autres non perfectionnistes ; certains sont rapides, d'autres lents... Pour ma part, je suis plutôt silencieux, et les incorrigibles bavards me gênaient. Je suis plutôt rapide, et je jugeais assez sévèrement les personnes lentes. Aujourd'hui, j'ai appris à comprendre et à apprécier les bavards ou les personnes qui ont un rythme différent du mien.

En apprenant à accepter les différences, sans chercher à changer les personnes, qui ne changeront que pour elles-mêmes, parce que *c'est leur* intérêt, ou à les juger, j'ai fait un grand pas vers l'acceptation des autres.

C'est nous-mêmes qui devons changer en priorité, et non les autres. Lorsque l'on se juge soi-même, on prête le flanc au jugement des autres. En vivant sans jugement, les mêmes événements arrivent, mais ils sont vécus différemment. J'ai pris conscience que c'est en me jugeant constamment que la

moindre critique me touchait profondément. En comprenant cela, j'ai réalisé qu'en arrêtant de me juger, les jugements des autres ne m'atteindront plus.

J'ai bâti la première partie de ma vie en fonction du qu'en-dira-t-on : je devais être sérieux, dynamique, performant, conformément au personnage que je m'étais créé.

Je croyais m'être libéré de ce fardeau mais la réalité m'a rattrapé. Récemment, Valérie, pétillante et très en forme, a eu envie de danser : elle m'a pris par la taille et, plutôt que de me laisser aller, je me suis raidi. Mon mental a pris le dessus ; droit comme un i, comme paralysé, j'étais hanté par une seule question : « Mais, que vont penser les enfants ? ». Mon constat est sans appel : même au fond de la cuisine et dans le cocon familial, je me soucie des apparences ! Décidément, j'ai encore un gros travail pour arrêter de me prendre trop au sérieux.

## **Lâcher prise**

### ***La vie ne tient qu'à un fil***

*Normandie. J'ai 26 ans et je dirige deux établissements situés à cent kilomètres l'un de l'autre. Il est 5h30 du matin, le jour va se lever. Je sors de notre hôtel-restaurant, discothèque située dans une vallée de l'Eure.*

*La nuit a été bonne, nous avons accueilli plus de 500 clients. Tandis qu'une partie du personnel est au bar en train de discuter, je rejoins ma voiture, garée à l'arrière de l'établissement dans une zone très peu éclairée, près de l'entrée de service.*

*Je tiens à la main une mallette remplie de billets et un sac rempli de pièces. Je les place sur le siège arrière du véhicule et m'installe au volant. C'est alors que j'entends quelqu'un courir vers moi. « Certainement un membre du personnel qui a oublié de me dire quelque chose... », pensais-je.*

*En fait surgit devant moi un homme cagoulé, pistolet à la main, qui me met en joue et m'ordonne de lui donner la recette de la soirée. Je lui réponds du tac au tac : « Reste calme, c'est OK ! » Pendant que je me penche vers le siège arrière, mon esprit analyse très rapidement la situation : « Je ne vais quand même pas lui donner l'intégralité de la recette... ! ». Il fait encore nuit noire. Je décide de lui donner uniquement le sac de pièces, qui représente quelques centaines d'euros, et de préserver ainsi l'essentiel de notre recette... espérant qu'il ne s'en aperçoive pas. Il m'arrache le sac des mains, me fait allonger face contre terre et me donne un violent coup de pied dans la tête. Totalement groggy, j'entends une voiture démarrer : un complice l'attendait quelques mètres plus loin. Je revois la scène au ralenti : cela aurait pu dérapé à tout moment.*

*Je reprends progressivement mes esprits. « Quand ils vont s'apercevoir de ce que je leur ai donné, ils vont revenir se venger... ».*

*Tant bien que mal, je retourne dans l'établissement, titubant et K.O. Je demande au personnel de se barricader en attendant l'arrivée de la gendarmerie. Après ma déposition, je reprends ma voiture et là, surprise, je m'aperçois que deux de mes pneus sont crevés. À une centaine de kilomètres de là, Valérie supervise l'autre établissement. À peu près au même moment, elle s'aperçoit que les pneus de sa voiture sont également crevés. Les braqueurs semblaient bien*

*renseignés et nos allers-retours devaient être surveillés depuis un certain temps. Cela ne faisait aucun doute : ils avaient prémédité les choses.*

*Suite à ce braquage, nous avons eu la sensation désagréable d'être constamment suivis. Quelques mois plus tard, le patron d'un établissement normand que je connaissais était abattu en rentrant chez lui, pour se faire voler sa recette.*

*À cette époque, je m'interroge sur le sens de ma vie : mon activité a-t-elle une utilité pour les autres ? Ne serais-je pas plus utile ailleurs ? Mais que faire ?*

### **Savoir s'abandonner**

Malgré mon dépôt de bilan, ma soif d'entreprendre et de construire des projets ne m'a jamais quitté, mais une différence majeure est apparue : maintenant, je veux réaliser des projets qui ont du sens pour moi et pour les autres. Si l'argent n'est pas le moteur, de belles entreprises éthiques prospèrent dans le monde entier.

Au printemps 2015, je décide de suivre un séminaire de développement personnel axé sur la réalisation de projets entrepreneuriaux éthiques. Finie la Bourse, finie cette obsession de vouloir à tout prix générer du profit !

J'ai beaucoup de mal à organiser mon déplacement. Pour aller à ce séminaire de cinq jours, je me rends très vite compte que tout devient problématique : réservation d'avion, train, hôtel... En arrivant à destination, mon dos commence à me faire souffrir. Je me demande comment je vais réussir à tenir cinq jours.

Chaque participant souhaite contribuer à l'émergence d'un monde meilleur et veut développer son côté créateur et altruiste. Une émulation se fait jour. À la fin du stage, j'exprime mon projet. Ma douleur étant de plus en plus présente, je commence à me poser des questions : qu'est-ce qui ne va pas ? Suis-je vraiment sur le chemin qui me correspond ?

Les évènements du retour vont amplifier mes interrogations : je rate mon avion, mon train a trois heures de retard. Mon mal de dos devient insupportable, je ne parviens même plus à quitter ma place, ni à lire. Il fait une chaleur accablante et, pour couronner le tout, la climatisation est en panne.

Devant l'accumulation de ces mauvais signes, je n'ai d'autre choix que d'arrêter de résister. Je lâche prise et tout va très vite dans ma tête : ce projet n'est pas pour moi.

Je décide d'accepter. Je me rends à l'évidence : le moment n'est pas encore venu de démarrer une nouvelle activité, qui m'apportera joie et sérénité et non contrariété et tension. Suite à ce lâcher-prise, je ressens une grande libération et une grande paix intérieure.

En lâchant prise, nous permettons à un sentiment de calme et de joie de s'installer. Nous atteignons nos buts de vie de manière fluide, avec un minimum de dépense d'énergie.

### **Apprendre à s'en remettre à l'Univers**

Je suis dans l'avion de retour d'Afrique, captivé par le *Vivre sans pourquoi : itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée* du philosophe Alexandre Jollien qui, malgré son handicap, nous enseigne avec bon sens, humour et autodérision : « S'abandonner, ce n'est pas se jeter dans le danger ni baisser la garde, c'est plutôt se demander ici et maintenant : que faire ? L'impuissance m'a soudain guéri et le stress a disparu. Et j'ai même commencé à cesser de regarder ma montre et à profiter. »<sup>16</sup>

À la lecture de ces phrases, je médite sur l'abandon. Après tout, dans l'avion, je suis contraint de m'abandonner aux mains des pilotes : quoi qu'il arrive, ce n'est pas moi qui vais piloter... Cette image m'aide à arrêter de m'inquiéter et de me mettre sous tension permanente concernant la cession de plusieurs de mes immeubles : tout ne repose pas sur mes épaules. Je demande à l'Univers d'être bienveillant et de s'occuper pour moi de ces ventes. Je fixe le cap : la vente de mes immeubles. L'Univers s'occupe de l'intendance et je lâche prise !

Je peux ainsi m'occuper « ici et maintenant » de mes nouveaux projets, dont la mise en place de mon blog « Entrepreneur zen » pour aider les personnes à transformer leur vie un jour après l'autre.

---

<sup>16</sup> JOLLIEN Alexandre. *Vivre sans pourquoi : itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée*, Coédition Seuil, mars 2015, 320 p.

Le summum de l'abandon est atteint par certains êtres qui s'en remettent totalement au plan supérieur, y compris concernant leur propre mort. Je me souviens d'un échange avec un maître balinais au sujet de la mort : il n'appréhendait absolument pas sa propre fin. Il aimait se promener au bord d'un volcan en éruption. Quand je lui ai répondu que cela pouvait être dangereux, il a hoché la tête avec un petit sourire resplendissant : « Quand ce sera mon heure, ce sera mon heure... ».

Yvon Delvoe, dans *Les douze attitudes-clés des gens heureux*, cite également une histoire dans laquelle le personnage principal fait preuve d'un grand détachement :

« Dans un petit village de l'Inde, une jeune fille eut une relation avec un homme marié et se trouva enceinte. Pour éviter le scandale, elle raconta qu'un moine, qui habitait à la sortie du village, avait abusé d'elle et était le père de l'enfant. Une fois celui-ci né, les parents de la jeune fille allèrent trouver le moine avec l'enfant : "Moine, tu as abusé de notre fille et tu es le père de cet enfant. Nous n'en voulons pas, alors, puisque tu es le père, garde-le." Le moine ne dit rien, sourit et éleva l'enfant. Quelques années plus tard, la jeune femme avoua la vérité. Très embarrassés, les parents allèrent retrouver le moine et lui dirent : "Moine, nous te prions de nous pardonner. Nous savons maintenant que tu n'es pas le père de cet enfant, aussi nous voulons le reprendre pour l'élever. " Le moine ne dit rien, sourit et remit l'enfant aux parents. »<sup>17</sup>

### **Les bienfaits du lâcher-prise**

Un tribunal de commerce du Sud-Ouest me convoque pour la mise en redressement judiciaire d'une unité de production de mon groupe.

Le Procureur développe son argumentation sur le fait que la procédure doit être suivie par le tribunal de commerce du Sud-Ouest. De mon côté, afin de centraliser les procédures, je souhaite que le redressement judiciaire soit suivi par un autre tribunal de commerce.

Pour me calmer avant l'audience et pour m'isoler un peu, je ne trouve d'autre endroit « solitaire » que les toilettes pour pratiquer des exercices de

---

<sup>17</sup> DELVOYE Yvon. *Les douze attitudes clés des gens heureux*, Editions Jouvence, mars 2010, 280 p.

respiration. Et même dans un lieu aussi insolite, je m'en remets à l'Univers : « Fais ce qu'il y a de mieux et de plus juste. »

Contre toute attente, le Procureur finit par faire volte-face et accepte ma demande de délocalisation. Je respire...

En lâchant prise, nous n'avons pas d'attente par rapport à un résultat donné. Nous agissons sans rechercher à tout prix à réaliser ce que nous voulons. Nous acceptons d'avance le résultat qui se présentera à nous, même s'il ne nous convient pas.

### **L'avenir des enfants**

Nos enfants sont une belle source d'enseignement.

Comme de nombreux parents, je voulais que les miens réalisent de belles études, pour qu'ils mettent toutes les chances de leur côté.

Quand mon fils aîné m'a annoncé à dix-neuf ans qu'il souhaitait arrêter sa deuxième année d'école de commerce parce qu'il apprenait beaucoup plus sur le terrain que sur les bancs de l'école... j'ai eu du mal à l'accepter. Quand ma fille cadette m'a annoncé qu'elle ne ferait pas d'études longues et que l'enseignement professionnel, c'était bien... j'ai eu du mal à l'accepter. Quand l'un de mes jumeaux a redoublé sa troisième parce qu'il n'avait pas travaillé suffisamment... j'ai toujours eu du mal à l'accepter.

Mais quand j'ai arrêté de résister et que j'ai accepté leur décision, je me suis senti beaucoup plus léger et nos relations se sont grandement améliorées.

L'essentiel n'est-il pas que nos enfants soient épanouis et heureux ? Aussi j'ai choisi l'amour plutôt que la peur, la liberté plutôt que l'enfermement.

### **La (non-)réaction face à un problème**

J'étais devenu le champion en matière de réaction face à un problème. Ma méthode pour évacuer la difficulté : je faisais en sorte de trouver rapidement une solution pour ne plus avoir à subir le problème.

J'ai été programmé depuis mon plus jeune âge à réagir à une situation et à y apporter une réponse immédiate. Mes collaborateurs avaient pris l'habitude

que je réponde tout de suite à leurs sollicitations. Si je ne répondais pas suffisamment rapidement, j'avais l'impression d'être un patron « pas très réactif » ! Mais à force de vouloir trouver une solution à chaque problème, je devenais obtus, je me fermais le champ des possibles, de l'inconnu.

J'ai fini par comprendre ce que je devais faire : rien ! Plutôt que de lutter contre la situation, je devais l'accepter sans la juger.

Selon Pascal Spiler, « dans l'espace de non-action, vous accédez au champ d'infinies potentialités, alors qu'en décidant d'agir, vous réduisez les possibilités à une seule. »<sup>18</sup> En refusant de lutter contre les événements, nous nous plaçons dans le flot de la vie. Il ne s'agit pas de remonter le courant mais au contraire de se laisser porter.

Maintenant, lorsqu'un de mes collaborateurs me sollicite pour résoudre un problème, je prends un temps d'écoute, de ressenti. Je reste présent à la difficulté, ouvert à toutes les possibilités. Alors, sereinement, la réponse finit par émerger.

## **5 clés pour lâcher prise**

### **Cesser de résister**

Quand les difficultés de mon entreprise ont commencé, j'ai tenté de résoudre les premières difficultés, de trouver des solutions pour les écarter. Je me suis battu tous azimuts pour les éloigner. Je pensais pouvoir renverser le cours des choses par ma volonté. J'étais bien présomptueux...

Dans la difficulté, j'avais tendance à me tourmenter et à ruminer les problèmes. Il me semblait que je n'étais pas digne d'avoir des pensées positives pendant ces périodes.

Je l'ai vécu aussi avec un prêt de trois millions d'euros. En 2010, pour tenter de sauver mon groupe, j'initie un prêt de restructuration adossé à des actifs immobiliers personnels. Les difficultés se multiplient, rien n'est fluide, l'accord se fait attendre plusieurs mois. Je refusais de m'avouer vaincu. En forçant les choses, je réussis à obtenir ce prêt, qui ne sert finalement qu'à repousser le dépôt de bilan de quelques mois. Si j'avais lâché prise, j'aurais évité

---

<sup>18</sup> SPILER Pascal. *Op. cit.*

de perdre trois millions d'euros, et j'aurais évité plusieurs mois de tension et de souffrances inutiles.

Trois millions d'euros partis en fumée pour comprendre que mon raisonnement était absurde. J'aurais simplement dû cesser de m'agiter dans tous les sens et de résister.

Résister au courant de la vie entraîne des tensions, des pertes d'énergie, des blocages, des contrariétés, des difficultés supplémentaires, et ne résout en rien les problèmes.

### **S'arrêter et respirer**

Une fois que nous avons compris le mécanisme de résistance, nous pouvons nous arrêter en devenant conscients de notre souffle. La respiration nous permet de nous alléger.

J'ai donc commencé à pratiquer des respirations profondes en pensant à mes problèmes, en les acceptant, mais surtout sans chercher à les résoudre. En me réfugiant dans ma respiration, dans l'instant présent, je trouvais comme un abri au milieu de la tempête. Les difficultés restaient présentes et inchangées, mais cet exercice me permettait de les observer et de prendre du recul.

Alors, plutôt que de vouloir à tout prix changer la situation, on peut déjà changer sa réaction face au problème. Bien souvent, en nous concentrant sur notre respiration, nous voyons une solution émerger du brouillard.

## **Accepter l'incertitude**

### **Une acquisition immobilière pleine de surprises**

*Octobre 2018. L'un de nos apporteurs d'affaires nous informe de la vente d'un hôtel restaurant en liquidation judiciaire dans un village, à vingt minutes de la côte. Située à moins de dix minutes de notre premier établissement du pays basque, cette acquisition nous paraît une bonne opportunité.*

*Je décide de faire une proposition 100 000 euros en dessous de notre prix plafond, persuadé qu'il y aura certainement des concurrents prêts à surenchérir.*

*L'acquisition prend du retard, les délais s'allongent... Six mois plus tard, nous sommes toujours en négociation pour ce bien. A trois reprises, nous avons même dû rehausser notre proposition. Et pour cause ! L'un de nos concurrents semble très motivé pour acquérir cet établissement. Lassé de toutes ces tractations, j'annonce à mes collaborateurs qu'il s'agit là de notre dernière offre :*

*« Si elle est refusée : c'est que ce bien n'est pas pour nous. D'autres occasions se présenteront ultérieurement ».*

*Je ne dis pas cela que pour rassurer mes collaborateurs. Je le pense vraiment. C'est une véritable conviction, prendre les choses du meilleur côté est ma nouvelle philosophie de vie, qui m'évite bien des maux de tête, et de dos.*

*Enfin, notre offre est la « mieux disante » et l'établissement nous est attribué à la fin du mois de juin 2019. Hélas, notre joie est de courte durée. Nous apprenons que les anciens propriétaires habitent le logement de fonction, et ne souhaitent pas quitter les lieux. La saison nous semble alors compromise. Encore philosophe, j'accueille cette nouvelle et demande à mes collaborateurs de ne pas se mettre de pression :*

*« Si nous devons ouvrir pour la saison, une solution va forcément apparaître. Sinon, nous démarrerons encore mieux l'exploitation la saison prochaine ».*

*Alors que je réfléchissais à d'autres solutions, c'est en échangeant avec le maire du village que nous reprenons confiance. Il connaît les vendeurs et, pour le bien commun, va jouer les intermédiaires. Heureuse initiative et belle surprise : quatre jours plus tard, les anciens propriétaires reviennent sur leur décision et nous annoncent leur départ.*

*Nous sommes mi-juillet, et maintenant nous devons constituer notre équipe pour gérer l'établissement. Pas facile à cette période de recruter : la majeure partie du personnel saisonnier étant déjà en poste. Une candidate, sans expérience, se présente pour le poste de réceptionniste :*

*« Faites-moi confiance, je ne vous décevrai pas », nous dit-elle.*

*Mais, quatre jours plus tard, contre toute attente, prétextant la difficulté du poste, elle nous annonce, sans complexes et totalement détachée, qu'elle démissionne. Elle ne demandera pas son reste, et partira le lendemain, nous laissant totalement désappointés.*

*Audrey, la directrice est sous tension. Malgré son optimisme, elle ne voit pas d'issue et envisage le pire. Si nous ne trouvons pas de réceptionniste dans les vingt-quatre heures, nous serons contraints de fermer l'établissement jusqu'à la fin de la saison.*

*Si on dit souvent que la nuit porte conseil, pour nous, elle nous a porté chance car dès le lendemain, la fille d'une de mes collaboratrices se présente pour le poste. Quel soulagement !*

Dans nos vies, nous cherchons à tout vérifier, à tout contrôler, nous tentons de limiter l'incertain. Nous prenons de multiples précautions. Pourtant, il nous est impossible d'exercer une maîtrise totale sur notre existence. En voulant à tout prix contrôler les événements, nous nous condamnons à vivre dans l'angoisse permanente.

C'est ce que j'ai fait pendant de nombreuses années, jusqu'à ce que j'accepte que je n'avais aucune certitude, ni sur le plan professionnel, ni sur le plan familial, ni sur le plan matériel.

Je dois avouer que j'ai eu le plus grand mal à renoncer à vouloir tout maîtriser, tout contrôler, tout comprendre et à accepter que je n'avais pas la solution à tout. Mais, en limitant cette pression et en acceptant que la solution se trouve au-delà de ma compréhension, j'ai fait un pas important vers ma libération. La seule certitude que j'avais était la suivante : la vie fait bien les choses et le meilleur finira par arriver.

Mais une expérience récente m'a fait comprendre que j'ai encore du chemin à parcourir pour m'abandonner totalement à la vie. En 2016, l'administration fiscale semble s'intéresser à moi de très près. Je reçois un deuxième avis de contrôle en moins de trois mois. Je réagis mal. Le tribunal de

commerce et les services fiscaux se seraient-ils passé le message ? Je ressens comme un acharnement contre moi et cela commence vraiment à me peser. Je me demande si ces procédures vont s'arrêter un jour. J'entre dans une colère noire et mes vieux démons semblent reprendre le dessus. Mon état d'esprit est sombre, mon énergie est basse, j'ai l'impression que le sort s'acharne contre moi, je me place comme une victime idéale. L'angoisse me reprend et des douleurs au ventre réapparaissent. C'est avec grande difficulté que je parviens de nouveau à lâcher prise, à me faire confiance, à m'abandonner à la vie.

### **Souhaiter le meilleur pour l'autre**

Nous avons des objectifs pour nous et pour nos proches. Le plus souvent, quand les choses ne se passent pas conformément à nos attentes, nous résistons.

Je pensais être libéré de la tyrannie du « je veux » concernant les études de mes enfants et pourtant... Pour leur bien, je souhaite que mes jeunes adolescents réussissent leurs études, et je leur mets une forte pression : « As-tu fait tes devoirs ? », « Qu'est-ce qui te reste à faire ? », « Quand a lieu ton prochain contrôle ? », « Fais tes devoirs, sinon tu n'iras pas voir tes copains ».

Un harcèlement et un chantage qui ne créent aucune dynamique positive. Au contraire, mes enfants travaillent de moins en moins.

Je prends donc la décision d'arrêter de leur mettre la pression et je souhaite simplement le meilleur pour eux, qui ne correspond pas nécessairement au meilleur pour moi. Cela a pour effet immédiat et magique d'améliorer l'ambiance familiale et de me sentir beaucoup plus léger...

De la même manière, quand un proche est confronté à la maladie, je souhaite que le meilleur s'accomplisse pour lui, sachant que nous n'avons pas toujours conscience immédiatement de ce qui est le mieux pour nous et encore moins pour les autres.

## Baisser le niveau d'importance

Selon le physicien russe renommé Vadim Zeland, plus nous accordons de l'importance à la réalisation de nos projets ou de nos objectifs, plus nous créons ce que son livre *Transurfing*<sup>19</sup> appelle des potentiels en excès.

Plus je veux quelque chose avec force, plus je crée un potentiel en excès. Ce déséquilibre appelle automatiquement une autre force, de même intensité mais de sens contraire. Cet autre potentiel s'oppose directement à la direction que nous voulons donner à nos projets, permettant de rétablir l'équilibre.

Pour illustrer ce précepte :

- Dans mon nouveau projet de vie d'aider les autres à faire émerger leur potentiel, j'ai compris que, pour éviter de créer un déséquilibre, je devais éviter d'en faire trop. J'ai donc décidé d'arrêter de forcer les choses. Dans un premier temps, l'essentiel était de me consacrer pleinement à l'écriture de mon livre et de mon blog, et de laisser émerger mon nouveau projet sans y mettre de pression particulière. J'ai lâché prise sur ma volonté de concrétiser une nouvelle idée rapidement. J'ai même accepté l'éventualité de ne pas le réaliser du tout. À ce moment-là, comme par enchantement, les choses se sont débloquées.

- Dans un tout autre domaine, j'ai toujours accordé une grande importance à la ponctualité. Si le retard des autres m'exaspérait, le mien m'était insupportable. Quand je partais en rendez-vous à l'extérieur en retard, plus je mettais de pression, plus je râlais, plus, étonnamment, les bouchons s'aggravaient. Évidemment, je prenais encore plus de retard. Le jour où j'ai décidé que l'absence de ponctualité n'était pas si dramatique, j'ai constaté avec surprise que, plus je me disais cela, plus la circulation devenait fluide. Finalement, j'arrivais décontracté et serein à mes rendez-

---

<sup>19</sup> ZELAND Vadim. *Op. cit.*

vous, ce qui avait pour mérite de ne pas projeter mon stress sur mes interlocuteurs.

## **Prendre du temps pour soi**

*À la tête de mon groupe, je faisais tout très rapidement : les rendez-vous s'enchaînaient les uns après les autres, je profitais des repas du midi pour continuer à travailler dans notre restaurant avec des collaborateurs, des partenaires, mes conseils... Ensuite, je saturais mes week-ends de tout ce que je n'avais pas eu le temps de faire pendant la semaine : des achats personnels, une sortie en famille ou entre amis, la lecture de magazines.*

*Je me sentais comme happé par le système, j'étais devenu une machine, je vivais mécaniquement sans vraiment être conscient d'exister. Je n'étais pas malheureux, je vivais mon rêve d'entrepreneur, mais je n'étais jamais en paix, je n'étais pas en joie, je n'étais pas pleinement présent à ma vie et aux autres. Au fond de moi, je voulais aider les autres et réaliser de grandes actions humanitaires. Faute de temps, je remettais toujours cela à plus tard.*

*Mais la Vie fait bien les choses : il a décidé de me stopper net en me faisant déposer le bilan. Cette rupture a été l'occasion de me poser les bonnes questions. J'aurais préféré plus de douceur, mais quand on ne comprend pas les messages...*

## **S'ouvrir aux autres et prendre du recul**

Il existe de nombreuses manières de se reconnecter à notre source, à la dimension qui nous dépasse. Nous pouvons communier avec la nature, méditer, pratiquer un sport ou une activité artistique et rire de la vie, de soi. Le docteur Henri Rubinstein, auteur de *Psychosomatique du rire*, est convaincu que, avec le rire, on peut « fabriquer son propre Prozac »<sup>20</sup>. Le rire libère des anxiétés, des angoisses diverses. Il protège nos défenses immunitaires. Une personne pessimiste ira plus vite vers la dépression qu'une personne optimiste qui, elle, ira plus vite vers la guérison. Norman Cousins, journaliste, est terrassé par un mal irréversible.

Pour lutter contre son mal, il fait des « cures » de rire. Progressivement, son état s'améliore et il finit par guérir totalement. Il est convaincu que sa

---

<sup>20</sup> RUBINSTEIN Henri. *Psychosomatique du rire. Rire pour guérir*, Editions Robert Laffont, collection Réponses / Santé, avril 2003, 175 p.

guérison est liée à son nouvel état émotionnel. Il écrira son étonnante expérience et en fera un best-seller : *La volonté de guérir*<sup>21</sup>.

En pratiquant l'une de ces activités, nous nous élevons pour entrer en communion avec la vie. Lors d'un séminaire de développement personnel, le débat est animé : le sujet porte sur la folie des terroristes et je lance : « Devons-nous les tuer ou les aimer ? ». Après réflexion et introspection, j'é mets une idée : il n'existe pas d'être mauvais mais seulement des personnes coupées de leur source. En développant cette réflexion, il serait donc inutile de punir un criminel, mais il serait plus adapté de lui offrir de l'amour pour l'aider à se reconnecter à son être originel, qui est bon par nature. Mais notre société n'est peut-être pas encore prête à cela... Pourtant, pour les écritures bouddhiques, « ton pire ennemi est ton meilleur ami » et selon les évangiles, « aime ton ennemi comme toi-même ».

S'ouvrir aux autres permet d'envisager la vie sous un angle nouveau, par exemple en rencontrant une fois par semaine des personnes qui n'ont rien à voir avec notre profession ou nos centres d'intérêt. Sortir de sa zone de confort, voyager, partir à la rencontre de nouvelles cultures, se promener, écouter une conférence : toutes ces activités permettent de mieux s'accepter soi-même et, par ricochet, les autres.

Pour ma part, j'ai pu appréhender la vie de manière différente grâce à la rencontre des populations africaines. Dans les campagnes de ces pays, la vie est en effet rythmée par les saisons et s'écoule paisiblement sans inquiétude pour l'avenir. Les Africains s'amuse nt en disant : « Vous, les Occidentaux, vous avez des montres mais jamais de temps ! ».

À Ouagadougou en particulier, notre entreprise a développé un concept de construction d'habitations en matériaux locaux. Nous avons construit cinq maisons témoin. Étonnamment, malgré le désordre apparent et la décontraction de mes interlocuteurs burkinabais, les maisons se sont construites à peu près dans le temps imparti. Malgré la difficulté quotidienne, le calme et l'aspect détendu de mes interlocuteurs m'ont fait prendre conscience de l'importance de ralentir mon rythme de travail et de profiter de la vie.

Comme chacun d'entre nous le constate et le subit, le temps s'accélère. Dans le milieu professionnel, les réunions s'enchainent, les mails s'accumulent

---

<sup>21</sup> COUSINS Norman. *La volonté de guérir*, Edition Seuil, mai 1980, 153 p.

et chaque minute de notre emploi du temps est occupée. Notre journée est ainsi remplie d'une multitude de petits problèmes à gérer.

En tant que dirigeant de mon groupe, j'étais sous pression constante, les rendez-vous se succédaient avec une grande rapidité et mon emploi du temps était plein plusieurs semaines à l'avance. Ce rythme ne laissait que très peu de place à l'improvisation et à la réflexion, pourtant nécessaires à la prise de décision juste.

J'étais toujours impatient et je demandais à mes interlocuteurs d'aller rapidement à l'essentiel. Cette hyperactivité, cette volonté de toujours aller de l'avant et toujours plus vite, se ressentait dans ma manière de parler et dans le rythme rapide de ma voix. Mon intellect et mon mental menaient la danse et le stress était omniprésent.

Mon hyperactivité m'a entraîné à meubler les vides. J'avais du mal à me retrouver avec moi-même, et j'utilisais les rares moments inoccupés de mon emploi du temps à lire : j'achetais des dizaines de livres par an, essentiellement des livres de développement personnel, ainsi que des revues, alors qu'en réalité, comme l'énonce si bien Alexandre Jollien dans *Vivre sans pourquoi*, « je peux lire dans chaque chose, chaque visage, chaque moment de l'existence, lire aux toilettes, lire sous la douche, lire en jouant avec les enfants, lire la vie... »<sup>22</sup>.

Pour certains d'entre nous, le fait d'être débordés justifie de ne pas prendre le temps de nous poser sur ce qui nous semble essentiel et sur ce que nous voulons réaliser de notre vie : « je n'ai pas le temps, mais je vais m'y mettre bientôt... ». Pris par notre rythme de vie trépidant, nous manquons effectivement de temps pour nous retrouver avec nous-mêmes, réfléchir, découvrir nos passions, évoluer, travailler sur nous, faire bouger les choses...

Finalement, pour pallier la procrastination, il faut avoir le courage de nous arrêter quelques instants et remettre les choses importantes au cœur de notre vie.

## **Changer de rythme**

J'ai compris récemment que la pression, la volonté d'aller toujours plus vite étaient conformes à l'attente de mes parents. Combien de fois ai-je entendu

---

<sup>22</sup> JOLLIEN Alexandre. *Op. cit.*

mon père me répéter : « Ne parle pas pour ne rien dire ! », « Va plus vite ! », « Accélère ! », « Ne me fais pas perdre mon temps... » ? ... Il m'a fallu du temps pour accepter de ralentir le débit de ma voix, de me poser, de ressentir le langage non-verbal.

Le rythme que nous menons nous épuise, nous rend nerveux et malheureux. Notre corps et notre esprit sont au contraire faits pour vivre à un rythme plus lent. En apprenant à ralentir, nous devenons plus heureux, plus efficaces, et plus productifs. Et le paradoxe heureux : nous finissons par gagner du temps.

Le mouvement « slow life » monte en puissance en France depuis quelques années. Apparu dans les années 1980 aux États-Unis, il propose une alternative radicale à la société actuelle : prendre le temps, lâcher prise... La philosophie « slow » propose de retrouver une forme de lenteur face à l'accélération de notre rythme de vie, dans le but d'améliorer la véritable « qualité de vie ». Sylvain Menétrey et Stéphane Szerman développent ce thème dans *Slow attitude*<sup>23</sup>.

J'ai donc progressivement appris à arrêter de disperser mon attention dans plusieurs directions différentes en même temps : j'ai appris à me focaliser sur un point à la fois en commençant par de petites choses, comme être pleinement présent à une conversation. J'ai appris à me concentrer sur une marche en pleine nature, en étant totalement présent.

Le temps est une création de notre esprit. Lorsque celui-ci est agité, le temps semble s'accélérer. Alors que lorsque nous sommes calmes et sereins, le temps semble ralentir.

J'avais donc l'impression de m'être totalement libéré de la pression du temps. Pourtant, une anecdote récente m'a prouvé le contraire.

Je suis en train de prendre tranquillement un café chez un ami. Soudain, un sentiment de culpabilité me traverse l'esprit : j'ai oublié de passer des coups de téléphone urgents. Instantanément, je deviens impatient de terminer mon rendez-vous, et je prends congé rapidement. Alors que je ne suis qu'à quelques mètres de lui, mon ami se rend compte que, devant mon départ précipité, il a

---

<sup>23</sup> MENETREY Sylvain, SZERMAN Stéphane. *Slow attitude ! Oser ralentir pour mieux vivre*, Editions Armand Colin, juin 2013, 256 p.

oublié de me donner quelque chose et m'appelle. Emmêlé dans mes pensées et dans la projection de ce qui me reste à faire, je ne l'entends même pas.

Le lendemain, quand mon ami me le raconte, je prends conscience qu'il me reste encore du chemin à parcourir pour être totalement présent à moi-même en toutes circonstances... Je sais pourtant que, en n'étant pas pleinement conscient de ce qui m'entoure, je peux passer à côté des plus belles choses de la vie. Le jour suivant, je pars à Paris pour négocier des créances bancaires. Préoccupé, je traverse le parc Monceau totalement absent, je suis encore dans mes pensées avec l'envie d'être ailleurs. Décidément, il me reste encore du travail à réaliser sur moi-même.

### **« No stress », ou l'allure de la tortue**

Une nouvelle fois, la vie fait bien les choses : la semaine suivante, en février 2016, nous partons en vacances au Cap Vert. Le symbole du Cap-Vert est la tortue. En voilà un beau présage, et un vaste programme pour moi : progresser à l'allure d'une tortue ! La devise « nationale », que l'on retrouve sur la devanture des magasins ou sur de nombreux t-shirts, est « no stress ».

Nous partons faire du quad sur l'île de Boa Vista. Nous traversons des paysages à couper le souffle, des étendues désertiques sans aucune présence humaine. Après 70 km en quad sous un soleil de plomb, nous arrivons dans un village isolé au nord-est de l'île. Le seul bar y est tenu par un Italien qui a choisi de vivre loin de la foule et des touristes, et qui cultive la zen attitude. L'échange me fait un bien fou.

Je me dis alors que tout est lié aux choix que nous faisons et que, moi aussi, je peux choisir de dire non au stress, à l'impatience, et enfin vivre réellement le moment présent en laissant la vie s'écouler tranquillement. J'ai d'ailleurs un grand respect pour les personnes qui ont fait le choix de vivre en dehors du système, sans pression d'aucune sorte, même si je ne me sens pas capable pour le moment d'avoir une telle vie !

Valérie et les enfants approuvent totalement ma décision de vivre différemment, sans pression. Nous partageons même de bons moments de rigolade quand ils me rappellent mes anciens schémas de chef d'entreprise hyper stressé.

Je reviens du Cap-Vert avec une tortue en ébène, qui trône désormais sur mon bureau. Elle me permet de me rappeler la devise « no-stress » quand j'ai tendance à vouloir repartir à fond dans mes anciens schémas...

### **Mieux gérer son temps**

Une histoire particulièrement riche d'enseignements m'inspire encore : la métaphore du vase et des gros cailloux.

Un jour, un vieux professeur d'une école prestigieuse fut engagé pour donner une formation sur l'organisation efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation, et le professeur n'avait donc qu'une heure pour « passer son message ».

Debout, devant ce groupe d'élite prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner, le vieux professeur les regarda un par un, lentement, puis leur dit : « Nous allons réaliser une expérience ».

De sous la table qui le séparait de ses apprenants, il sortit un immense pot de verre de plus de quatre litres qu'il posa délicatement en face de lui. Il sortit ensuite une douzaine de cailloux, plus gros que des balles de tennis, et les plaça délicatement un par un dans le grand pot. Lorsque celui-ci fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou, l'enseignant leva lentement les yeux vers ses étudiants et leur demanda : « Est-ce que ce pot est plein ? » Tous répondirent : « Oui ! » Il attendit quelques secondes et ajouta : « Vraiment ? »

Alors il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux jusqu'au fond du pot. Le vieux professeur leva à nouveau les yeux vers l'auditoire et demanda : « Est-ce que ce pot est plein ? » Cette fois, ses brillants étudiants commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit :

« Probablement pas !

— Bien ! », répondit le vieux professeur.

Il se pencha à nouveau et cette fois sortit de sous la table un seau de sable. Il versa le sable dans le pot. Il emplit les espaces entre les gros cailloux et le

gravier. Encore une fois, le vénérable enseignant demanda : « Est-ce que ce pot est plein ? » Cette fois, sans hésiter et en cœur, les brillants élèves répondirent :

« Non !

—Bien ! », répondit le professeur.

Et comme s’y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d’eau sur la table et remplit le pot jusqu’à ras bord. Le vieux professeur leva alors les yeux vers son groupe et demanda :

« Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? »

Pas fou, le plus audacieux de la classe, songeant au sujet de ce cours, répondit :

« Cela démontre que, même lorsqu’on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire.

—Non, répondit le vieux prof, ce n’est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer par la suite. »

Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l’évidence de ces propos. Le vieux professeur ajoute :

« Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Votre santé ? Votre famille ? Vos amis ? Réaliser vos rêves ? Faire ce que vous aimez ? Apprendre ? Défendre une cause ? Vous relaxer ? Prendre le temps ou tout autre chose ? Ce qu’il faut retenir, c’est l’importance de mettre ces gros cailloux en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas la réussir... Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable), on remplira sa vie de peccadilles et on n’aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie.

Alors n’oubliez pas de vous poser à vous-mêmes la question : “quels sont les gros cailloux dans ma vie ?” Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot. »

D’un geste amical de la main, le vieux professeur salua lentement son auditoire et quitta la salle...

## **Modifier son attitude**

### **Se simplifier la vie**

Comme l'a dit un moine zen, « la plupart des gens que je connais essaient de devenir plus intelligents chaque jour, tandis que moi, j'aspire chaque jour à être plus simple et moins compliqué ».

Certaines de mes relations ont multiplié les obligations tous azimuts (associatives, civiques, religieuses, sportives, sorties entre collègues, cocktails divers...), au point d'y laisser tout leur temps et toute leur énergie. Pour ma part, je me suis toujours dicté la règle de n'accepter aucun rendez-vous professionnel ou aucune obligation le soir, ce qui m'a permis de maintenir une certaine harmonie familiale et certainement d'éviter un burnout.

Comme je le dis en permanence à mes collaborateurs, « faisons simple ». Mon souci de la simplification permanente m'a par exemple poussé à m'éloigner des gens compliqués, de même que je me méfie des consultants qui complexifient en permanence leur discours, ou qui remettent des rapports qui se perdent dans les détails et qui ne vont pas à l'essentiel.

Mais la plupart des gens sont tellement occupés qu'ils ne prennent pas le temps de prendre le recul nécessaire pour essayer de simplifier leur vie. Une manière efficace de prendre de la hauteur consiste à réaliser un bilan, annuel puis hebdomadaire, de ses actions : cela permet de réaliser si nos actes sont en correspondance avec notre vision professionnelle et personnelle, et avec nos objectifs. Un des enseignements de Jean-Jacques Crèvecoeur, grand spécialiste du coaching en entreprise et fondateur de l'Académie de la vie en mouvement : « il n'y a pas d'évolution sans évaluation ».

### **Les trois changements qui ont fonctionné pour moi**

#### **S'accorder un instant chaque jour**

Personnellement, j'ai longtemps été envahi de pensées ; mon mental, fortifié pendant mes études, ne me lâchait pas. Il m'a fallu une grande discipline pour réussir à me reconnecter à la nature, à atteindre une certaine tranquillité, à prendre un temps quotidien de méditation.

Lorsque je suis au Pays Basque, chaque matin de bonne heure, je pars pour mon éveil matinal avec Mambo, notre golden retriever : après avoir couru une dizaine de minutes, je me pose devant un cours d'eau, je fais des exercices énergétiques, je médite environ dix minutes. Je termine en émettant une intention pour la journée : lâcher-prise, acceptation, joie...

Après cette période de détente, lorsque je m'installe à ma table de travail, mon efficacité est décuplée et je suis beaucoup plus performant.

La méditation me permet de prendre conscience de mon corps, de mes pensées et de mes émotions. Il n'est pas rare, même en pleine méditation, d'avoir des pensées parasites. Le but n'est absolument pas de vouloir les arrêter mais de les laisser passer « comme un paysage avec un train qui passe ».

### **Sourire**

C'est l'un des conseils les plus forts que j'ai reçu. Sourire chaque jour, cinq fois, sans raison particulière, et bien évidemment sourire largement et immédiatement lorsque nous avons une raison de le faire.

En faisant du sourire un acte délibéré, nous le transformons en un outil puissant permettant de changer son état d'esprit. En libérant des endorphines, le sourire a par ailleurs un effet bénéfique pour la santé.

### **Être patient**

J'ai très longtemps été impatient. Pour moi, ça n'allait jamais assez vite et j'avais horreur d'attendre, que ce soit chez le dentiste, chez le boulanger ou dans un bouchon de la circulation. Ce faisant, je créais une situation de tension et de stress qui ne faisait qu'amplifier le phénomène.

En observant cette émotion d'impatience, nous permettons de la transformer. Car, « tout ce qui est observé est transformé par celui qui observe. »<sup>24</sup>

J'ai donc commencé à travailler sur mon impatience en l'acceptant, en l'observant sans me juger. J'ai alors découvert que cette émotion était liée à la peur : la peur de perdre mon temps, la peur de ne pas exister.

---

<sup>24</sup> *L'arbre sacré*, Les Editions des 3 Monts, octobre 2008, 183 p.

Il suffit ensuite de s'entraîner régulièrement à poser des actes de patience, en en faisant une activité agréable et joyeuse. Dans une situation d'attente, nous avons le choix de vivre pleinement l'instant présent. Pour ma part, je m'obligeais, en conscience, à ralentir en pratiquant des exercices de respiration... et en transformant mon impatience en point positif : je profitais du temps rendu disponible par l'attente, pour méditer ou ressentir la beauté environnante.

Je pensais être définitivement guéri de mon impatience jusqu'à ce que, tout récemment, notre avocat parisien, chargé de renégocier les dernières créances bancaires, me rappelle : « Monsieur Bréant, vous n'êtes pas patient ! Nous allons y arriver, arrêtez de mettre la pression... » D'accord, Maître... Je vais continuer à travailler sur mon impatience. Un clin d'œil sans appel qui me confirme que j'ai encore du chemin à parcourir.

... / ...

# SOMMAIRE

<b><u>AVANT-PROPOS</u></b> .....	7
<b><u>INTRODUCTION</u></b> .....	12
<b><u>1</u></b> .....	17
<b><u>APRÈS L'ÉPREUVE :</u></b> .....	17
<b><u>LA PRISE DE CONSCIENCE</u></b> .....	17
<u>LA SOUFFRANCE, UN MESSAGE ?</u> .....	19
<u>La médiatisation : du blanc au noir</u> .....	19
<u>La souffrance est évitable</u> .....	30
<u>COMMENT RETROUVER LE BON CHEMIN ?</u> .....	33
<u>Commencer l'introspection</u> .....	35
<u>Accepter de l'aide</u> .....	37
<u>Identifier nos croyances limitantes</u> .....	40
<u>VOIR LES CHOSES TELLES QU'ELLES SONT</u> .....	43
<u>L'acceptation</u> .....	44
<u>La non-résistance</u> .....	46
<u>La préférence</u> .....	49
<u>SE LIBÉRER</u> .....	50
<u>Se libérer de sa culpabilité</u> .....	51
<u>Se libérer du jugement et du regard des autres</u> .....	53
<u>LACHER PRISE</u> .....	56
<u>Savoir s'abandonner</u> .....	57
<u>Apprendre à s'en remettre à l'Univers</u> .....	58
<u>Les bienfaits du lâcher-prise</u> .....	60
<u>5 clés pour lâcher prise</u> .....	62
<u>PRENDRE DU TEMPS POUR SOI</u> .....	69
<u>S'ouvrir aux autres et prendre du recul</u> .....	69
<u>Changer de rythme</u> .....	72
<u>Modifier son attitude</u> .....	77
<b><u>2</u></b> .....	81
<b><u>REPRENDRE LE POUVOIR</u></b> .....	81
<u>IDENTIFIER SA RAISON D'ÊTRE</u> .....	84
<u>Apporter sa contribution au monde</u> .....	86
<u>Comment trouver son projet de vie ?</u> .....	87
<u>Le coaching qui a changé ma vie</u> .....	88
<u>Comment savoir si nous sommes sur le bon chemin ?</u> .....	89

<i>Accueillir le chaos</i> .....	90
<i>Activer son potentiel</i> .....	94
<b>REMETTRE LE PLAISIR AU CŒUR DE SA VIE</b> .....	98
<i>Modifier sa conception du bonheur</i> .....	98
<i>En route vers le bonheur</i> .....	103
<i>Utiliser le pouvoir de la gratitude</i> .....	107
<b>APPRENDRE A ECOUTER</b> .....	111
<i>Les signes et les synchronicités</i> .....	112
<i>L'intuition</i> .....	113
<b>VIVRE EN PLEINE CONSCIENCE</b> .....	119
<i>Méditer, qu'est-ce que c'est ?</i> .....	120
<i>Agir en restant présent</i> .....	125
<b>LA LOI DE L'ATTRACTION</b> .....	129
<i>La force de la pensée</i> .....	131
<i>La métaphore d'Aladdin</i> .....	135
<i>Visualiser le but</i> .....	139
<i>La loi de l'attraction au quotidien</i> .....	142
<b>3</b> .....	147
<b>TRANSFORMER SA VIE</b> .....	147
<b>SE DEFAIRE DE SON EDUCATION</b> .....	149
<i>Déprogrammer nos comportements infantiles</i> .....	150
<i>Ne soyons pas modestes</i> .....	153
<i>Qui sommes-nous ?</i> .....	156
<b>CREER SA PROPRE REALITE</b> .....	158
<i>Qu'est-ce que la réalité ?</i> .....	160
<i>Transformer notre réalité et adopter un état d'esprit positif</i> .....	163
<i>En cas de déprime</i> .....	173
<b>BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI</b> .....	173
<i>Faire confiance à la vie et comprendre les messages de l'Univers</i> .....	175
<i>Apprendre à se faire confiance</i> .....	179
<i>Reprogrammer notre subconscient</i> .....	183
<b>L'EGO</b> .....	187
<i>Cette petite voix en nous qui compare, juge, critique</i> .....	188
<i>L'ego dans nos relations</i> .....	189
<i>Prendre conscience de son ego et revenir à l'instant présent</i> .....	192
<i>Surveiller son égo</i> .....	194
<b>S'INSPIRER DE LA SIMPLICITE DE L'ENFANT</b> .....	199
<i>Exprimer ses besoins et ses émotions</i> .....	199

**Pour tout contact avec l'auteur :**

[www.ludovic-breant.fr](http://www.ludovic-breant.fr)  
[www.entrepreneur-zen.fr](http://www.entrepreneur-zen.fr)

Chaine Youtube : [Ludovic Bréant](#)