



Prêt pour l'amsur

Attirez le partenaire
de vos rêves



DAVID BERNARD

UN MONDE  DIFFÉRENT

Prêt pour
l'amusur ♡

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Bernard, David, 1977-

Prêt pour l'amour : attirez le partenaire de vos rêves

ISBN 978-2-89225-893-6

1. Amours. 2. Choix du conjoint. 3. Âmes sœurs. I. Titre.

BF575.L8B472 2015

152.4'1

C2015-942335-X

Adresse municipale :

Les éditions Un monde différent
3905, rue Isabelle, bureau 101
Brossard (Québec) Canada J4Y 2R2
Tél. : 450 656-2660 ou 800 443-2582
Télé. : 450 659-9328
Site Internet : <http://www.umd.ca>
Courriel : info@umd.ca

Adresse postale :

Les éditions Un monde différent
C.P. 51546
Greenfield Park (Québec)
J4V 3N8

© Tous droits réservés, David Bernard, 2016

© Les éditions Un monde différent ltée, 2016
Pour l'édition en langue française

Dépôts légaux : 1^{er} trimestre 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale de France

Conception graphique de la couverture :
MURIELLE DUFORT

Photocomposition et mise en pages :
LUC JACQUES, COMPOMAGNY, ENR.

Typographie : Fairfield LH corps 12,5 sur 15 pts

ISBN 978-2-89225-893-6

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada | **Canada**

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres et l'aide à l'édition – Gestion SODEC.

Imprimé au Canada

DAVID BERNARD

Prêt pour
l'amsur 

Attirez le partenaire
de vos rêves

UN MONDE  DIFFÉRENT

Chez le même éditeur

Chantal Lamontagne et David Bernard, *L'Amour SEXSHIP : l'art de l'intelligence sexuelle*, Brossard, Québec, éditions Un monde différent, 2012, 272 pages.

À ma fille Eva, j'espère qu'un jour ce guide te sera utile pour attirer l'homme de ta vie... mais pas trop vite. J'aimerais que ce soit moi encore longtemps!

Et plus que tout, à mon amoureuse Virginie. Ce livre a vu le jour en grande partie grâce à toi. Tu es pour moi la preuve vivante que c'est possible l'Amour avec un grand A... Je t'aime.

NOTE DE L'AUTEUR

Après plusieurs mois à tenter en vain d'écrire ce livre, j'ai enfin réalisé qu'il manquait deux petits détails magiques pour que l'équation fonctionne et que l'inspiration m'habite... C'est après avoir fait le test que j'ai dû me rendre à l'évidence, ce livre ne serait pas rédigé d'une façon dite « conventionnelle ».

Afin de m'assurer que toutes les parties de mon être puissent s'adresser à toi (mon cœur, mes tripes, sans oublier ma tête) et que nous ressentions notre connexion à travers le temps et la distance, j'ai finalement pris la décision de m'adresser à toi directement en te tutoyant. J'emploie donc le « tu ».

Aussi, soyons honnêtes dès le départ, puisque la plupart des personnes qui affectionnent ce genre de littérature sont des femmes, ce livre est accordé au féminin. N'empêche, il est **PARFAITEMENT** adapté pour les hommes. La meilleure preuve est que j'ai moi-même utilisé sa recette pour atteindre le résultat promis... et qu'aujourd'hui je vis l'amour de mes rêves !

Table des matières

Prologue	19
Introduction	21

PREMIÈRE PARTIE – ÊTRE

Accepter ce qui EST – Semaine 1	35
Déposer ses valises	35
Le voyage intérieur débute	36
Ton monde, ton miroir	37
Le calvaire des célibataires	39
Le paradoxe de la solitude – le cadeau « mal emballé »	40
Apprivoiser la solitude	42
Développer une pratique quotidienne	45
Les vagues de la vie et de la conscience	50
Trouver réconfort dans l'inconfort	51
Résumé semaine 1	53
Guérir de son passé – Semaine 2	55
Briller comme une ampoule électrique	55
Comprendre son passé	56
Quand le cœur éclate en morceaux	56
Ta souffrance est ton remède	59
Le principal symptôme de la souffrance	60
Décoder le message derrière l'émotion	61
Le message de la colère	63

Si tu réprimes ta colère	64
1- L'EFT	65
2- Le Ho'oponopono	66
Le début de la recherche d'amour	70
Le mirage amoureux	72
Les carillons du bonheur	73
Comment guérir de son passé ?	74
Comprendre son mirage amoureux	74
Tu vas finir par contredire et tenir tête	
à ton prince charmant	76
Un dernier mot sur les souffrances du passé	77
Résumé semaine 2	79
Préparer son jardin intérieur – Semaine 3	81
Quand les mauvaises herbes prennent	
le dessus dans le jardin	81
Ma première peine d'amour... ..	84
Les mauvaises herbes amoureuses	87
Quand je serai en couple, je serai heureuse!	89
Et si le bonheur te tombait dessus?	91
La voie du pardon	92
Les premiers pas... ..	93
Un dernier mot sur ton jardin intérieur	97
Résumé semaine 3	99
Créer sa liste – Semaine 4	101
La loi d'attraction	102
La loi d'attraction en amour... Pour ou contre?	103
Faire sa liste	105
Les « must » et les « deal breaker »	106
Mes « must » et mes « deal breaker »	109
Faire sa chance en amour... c'est possible!	112
Un dernier mot sur la loi d'attraction	114
Résumé semaine 4	116

Développer son magnétisme amoureux –	
Semaine 5	119
Arrêter de chercher pour commencer à ATTIRER...	119
La période où j'étais désespéré de trouver	
à tout prix	122
Syntoniser la fréquence de l'amour	123
Rayonner	125
Si tu éprouves des difficultés à aimer ton corps	128
Augmenter sa valeur marchande	132
La « confiance amoureuse »	133
Pour développer ta confiance amoureuse... ..	135
En dernière analyse, pour augmenter	
ton magnétisme amoureux... ..	136
Les détours de la vie	137
La condition <i>sine qua non</i> pour vivre l'amour	
à deux	138
L'engrais ultime	140
Pour que ton jardin intérieur soit en fleurs... ..	141
Résumé semaine 5	143

SECONDE PARTIE – FAIRE

Préparer son jardin extérieur – Semaine 6	147
La période de ma vie où j'ai préparé	
mon jardin extérieur	147
La masse critique	148
Le feng shui de l'amour	149
Le tableau de visualisation	153
Les rituels de magie blanche	155
Les incantations	159
La boîte magique	162
L'ingrédient magique	163
Résumé semaine 6	164

Apprivoiser le rejet – Semaine 7	167
L'origine de la peur du rejet	167
Au fond, de quoi ai-je vraiment peur?	169
Se libérer de l'anxiété de la première approche en quatre étapes	170
Dompter la peur du rejet avec la « question libératrice »	175
<i>Le Banquier</i> et le sage	177
L'exercice de la douche froide	178
Un dernier mot sur la peur du rejet	179
Résumé semaine 7	181
 Mais OÙ se cache l'Amour? – Semaine 8	183
Trois croyances qui minent tes chances en amour ...	187
Les meilleurs endroits pour rencontrer	192
LE piège	193
Des trucs pour développer sa vie sociale rapidement	194
Le rituel le plus important à développer...	203
Un dernier mot pour t'aider à trouver des occasions amoureuses	210
Résumé semaine 8	211
 L'art de la première approche – Semaine 9	213
L'ampoule brûlée	213
Comprendre et changer son comportement habituel	215
Les secrets de l'initiative	216
L'approche du mouchoir blanc	219
La technique du mouchoir blanc en quatre étapes ..	220
Le truc des 60 secondes	224
Les 13 mots les plus puissants pour attirer un homme	225

Trucs et astuces pour entamer une conversation ...	229
Pour qu'une conversation soit mémorable... ..	230
D'une bonne conversation à un premier rendez-vous... ..	234
Laisser flotter l'idée d'une rencontre éventuelle	235
Enflammer la passion en deux étapes	237
Prendre sa vie amoureuse en main	240
La loi de l'engagement	241
Un dernier conseil pour aborder un inconnu	242
Résumé semaine 9	243
Leçons de charme et de séduction – Semaine 10	245
Entretenir une bonne conversation	246
La règle d'or d'une bonne première rencontre	247
Quatre outils puissants pour connecter avec lui rapidement	248
Communication non verbale 101	256
La métacommunication	258
Huit clés pour le charmer... à son insu!	260
Amplifier la connexion sans parler	261
Trois façons d'être irrésistible	263
Amplifier le rapport en trois étapes	267
Si tu veux accélérer le processus... ..	269
Les sept meilleures façons de t'autosaboter	271
Séduire en faisant lever le gâteau... ..	273
Le charme, la séduction et l'amour... en fin de compte	275
Résumé semaine 10	277
Conclusion – L'aventure amoureuse	281
Remerciements et invitation	285
À propos de l'auteur	287

PROLOGUE

Le bambou qui prend son temps...

On raconte qu'il existe en Chine une variété unique au monde de bambous.

L'unicité de cette plante fascinante vient du fait que, en apparence, elle semble ne pas pousser de l'extérieur... pendant longtemps ! Après avoir semé une graine dans un jardin fertile, il ne reste qu'une seule chose à faire :

Patienter.

Subtilement, tranquillement, cette plante nous enseigne une sagesse profonde :

Il existe le rythme de l'homme, et le rythme de la nature...

Une fois plantée, la graine prend son temps avant de se pointer le bout de la tige. La première année, c'est le calme plat. La deuxième année ? Toujours rien. La troisième année ? Nada. La quatrième ? Néant ! Pas de tige, pas de bourgeon, pas de feuille pendant quatre ans.

Puis, quasi miraculeusement, cinq longues années après avoir été semée, la plante apparaît enfin. Une longue période de noirceur plus tard, le moment est arrivé d'évoluer et de pousser... à l'extérieur !

Le bambou grandit alors à une vitesse vertigineuse. Pendant l'année qui suit, il peut atteindre la hauteur surprenante de 12 mètres.

Imagine, 12 mètres en 12 mois. Progrès spectaculaires !

Cet exploit de la nature s'explique pourtant facilement et logiquement. Pendant la période de gestation, quand aucun résultat n'était remarquable de l'extérieur, le bambou poussait, de l'intérieur.

Pendant toutes ces années, la plante travaillait à un autre niveau. Elle s'enracinait.

Ainsi, au moment opportun, les profondes racines du bambou solidement ancrées lui ont permis de pousser à une vitesse prodigieuse et de faire une entrée éclatante au grand jour.

Une fois bien enraciné, le bambou trouve toujours sa place au soleil...

INTRODUCTION

*« Si tu veux avoir quelque chose que tu n'as jamais eu,
tu dois être prêt à faire quelque chose que tu n'as jamais fait. »*

— Thomas Jefferson

L'amour, ça fait souvent mal...

Tu tombes follement amoureuse d'une personne qui te rejette. Tu te lasses d'une personne que tu pensais aimer toute ta vie. Après t'être investie et avoir dévoilé ta vulnérabilité, la personne que tu aimais profondément te déçoit, te trompe ou pire, elle t'abandonne.

L'amour, c'est compliqué. C'est loin d'être simple et facile !

C'est possible que ton cœur soit meurtri et amoché à la suite d'un échec. Peut-être est-ce une question de circonstances. Pour une raison mystérieuse, bien que tu vives du succès dans plusieurs sphères de ta vie, il t'est difficile d'attirer la bonne personne. Tu ne te sens peut-être pas prête à aimer à nouveau, ou simplement à aimer tout court ! Chacun a ses raisons. Ce qui compte, c'est que ce livre soit entre tes mains. Tu as décidé de continuer d'avancer avec l'espoir de trouver, cette fois, le vrai, le magnifique, l'Amour avec un grand A...

Pourquoi selon toi ? Pourquoi est-ce si important quand le prix est parfois si chèrement payé ? Pourquoi tout mettre sur la table et risquer d'être blessée de nouveau ?

Parce qu'aucune expérience sur terre n'est aussi agréable et magique que celle d'aimer et d'être aimée.

Lors de ton passage sur terre, tu pourras vivre un succès phénoménal en affaires, posséder toutes les plus belles choses, voyager à travers le monde, mais au bout du compte, si tu es seule... auras-tu vraiment réussi ?

Mon histoire

Si tu ne t'es pas familiarisée avec mes deux livres précédents (*Ralentir pour réussir* et *L'Amour SEXSHIP*), j'y raconte que j'ai toujours écrit pour m'«autocoacher», pour m'aider à atteindre mes objectifs et réaliser mes rêves. Avec mon premier ouvrage, je visais très haut et j'écrivais sur la réussite pour l'attirer dans ma vie : carrière, reconnaissance de mes pairs, gain financier... la totale professionnelle, quoi ! Ce succès dont je rêvais tant se présenta d'ailleurs sur mon chemin, moins de deux ans après la publication de *Ralentir pour réussir*.

Mais même après avoir réussi dans LA vie, à la suite d'une rupture très difficile et d'une interminable période de célibat, j'avais encore l'impression de ne pas réussir MA vie. Il me manquait toujours l'essentiel (du moins selon mes croyances personnelles). Bref, je «rushais» vraiment par en dedans ! C'est ainsi que ma deuxième aventure littéraire s'amorça, celle où j'allais tenter d'attirer le GRAND amour...

Vois-tu, je rêvais depuis des années d'une relation amoureuse saine, basée sur la conscience et la complicité. Mon cœur aspirait à évoluer au sein d'un couple qui me permettrait de devenir une meilleure personne.

Comme dans un conte de fées ou presque, moins d'un an et demi après avoir publié *L'Amour SEXSHIP*, j'ai rencontré

la femme qui allait devenir la mère de ma fille. Quasi instantanément (le temps c'est relatif), j'avais attiré dans ma vie une amoureuse, un chien... et un bébé, Eva, le fruit de notre amour (que nous avons affectueusement surnommée Chacha).

D'une certaine façon, j'avais trouvé ma lampe d'Aladin, mon génie qui exauçait mes désirs les plus fous. Grâce à des efforts, de l'engagement dans le processus et beaucoup de foi, j'avais littéralement réussi à matérialiser mes souhaits les plus sincères et profonds. Ce fut pour moi une GRANDE prise de conscience. BIG TIME !

Tu veux savoir pourquoi

Alors, soyons directs, pourquoi donc publier sur l'art d'attirer l'amour... si je suis DÉJÀ en amour et que j'écris pour m'«autocoacher»? Question pertinente! La réponse est fort simple et ne t'étonnera probablement pas :

Je crois en l'amour!

Surtout, plus que tout, je crois sincèrement que l'amour guérit et que nous méritons TOUS de vivre une grande histoire romantique et passionnée. Tu connais probablement le concept «Donnez au suivant», c'est ma motivation première. Maintenant que j'ai le privilège et la chance de partager mon quotidien avec une partenaire extraordinaire, j'ai envie de redonner au suivant.

La philosophie *Prêt pour l'Amour...* commence par un choix!

«Alors, ça fonctionne comment? Quel est le concept? Que dois-je faire pour que ça marche au plus vite?»

Patience, tout se passera très bien! Si tu es comme moi à l'époque, tu as envie que ça se fasse «au plus sacrant» et que

l'amoureux te soit catapulté aussi rapidement que ta dernière commande sur eBay. Je te comprends. Toutefois, avant de débiter, j'ai une question extrêmement importante à te poser :

Désires-tu emprunter un chemin plus direct, mais plus risqué, ou préfères-tu un chemin plus sinueux, plus long, mais qui t'offre en retour une plus grande récompense à la fin du voyage ?

La philosophie *Prêt pour l'Amour* est fondamentalement simple. Avant même d'envisager une relation amoureuse avec quelqu'un d'autre, il est d'abord essentiel d'apprendre à te « connecter » à toi-même. Redevenir profondément amoureuse de toi-même, là réside ton premier grand défi.

En fait, la moitié de ce manuel est littéralement consacrée à t'enseigner comment trouver l'équilibre, l'amour et la paix EN TOI, avant de chercher à l'obtenir de quelqu'un d'autre. En vérité, c'est la seule façon viable pour qu'une relation fonctionne à long terme.

Ainsi, le livre est divisé en deux parties bien distinctes qui forment un seul tout : l'**ÊTRE** et le **FAIRE**. Voici où ça devient intéressant :

Tu peux choisir par quelle partie du processus tu désires commencer!

Une lectrice avertie en vaut deux! C'est important que tu le saches : la première partie est sans contredit un peu plus longue, plus réflexive, et parfois plus lourde à digérer. Elle demande de l'introspection et la capacité d'explorer en soi pour comprendre ses erreurs du passé afin de ne pas les répéter.

À l'opposé, la seconde partie consacrée à « faire » est nettement plus dynamique, plus *punchée* et plus drôle. J'y propose beaucoup de trucs concrets à utiliser sur le terrain.

Bien que ces deux parties soient complètement différentes, elles restent intimement liées et forment un seul tout. Toutefois, pour x raisons, il est possible que tu souhaites explorer directement sur le terrain sans attendre une journée de plus. Si c'est ce que ton cœur te dicte, vas-y!

Mode d'emploi

Avec ce livre, je t'enseignerai l'essentiel de mes connaissances et je t'accompagnerai afin d'y voir plus clair dans ton aventure amoureuse. Plusieurs pièges et embûches t'attendent sur le chemin, tu t'en doutes! Reste confiante, tu seras équipée pour discerner les faux pas à éviter ainsi que les raccourcis à emprunter, accélérant ainsi le processus te rapprochant de l'amour.

Mettons les choses en perspective, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises manières d'utiliser cet ouvrage. Si tu souhaites le dévorer d'un seul coup, fonce! Si tu préfères le lire un tout petit peu à la fois, de temps en temps, ainsi soit-il! Dans un monde idéal, je te propose une lecture échelonnée sur 10 semaines pour te permettre d'intégrer progressivement ses fondements. Cinq semaines consacrées à actualiser et travailler sur ta qualité d'être, et cinq autres semaines à développer et optimiser ton savoir-faire.

Prépare-toi mentalement et – surtout – émotionnellement, ça sera intense. La première partie est dédiée à la relation la PLUS importante qui soit : celle que tu entretiens avec toi-même! Entre autres, tu apprendras comment accepter ta situation présente – ton statut de célibataire – pour la transcender, guérir de ton passé, clarifier ce que tu souhaites vraiment et amplifier ton magnétisme amoureux.

Finalement, le plus beau cadeau de cette partie sera de connecter à la personne la plus importante de ta vie... TOI!

Si tu le désires, à la fin de cette introduction, tu pourras aussi faire un bond en avant et débiter directement par la pratique et l'expérience sur le terrain. Les cinq semaines de la seconde partie seront utilisées pour t'enseigner les rudiments du savoir-faire amoureux afin de te rendre exceptionnellement charmante et attirante. Grâce à ce second volet, tu entreprendras l'un des entraînements les plus importants de ton cheminement : apprivoiser la peur du rejet.

Concrètement, tu y apprendras l'art de la première approche (qui peut parfois être si déstabilisante!) ainsi que des trucs pour démarrer et alimenter une conversation. Tu seras également initiée à d'étonnants secrets de charme et de séduction basés sur les toutes dernières recherches en la matière. En définitive, tu découvriras comment faire progresser une rencontre vers un premier rendez-vous et, si tu le désires, une relation engagée.

La décision est entre tes mains : prendre ton temps ou accélérer le processus ? Tu as jusqu'à la fin de l'introduction pour y penser...

Avec ce livre, mon défi prioritaire sera non seulement de t'enseigner le savoir-être et le savoir-faire nécessaire pour attirer l'amour, mais de te donner le goût de l'appliquer maintenant pour que tu réussisses. Pas dans deux ans quand le vent soufflera dans la bonne direction, que la lune sera pleine, et que toutes les circonstances possibles seront à leurs meilleures. NON. Tu commences aujourd'hui... MAINTENANT!

Testons donc ta réceptivité. Prends 30 secondes pour déposer le livre, ferme les yeux, respire profondément et relâche les tensions dans ton corps. Fais-le maintenant. MAINTENANT!



J'espère de tout cœur que tu as pris le temps de t'arrêter. Si oui, BRAVO, tu démarres en lionne (les grands changements sont souvent générés par de petits détails). Toutefois, si tu fais partie de la majorité des gens, tu ne t'es pas arrêtée. C'est normal, nous sommes conditionnés à aller vite pour performer.

Voici le paradoxe : si tu veux sincèrement faire bonne figure dans ta mission, tu vas devoir faire ce qui t'est proposé. Pourquoi, pour l'amour du ciel, acheter un livre si tu n'essaies même pas ce qu'il te propose ? Allez, si ce n'est déjà fait, ferme-le 30 secondes, respire et détends ton corps. MAINTENANT !

Et puis, ça fait du bien ? Évidemment que ça fait du bien ! Tu savais en fermant tes yeux que ça te serait bénéfique. Prends conscience de ceci : pour tous les trucs et recommandations de ce livre, l'essentiel n'est jamais de les comprendre rationnellement, mais bien de les appliquer concrètement, sur le terrain, afin de les intégrer. Non pas je lis et j'oublie, mais je fais et je comprends...

Lorsque je te proposerai de prendre ton crayon ou le clavier et d'inscrire tes réflexions, fais-le sans tarder. Rien n'est plus puissant que le pouvoir du « momentum ». Rien ne te permettra d'atteindre plus rapidement ton rêve.

Prêt pour l'Amour est ton lien direct entre l'intangible et le tangible. Barbouille, griffonne, surligne, utilise le cadeau que tu t'es procuré. Ce livre n'est pas là pour décorer ta bibliothèque, mais bien un outil pour accélérer la manifestation de ton désir.

Pour approfondir ta démarche, j'ai des dizaines d'exercices à te proposer tout au long de ta lecture. Afin de m'assurer que tu as accès à tout ce que j'ai créé et pour te donner le maximum de valeur possible, j'ai eu envie de te faire un cadeau et de te

simplifier la vie. Je te propose donc de télécharger gratuitement un manuel – ton **Partenaire vers l'Amour** pour consigner tes réponses.

Au cours de ta lecture, je te poserai des questions, mais je te dirigerai occasionnellement vers le manuel. En téléchargeant ce cadeau en format PDF, tu obtiendras une multitude d'exercices et de techniques qui ne sont pas inscrits dans le livre, mais qui font partie intégrante de la démarche. En prime, tu pourras répondre à ton rythme et y revenir même pour voir combien ta réflexion évolue au fil du temps. Crois-moi, il y a plusieurs exercices que tu veux faire, ou à la limite découvrir dans ce guide. N'hésite pas une seconde de plus et va chercher ce cadeau immédiatement, il est gratuit et pour toi! C'est ton partenaire vers l'Amour!



Télécharge ton manuel

Partenaire vers l'Amour gratuit

www.pretpourlamour.ca

Les haltères sont aux muscles ce que ce livre sera pour préparer ton cœur à l'amour.

Ton premier défi pour faire tes premiers pas en beauté

Sans plus attendre, j'ai un défi à te proposer. Il ne sera pas nécessairement facile...

Pour les cinq prochaines semaines – peu importe si tu choisis d’entamer ta lecture par l’une ou l’autre des parties, l’être ou le faire –, je t’invite à te détacher complètement et totalement du désir de rencontrer quelqu’un.

«*Quoi, David, tu veux que j’arrête de penser à ce dont je rêve le plus? Tu veux que je me détache du rêve qui m’habite le plus en ce moment : avoir l’amour dans ma vie? Il me semble que ça ne fait aucun sens : acheter un livre pour attirer l’amour où la première chose enseignée est d’arrêter de penser à attirer l’amour!*»

Je sais, c’est bizarre. Ce désir est fort en toi, ce sera un grand défi de le mettre de côté pendant cette période de transition. Et pourtant, c’est la façon la plus efficace de commencer ton voyage : alléger ton sac et emprunter un chemin moins fréquenté. En attendant, pour un petit moment seulement, mets ce désir sur la glace et rappelle-toi : *Les retards de la vie ne sont pas des refus, ce ne sont que des retards. Patience.*

Aujourd’hui, je te demande de me faire confiance. Pour que le processus fonctionne de façon optimale, tu dois d’abord être prête à faire certains sacrifices et à cultiver ta patience. Ma solution n’est pas instantanée, mais elle est viable et fonctionnera, je te l’assure... avec un peu de temps.

Tout vient à point à qui sait attendre. J’ai littéralement écrit ce livre en pensant à ce que j’aurais aimé (et que j’aurais eu besoin de) lire au moment où j’étais célibataire et désespéré de l’être. Fais-moi confiance et ne commets pas l’erreur de regarder mon doigt quand je te pointerai la lune. Le chemin n’est pas conventionnel, c’est vrai, mais il te mènera au port de l’amour. En anglais, on appelle ce geste un « leap of faith », un acte de foi, pour ainsi dire « faire un saut dans l’inconnu ». Saute avec moi!

Pour obtenir quelque chose que tu n'as jamais eu, il est essentiel que tu sois préparée à faire quelque chose que tu n'as jamais fait. Ne prie pas pour que la vie t'envoie le partenaire de tes rêves... Prie pour être prête quand il croisera ton chemin. On commence !

EXERCICE – À quel point es-tu réellement engagée dans le processus ?

Si j'étais absolument certaine de rencontrer l'amour à condition de ne plus y penser pendant quelques semaines, serais-je prête à lâcher prise ?

Est-ce que je risque de perdre quelque chose en essayant ?

Pourquoi est-ce si important pour moi d'attirer un partenaire dans ma vie ?

Est-ce que je suis prête à m'engager, à lâcher prise et à désactiver mon mode « je suis à la recherche d'une relation amoureuse » pour les cinq prochaines semaines ?

Voilà, tu es maintenant à la croisée des chemins. Deux options s'offrent à toi :

- 1- Continuer ta lecture et entamer un voyage en passant d'abord par ton monde intérieur afin de mieux te comprendre. Ce choix amplifiera à coup sûr tes chances d'attirer un partenaire amoureux avec qui ça fonctionnera sur le long terme.
- 2- Passer directement à la page 145, point de départ de la seconde partie. Avec cette stratégie, tu commenceras immédiatement un processus pour attirer rapidement un ou des candidats potentiels vers toi. Toutefois, si le travail intérieur n'a pas été approfondi, les risques sont plus élevés de frapper un nœud amoureux !

J'aimerais tellement être un petit oiseau sur ton épaule pour observer ce que tu vis en ce moment ! Chose certaine, c'est le moment. Fais ton choix. On se retrouve de l'autre côté...

Première partie

ÊTRE

(Et parfois faire pour mieux ÊTRE!)

Accepter ce qui EST

Semaine 1

« *C'est au plus profond de l'hiver que j'ai fini par découvrir un été invincible.* »

— Albert Camus

Déposer ses valises

Pendant presque toute ma vie, j'ai porté deux très lourdes valises (et je ne parle pas de celles du *Banquier!*). Je fais plutôt référence aux valises de mon passé et de mon avenir. Dès le moment où je sortais du lit, jusqu'à ce que je ferme les yeux pour m'endormir, ces valises m'alourdissaient et m'épuisaient. Souvent, je me suis plaint. J'ai imploré la vie de m'aider à me libérer de ces fardeaux. Rien n'y faisait, j'en étais prisonnier.

Jusqu'au jour où, la tête, le cœur et le corps épuisés, j'ai pris une décision extrêmement importante : j'allais apprendre à lâcher mes valises plutôt que d'attendre que la vie s'en occupe pour moi ! Au début ce fut difficile. J'étais tellement habitué de porter ces poids que, quand je les déposais, je ressentais une forme d'inconfort... un vide avec lequel je n'étais pas familier.

Avec un peu de pratique et de la constance, j'ai peu à peu apprivoisé ce que je vivais intérieurement quand je n'étais pas distrait par le vacarme et les stimuli extérieurs. Avec du temps et de la patience, le vide qui me rendait si inconfortable

au départ – et que je percevais comme une terrible souffrance –, s'est transformé en un espace de grande paix et de réconfort.

Évidemment, ce n'est pas toujours tout beau depuis. Encore aujourd'hui, je constate de temps à autre que je reprends mes valises. Quand ça se produit, je prends conscience de leur lourdeur et je me rappelle que c'est la toute première étape : reconnaître que je porte des valises, pour ensuite les déposer à nouveau.

Sans me faire violence ou me fouetter intérieurement, je souris et je me dis que c'est ça la vie, un exercice de chaque instant, pour rester dans le moment présent !

Le voyage intérieur débute

Bienvenue dans l'aventure *Prêt pour l'Amour* ! Tu entames maintenant ton voyage, ton nouveau départ sur le chemin de l'amour afin d'attirer le partenaire de tes rêves. Chaque jour, comme la plupart des êtres humains sur cette terre, tu portes les très lourdes valises du passé et de l'avenir. Si tu y réfléchis un moment, tes bagages sont remplis de magnifiques souvenirs, mais également de douleurs et de souffrances accumulées au fil des années.

Cette semaine (et pour les suivantes), un défi de taille t'attend. Avant de penser à faire ou à apprendre quoi que ce soit, tes premiers pas seront de cultiver l'habitude de reconnecter à toi sur une base quotidienne pour prendre conscience que tu portes souvent des valises.

Au cours des prochains jours, tu développeras une habitude, une pratique qui te permettra de lâcher prise sur le passé et l'avenir afin de te recentrer sur le présent, de trouver une certaine mesure de paix, et d'accepter ce qui EST.

Pour chaque aventure, il existe un point de départ et un point d'arrivée. Pour qu'un changement soit bien consolidé et intégré, il est impératif de pouvoir le mesurer et le calibrer dans la réalité en clarifiant d'abord le point de départ.

Afin de bien marquer ce commencement, je t'invite d'abord à indiquer la date d'aujourd'hui ainsi qu'à coucher sur papier quelques mots à propos de l'émotion qui t'habite actuellement. Comment te sens-tu par rapport à ce nouveau départ, à ton engagement ? Ce petit exercice représentera plus tard pour toi l'opportunité d'évaluer tes progrès et ton évolution en comparant ton état d'être à travers le temps.

Un espace est prévu à cet effet dans le manuel téléchargeable.

Ton monde, ton miroir

Réfléchis à ceci : Aujourd'hui tu ralentis ton rythme et tu entres dans un cycle d'intériorité pour faire la paix... avec toi, avec la vie, avec l'amour. Profite de ces moments, un jour, tu t'en rappelleras comme le début d'un temps nouveau, la période où tu t'es préparé pour l'amour !

De nos jours, rares sont les gens qui prennent le temps de ralentir, respirer, connecter à eux-mêmes et réfléchir. Ce n'est tout simplement pas valorisé et reconnu par la société. Sans compter que c'est parfois difficile dans un monde où tout va de plus en plus vite...

Qu'en est-il de toi ? Préfères-tu réprimer tes émotions et les engourdir dans le déni ? Es-tu capable de reconnaître et d'exprimer ce que tu vis, ce que tu ressens ?

Soyons honnêtes, dans une société où le virtuel prend de plus en plus de place, il est maintenant beaucoup plus facile de se connecter à ses pages Instagram, Facebook et Twitter

qu'à son monde intérieur. L'idée de se débrancher de la matrice pour reconnecter à notre essence, ça peut sembler ésotérique, à la limite !

Alors, pourquoi aborder le savoir-être et l'introspection si c'est si difficile pour la plupart des gens de ressentir ce qui est présent, ce qui se passe en dedans ? Simple, parce que...

Tu n'attireras jamais ce que tu souhaites, mais bien ce que tu es !

Ton monde extérieur est une réflexion directe et proportionnelle de ton monde intérieur. C'est ton miroir. Tu comprends ? Avant de t'enseigner des techniques pour séduire et charmer, il est primordial de travailler sur comment tu te sens et te perçois. Autrement, ça ne serait que des coups d'épée dans l'eau. Tu serais envahie par le syndrome de l'imposteur et tes interlocuteurs le ressentiraient de toute façon.

Comme tu peux en déduire, même si je t'ai proposé deux choix quelques pages plus tôt, je n'étais pas vraiment neutre. Oui, je crois beaucoup en l'importance de ralentir d'abord pour comprendre ce qui se passe en dedans. Mais dans la société ultra rapide dans laquelle nous vivons, la plupart des gens préfèrent sauter directement sur le terrain (ou sur leur voisin). Il y a beaucoup de vertu dans l'action, spécialement en amour. Chacun son choix !

N'empêche, selon mon humble opinion, il est très difficile, voire impossible de connecter à une autre personne, à un niveau profond et intègre, si tu n'es pas connectée à toi-même d'abord ! Ta qualité d'être et de présence, ta vibration amoureuse, auront un effet nettement plus puissant que n'importe quelle phrase pour aborder un inconnu.

Trop souvent, c'est sur des bases de codépendance émotionnelle que les relations se créent... et se détruisent

douloureusement, peu de temps après. Il te sera toujours impossible d'offrir à un autre ce que tu ne possèdes pas déjà en toi. Si tu roules en voiture sans jamais t'arrêter, sous prétexte que tu es trop occupée à rouler... tu es condamnée à manquer d'essence un jour ou l'autre.

Le moment est venu de faire la paix avec ton célibat pour t'en libérer. C'est le meilleur moyen de passer à la prochaine étape de ton cheminement et de générer des résultats différents. En approchant l'amour avec une énergie de désespoir ou d'impatience, tu ne manifesterais que des relations similaires à celles de ton passé, et tu serais blessée. Il est temps de connecter à ce qui se passe en dedans, d'accepter ce qui EST, dans le présent...

Comme le dit si éloquemment l'auteur Robert Browning : «La vérité est en nous, elle ne vient point du dehors». Tu rêves de rencontrer l'âme sœur, une personne avec qui tu seras connectée, sur la même longueur d'onde... Commençons par t'aider à connecter à toi-même.

Pendant cette période, si tu manques de résultats apparents et que ça t'impatiente, rappelle-toi : tu es un bambou. Tu pousses sur un autre plan, de l'intérieur! Sans plus tarder, crevons l'abcès du fléau qui afflige la plupart des célibataires...

Le calvaire des célibataires

Avoue-le en toute franchise, si ce livre est entre tes mains, c'est en grande partie parce que tu en as assez d'être célibataire et que ça te fait souffrir. La souffrance fait partie de la vie, on ne peut y échapper, elle finit toujours par nous rattraper. Un jour ou l'autre, à certains moments et pour certaines raisons, nous souffrons.

Si tu es comme la majorité des êtres humains, tu t'es déjà inquiétée à propos de l'argent, du travail, de ta santé, de

ta famille, etc. Toutefois, en ce qui concerne le célibat, une des principales causes d'inconfort et de souffrance (à grande et petite échelle), c'est la solitude...

Pendant mes longues périodes en solo – soit une grande partie de ma vie –, j'ai souffert de plusieurs facteurs, mais celui qui m'a particulièrement affecté, c'est sans contredit la SOLITUDE. Et d'autant plus qu'il s'agissait d'une solitude «subie» (contrairement à celle que l'on choisit de vivre, où c'est forcément plus agréable).

Cette forme de solitude t'est probablement familière, celle qui te garde éveillée la nuit, qui te murmure à l'oreille toutes sortes de questions : *Est-ce que ça va changer un jour ? Est-ce que je vais finir par avoir quelqu'un à mes côtés pour m'aimer ? Suis-je condamnée à rester seule toute ma vie ?* Tu sais, le genre de solitude qui amène son lot d'angoisse et de nuits blanches.

Je me rappelle encore de périodes très sombres de ma vie où la solitude était d'une lourdeur quasi insupportable. Peu de choses m'ont autant fait souffrir que l'impression d'être entouré de gens, mais de me sentir seul sur mon île déserte. Et pourtant, ce cadeau... était «mal emballé», certes, mais j'ignorais à quel point il était extraordinaire !

Le paradoxe de la solitude – le cadeau «mal emballé»

Pour la majorité d'entre nous (pas tous, mais une bonne partie), solitude rime avec vide intérieur. Quand on a l'impression de subir la solitude et le vide qu'elle crée, on essaie de le combler ou de l'engourdir par tous les moyens possibles : alcool, drogue, sommeil excessif, télévision, shopping compulsif, malbouffe, cigarette, jeu, sport excessif, médias sociaux, etc.

Par rapport à la souffrance créée par le vide de la solitude, tous les coups sont permis ! Plutôt que d'être présente et de permettre à ce vide d'exister, de lui laisser sa place, on s'impatiente et on y résiste de toutes nos forces, ce qui génère de la souffrance. Notre réflexe premier est de tout faire pour combler le vide qu'engendre la solitude.

Solitude subie = vide intérieur = souffrance

Ce vide, j'ai longtemps essayé de le faire disparaître de diverses façons. Ma manière de prédilection était de m'enivrer d'alcool. L'espace d'un bref moment, j'engourdis ma souffrance et je me sentais bien. Toutefois, avec les années, ce que j'ai le plus souvent utilisé fut l'amour (ou le sexe) d'une autre personne... Si tu savais le nombre de fois où j'ai séduit une femme pour ne pas être seul ! Le plus triste, c'est que je me sentais toujours aussi seul au final.

Quand je me réveillais le lendemain matin, rien n'avait changé. Ce que j'avais temporairement engourdi était de retour. C'était agonisant. Jusqu'au jour où, épuisé de livrer un interminable combat, j'en ai eu assez de toujours répéter la même erreur. J'ai décidé d'adopter une nouvelle approche et de faire de mon ennemie, une alliée...

Je me suis ouvert à la solitude et à ce qu'elle tentait de m'enseigner.

Pour être tout à fait honnête, les résultats n'ont pas été instantanés. Avec le temps, j'en suis venu à la conclusion que la souffrance générée par la solitude avait été un des plus beaux cadeaux que la vie m'avait offerts pour m'aider à évoluer et à obtenir ce que je souhaitais exactement. Il me manquait seulement un peu de perspective pour le comprendre. Le cadeau était en apparence très « mal emballé ».

À l'époque, mon esprit était obsédé par la seule idée de ne pas rester seul... à tout prix ! Jusqu'à ce que je comprenne que

je me sentirais toujours seul, aussi longtemps que je refuserais d'écouter ce que la solitude tentait de m'enseigner. Ce fut pour moi une GRANDE prise de conscience. Et j'espère bien te la transmettre grâce à ce chapitre.

Tu te sentiras presque toujours seule en dedans, jusqu'à ce que tu saisisse que tu ne l'es jamais vraiment... tant que tu es présente à toi-même.

*Solitude choisie = opportunité d'introspection =
paix et évolution*

Apprivoiser la solitude

Pour certains, ce sous-titre même fait peur : Apprivoiser la solitude. Est-ce vraiment possible d'être bien seule ? *« Mais David, je ne veux pas être bien seule. Je veux être bien à deux. C'est LA raison pour laquelle j'ai acheté ton livre ! Pourquoi me parles-tu d'apprivoiser la solitude ? Moi, j'ai envie d'apprivoiser mon voisin ! »*

Rappelle-toi, le chemin le moins fréquenté en premier, OK ?

D'abord, il est essentiel de comprendre que la solitude te fait souffrir, car tu n'as pas encore compris son utilité. La poète américaine Marianne Moore a déjà écrit que le meilleur remède quand on se sent seul... est la solitude ! Malheureusement, la plupart des gens vivent avec une grande résistance face à la solitude, c'est pourquoi ils souffrent.

En cette ère de distraction et de médias sociaux, ça prend une très grande volonté pour vivre un « vrai » moment de solitude. C'est très paradoxal (et triste aussi), mais aujourd'hui il est possible d'être entouré de gens, d'avoir des milliers d'amis Facebook, et ne jamais avoir de véritables liens.

Le moment est arrivé de développer une relation différente avec la solitude.

À l'entrée de la grotte de la solitude se cache une bête à apprivoiser. Pour cultiver et estimer la valeur des moments où tu es seule, tu dois d'abord affronter le monstre de l'ennui et la peur du vide. Il n'y a pas de raccourci facile ni de façon de l'éviter ou de l'intellectualiser.

Si tu as envie de passer directement à l'étape suivante (ça serait si facile), rappelle-toi que ce que tu fuis te suivra toute ta vie. Si tu ne prends pas le temps nécessaire pour faire la paix avec cette solitude, elle te réveillera au beau milieu de la nuit lorsque tu seras en couple. Sans pouvoir l'expliquer, tu te sentiras encore seule. L'ennui et la solitude ne sont pas tes ennemis, mais tes alliés !

Tu ne te sens pas seule parce que tu as perdu contact avec les autres. Tu te sens seule parce que tu as perdu contact avec toi-même.

La première étape concrète, ton engagement quotidien

Pour apprivoiser la solitude et t'ouvrir à ces cadeaux, il est d'abord essentiel d'avoir le désir sincère d'être complètement présente à toi-même. Plus fort encore que le désirer, il faut maintenant faire un pas concret en avant et t'engager. Tu dois maintenant développer une pratique quotidienne qui te permettra une migration de la tête vers le cœur.

Le voyage de la tête vers le cœur n'est que de 45 centimètres environ, et pourtant, c'est le plus long périple que certains auront à parcourir dans toute leur vie.

Lorsque j'ai pris la décision de développer la relation que j'avais avec moi-même, la toute première chose que j'ai concrètement changée fut d'investir un moment quotidien

pour me reconnecter... pas à mon téléphone intelligent, mais à mon monde intérieur! J'ai accueilli la solitude comme une occasion favorable d'apprendre à mieux me connaître.

Au début, je ne te mentirai pas, je me sentais encore seul, parfois triste même. Ça n'a pas changé du jour au lendemain. Mais j'étais déterminé à ne plus répéter le même pattern. Alors j'ai fait preuve de patience et de constance dans ma pratique. Je voulais trouver la paix et gagner en légèreté.

Après un certain temps, j'ai commencé à remarquer que je souffrais moins de ma solitude, que la tristesse m'avait quitté. Plus encore, il s'était installé en moi une paix et un calme que je n'avais pas ressenti depuis TRÈS longtemps. Je n'étais pas nécessairement heureux et enjoué d'être célibataire, mais je l'acceptais. Après une période de doute, ma pratique quotidienne portait ses fruits. Curieusement, c'est peu de temps après cette percée que j'ai rencontré mon amoureuse! Simple coïncidence ou fruit du hasard? Je ne crois pas!

Lorsque nos chemins se sont croisés pour la première fois, j'étais bien avec moi-même, dans un état de calme et de paix. Mon intention avait évolué de : « Je dois rencontrer quelqu'un à tout prix » à « la bonne personne sera placée sur mon chemin ET nous allons mutuellement nous remarquer, car nous serons sur la même longueur d'onde ».

C'est exactement ce qui s'est produit, en quelques minutes seulement, nous avons eu tous les deux la forte impression d'être en présence d'une personne « spéciale ». Oui, nous éprouvions une attirance physique l'un pour l'autre, mais avant tout nous étions sur la même fréquence amoureuse. Dans mon cas, je considère que c'était entièrement relié à ma pratique quotidienne...

Développer une pratique quotidienne

Alors, concrètement, voici ce que je te propose. Pour les prochaines semaines, tu investiras un petit, mais très significatif **10 à 15 minutes de ta journée** pour ralentir intérieurement et prendre un instant pour écouter ce qui se passe au tréfonds de toi (les instructions concrètes s'en viennent).

C'est la base de tout. Planifie un moment, immobilise-toi, puis reconnais et accueille l'émotion qui t'habite. En passant, il est prouvé que l'exercice gagne en efficacité si l'endroit et le temps choisis restent sensiblement les mêmes, jour après jour.

Ne te laisse pas bernier par la simplicité de cette pratique, il est fort probable que cela s'avère moins facile que tu l'as anticipé. C'est la raison pour laquelle la prescription est modérée : 5 à 10 minutes dans ta journée. Je ne te propose pas d'escalader l'Everest ici ! Il est préférable de commencer petit à petit et d'augmenter progressivement, que de viser très haut et de te décourager avant de commencer.

Un petit pas à la fois, l'objectif est de DÉBUTER AUJOURD'HUI, de développer l'habitude de le faire quotidiennement. Si tu en ressens le besoin, je t'encourage fortement à augmenter la durée de ce moment sacré. Mais garde en tête qu'il est nettement préférable d'avoir un petit rendez-vous, que pas de rendez-vous du tout. Peu importe les excuses qui se présenteront, rappelle-toi que :

Si tu n'as pas 10 minutes pour changer ta vie, tu n'as pas de vie !

EXERCICE – Apprivoiser le silence

Pour les cinq jours de la semaine, à raison de 10 à 15 minutes chaque jour, investis un moment pour apprivoiser la solitude. Pas de télévision, livre, musique, Internet, ou activité.

FERME ton téléphone et accueille le silence, tout simplement. Puis écris quelques mots sur ton expérience, ton ressenti, ta perception de l'expérience. Peux-tu remarquer une différence après quelques essais? Fais de même pour chaque jour. Des explications supplémentaires et un espace pour prendre des notes sont prévus à cet effet dans le manuel gratuit au www.pretpourlamour.ca.

Deux outils essentiels pour amplifier ta pratique

En développant quotidiennement ta pratique, je peux t'assurer que lorsque tu vas ralentir, ton mental va accélérer de son côté. Il tentera de te convaincre par tous les moyens possibles que ce que tu fais est inutile; et pire encore, que c'est contre-productif. Il te fera douter de la pertinence de cette approche. Certaines émotions et croyances remonteront assurément à la surface, ce qui peut générer de l'inconfort. C'est normal.

Quand on fait le ménage du grenier ou du sous-sol, il faut s'attendre à tomber sur de vieux souvenirs et des boîtes souillées. Pour débiter, ta seule intention doit être d'accepter ce qui est, de laisser respirer ce qui va émerger: les émotions refoulées. Afin de t'aider dans les moments où tu te sentiras plus fragile et vulnérable, je te propose deux outils qui feront une grande différence dans ta pratique...

1- «C'est correct!»

Avec les années, me heurtant à des moments plus difficiles, j'ai développé un réflexe qui m'a permis de non seulement tenir le coup, mais aussi de reconnecter à ma force intérieure et de faire la paix rapidement. Porte attention, c'est le truc le plus simple et efficace que je connaisse.

Lorsque c'est moins évident, il faut d'abord comprendre que la vie conspire toujours à te montrer la voie, à t'éclairer et te guider vers la prochaine étape de ton évolution.

Quand ça ne va pas, peu importe la raison, ta priorité est d'abord d'accepter la situation qui te fait souffrir, d'admettre sa présence dans ta vie. Chaque événement, que tu le considères comme positif ou négatif, joue un rôle pour favoriser et déclencher ton évolution. Quand tu y résistes, tu te condamnes d'une certaine manière à manifester et reproduire l'histoire (peut-être un peu différemment) encore et sans cesse, jusqu'à ce que tu comprennes le message caché, la leçon enseignée.

Voici la manière la plus rapide que je connaisse pour désamorcer la négativité et accepter ce qui est. Je répète ces trois mots...

« *C'est correct!* »

Tu vis un moment plus difficile, *c'est correct!* Tu souffres de solitude, *c'est correct!* Ça ne se passe pas comme tu le souhaites, *c'est correct!* Tu as le droit de ne pas connaître la prochaine étape. Tu as le droit de ne pas être parfaite. Tu as le droit d'être écœurée de te sentir seule. J'ai passé une trop grande partie de ma vie à essayer d'être « Monsieur Parfait », à vouloir tout contrôler tout le temps. Ne fais pas la même erreur.

Dépose le fouet, délaisse ce satané réflexe d'autoflagellation psychologique, et par le fait même, libère-toi de cette tyrannie de l'esprit. C'est assez! Donne-toi le droit de te lever occasionnellement du mauvais pied, le droit d'être découragée et de te sentir déprimée. Tu as le droit d'avoir parfois l'impression qu'il n'y a pas de lumière au bout du tunnel. En fait, la façon la plus rapide de ne pas rester dans cet état est d'abord de le reconnaître et de lui laisser sa place.

Ne fais pas que le lire et intellectualiser cet outil formidable, essaie-le pour comprendre. Tout de suite, prends une pause et pense à une chose, une personne ou un événement qui fait naître des émotions négatives en toi.



Maintenant, tout en y pensant vraiment, répète les mots : *c'est correct* ! Ressens-tu une petite ou une grande différence ? Est-ce plus léger ?

Ça arrivera. À travers le processus, il est possible que tu vives des moments où tu te sentiras moins confiante. Si ça se produit, rappelle-toi le plus important : *C'est correct* ! Répète ces deux mots le plus souvent possible, ils agiront comme un baume pour ton cœur. C'est ton passeport vers un quotidien plus dégagé.

2- Les rendez-vous avec ton cœur

En développant ta pratique quotidienne, au fur et à mesure que tu apprivoiseras la solitude et le silence, il est fort probable que tu ressenties par moments des sensations qui ne te sont pas familières. Ces sensations pourront prendre la forme d'intuitions, d'impressions dans ton corps, d'une petite voix intérieure, d'images qui se cristallisent dans ta tête. C'est ton cœur qui s'adresse à toi pour t'aider à comprendre quelque chose.

Les façons qu'utilise ton cœur pour répondre à tes questions sont infinies.

On retrouve le rythme de l'être humain (du mental), très rapide, et le rythme de la vie (du cœur), généralement plus lent. Il est évident qu'en 5 à 10 minutes quotidiennement, tu ouvriras une porte, un canal pour que ton cœur te parle. Toutefois, il est possible que le temps lui manque pour t'envoyer les signes, les indices dont tu as besoin pour mieux comprendre la prochaine étape de ton cheminement. La simple action de ralentir le mental est en soi une tâche laborieuse qui nécessite patience et temps.

Ainsi, pour t'assurer de recevoir la guidance nécessaire de ton organe le plus important, il est essentiel que tu planifies un moment hebdomadaire pour approfondir le processus. On pourrait l'imager comme suit : tu t'entraînes toute la semaine à apprivoiser le silence et t'ouvrir à ton monde intérieur, pour finalement investir un moment sacré et écouter ce qui en émerge. Ça a du sens pour toi ?

Cette période hebdomadaire, c'est ce que j'appelle un rendez-vous avec ton cœur. Pendant ce moment important, ta seule mission est de porter attention à ce qui est. Sans attente, sans désir, sans déception, même si rien ne se produit. Tu restes ouverte et attentive.

Afin de faciliter le processus et ton degré de réceptivité, je t'invite à y engager ton corps ET ta tête. Concrètement, bouge et focalise sur quelque chose. Va marcher en forêt (ou en ville), assieds-toi dehors et observe. Écoute de la musique si tu le souhaites, mais priorise des pièces instrumentales sans paroles afin de ne pas détourner ton attention de l'essentiel. Plus que tout, la chose la plus importante est de développer le réflexe de contempler ce qui se présente en toi.

Par définition, la contemplation est l'action de remarquer la beauté dans ce que l'on regarde. Recherche la beauté. Pas nécessairement la beauté esthétique selon les standards de la société, mais plutôt la beauté de la création, de la vie, dans toute sa subtilité. En portant ton attention sur la beauté du monde, tu moduleras ta fréquence amoureuse. C'est une façon très puissante d'augmenter son magnétisme sans aucun effort.

Afin de faciliter ton aventure de la semaine, un état précis t'aidera grandement dans le processus : le calme. Si tu révolutionnes à toute vitesse intérieurement, il te sera très difficile d'être dans un état de calme et de contemplation. Pour t'apaiser et maximiser l'expérience, le geste le plus puissant que

tu puisses faire est d'abord de développer l'habitude de porter ton attention à ta respiration.

Il existe littéralement des centaines de méthodes pour apprendre à contrôler sa respiration et en obtenir des bénéfices. Plutôt que de t'encombrer l'esprit avec une technique supplémentaire qui t'éloignerait de l'objectif premier – faire le vide afin de faire le plein – je te recommande simplement ceci : imagine ton souffle comme l'océan.

Les vagues de la vie et de la conscience

Quand la mer entre en contact avec la terre, il se produit un magnifique mouvement, une danse harmonieuse et équilibrée créée par les vagues. Imagine ton souffle comme des vagues qui, les unes après les autres, viennent se déposer sur le rivage du calme et de la quiétude. Ma seule recommandation est le rythme. Sans forcer, porte simplement ton attention à inspirer et expirer pendant la même période de temps.

Par exemple, j'inspire pendant cinq secondes et expire pendant cinq secondes. Le plus important est de ressentir que le mouvement est naturel et facile. Évite de forcer. Après un certain temps, ton attention pourra facilement être dirigée vers autre chose, car ton souffle, lent et constant, régira ton rythme. Ce même rythme aura pour effet de favoriser ta capacité à contempler et remarquer la beauté, à t'ouvrir davantage aux messages de ton cœur. Reste ouverte, curieuse et surtout, porte attention...

EXERCICE – Planifie un RENDEZ-VOUS avec ton cœur

Investis un moment pour clarifier sur papier des activités qui représenteraient des occasions de rendez-vous avec ton cœur. Ne te limite pas, laisse aller ton imagination et note un maximum

d'options. Plus tu en auras, mieux ce sera! Par exemple : faire une marche en forêt, m'installer dans un café avec un calepin de notes, me promener dans un parc, faire une séance de yoga ou de méditation, faire du vélo dans un quartier qui me plaît, etc. Tu retrouveras un espace prévu dans le manuel.

Trouver réconfort dans l'inconfort

Ça te fera probablement rigoler, mais aujourd'hui, avec une amoureuse, une petite fille et une carrière bien remplie, mes périodes de solitude me manquent parfois. Quel luxe c'était d'avoir autant de temps libre! Sans même le réaliser, je jouissais en abondance d'une ressource maintenant si rare, du temps pour moi!

Tu en as probablement marre que je te vante les vertus de la solitude... c'est compréhensible! N'empêche, je ne mettrai jamais assez l'accent sur l'importance d'apprécier où tu es et ce que tu as en ce moment dans ta vie. Oui, tu rêves de l'amour, mais entre-temps, tu jouis forcément de certains privilèges qui te seront un jour inaccessibles. Je suis persuadé qu'il est possible de TOUT avoir dans la vie... pas tout en même temps toutefois.

Tu vis une période spéciale, ne gaspille pas cette opportunité en ne pensant qu'à l'endroit où tu souhaiterais être. Apprécie réellement ta situation pour ce qu'elle peut t'offrir. Sheryl Crow le chante très bien : le secret pour être heureux, ce n'est pas d'avoir ce qu'on veut, mais bien de vouloir ce qu'on a.

Il ne peut y avoir de meilleur moment que maintenant pour apprivoiser la solitude, pendant que tu es encore célibataire. C'est un cadeau, ne le gaspille pas.

Pour l'instant, je te demande simplement ceci : développe, à ton rythme, le réflexe d'être confortable dans l'inconfortable

par l'entremise de ta pratique quotidienne. Tu as entre les mains des outils extrêmement puissants pour te ramener dans le présent, accepter ce qui est et faire la paix avec ton statut. Utilise-les tous les jours, le plus souvent possible.

L'inconfort et le chaos sont toujours précurseurs de grands changements. La clé est d'apprendre à accepter que « *c'est correct* » de se retrouver en territoire inconnu où nos repères sont inexistantes, où l'on ignore ce que l'avenir nous réserve. C'est souvent à cet endroit que naît la possibilité de l'amour...

Bouddha disait : « Un être humain profondément enraciné est préparé à affronter n'importe quelle tempête avec calme, assurance et sagesse. Toutefois, s'il attend à la dernière minute avant de le faire, il sera déraciné. »

Cette semaine, continue de t'enraciner et de grandir de l'intérieur, c'est le plus beau cadeau que tu puisses te faire et la meilleure manière de te préparer à accueillir l'amour dans ta vie. La semaine prochaine, tu amorceras un travail qui nécessitera force, perspective et calme. Avant de continuer ton voyage intérieur, il est très important que tu sois bien connectée, car tu t'apprêtes à comprendre ton passé... et le guérir.



RÉSUMÉ DES EXERCICES DE LA SEMAINE 1

- Investis quotidiennement 5 à 10 minutes de ton temps pour apprivoiser le silence et la solitude.
- Planifie un rendez-vous avec ton cœur, un moment ou une activité que tu pratiqueras cette semaine qui te permettra d’approfondir ta pratique et ta connexion à toi-même. Pendant ce rendez-vous, souviens-toi d’abord de respirer, d’apaiser ton esprit et de contempler ce qui t’entoure...
- Quand des émotions fortes feront surface, répète aussi souvent que possible les mots magiques : « *C’est correct!* »

BONI

Si tu en as le courage, je t’invite à tenter de passer une journée entière avec ton téléphone fermé. Oui, une journée complète de neuf à cinq. Observe ta réaction, comment gères-tu le vide produit par l’absence de cette laisse virtuelle? Plus que tout, examine tes pensées, à quel point tu as besoin d’être stimulée constamment pour ne pas ressentir le vide intérieur présent. Cet exercice difficile peut être une grande source d’inspiration et d’évolution si tu as le courage de l’essayer.

NOTES

N’hésite pas à transcrire tes réflexions sur une feuille de papier ou sur le manuel gratuit au : www.pretpourlamour.ca.



CHANTAL LAMONTAGNE ET DAVID BERNARD

L'amour

SEXSHIP

L'ART DE L'INTELLIGENCE SEXUELLE

UN MONDE  DIFFÉRENT
1977 2012

À Jonathan,
la personne que j'aime le plus au monde...

CHANTAL

À Huguette et Jack, mes parents,
*mon plus beau modèle
de succès amoureux et familial!*
Je vous aime...

DAVID

Table des matières

<i>Préface de Marc Fisher</i>	13
<i>Avant-propos</i>	21
Introduction	25
<i>Un mot de Chantal</i>	25
<i>Un mot de David</i>	31
1. Définir SEXSHIP	37
Pourquoi SEXSHIP?	41
L'équation SEXSHIP	43
La compréhension	44
Le premier orgasme de Chantal	45
La compassion	47
Le défi	48
2. Le célibat	51
Mais où donc se cache l'AMOUR?.....	52
Prévenir plutôt que guérir!	61
Les « Must » et les « Deal Breaker »	62
Séduire et charmer	64
En finale	76
3. La femme et l'homme des cavernes	79
Comprendre la femme et l'homme des cavernes.....	82
Choisir la conscience et sortir de sa caverne.	83
Différencier une relation « des cavernes » d'une relation « de cœur »	85

Clarifiez votre style de relation : suis-je dans une relation « de cœur » ou une relation « des cavernes » ?	86
Exprimez avec clarté votre vision d'une relation amoureuse	86
Les amis avec bénéfices.....	88
Alors, je passe ou quoi?.....	92
4. L'équation du bonheur en couple	93
1. La chimie.....	94
2. La communication.....	97
3. La compatibilité et la complémentarité.....	100
5. Comprendre les conflits	101
Comment les conflits prennent forme... et l'art de les désamorcer!.....	102
Le début	103
La confusion masculine.....	104
La solution.....	105
6. L'énergie de l'amour	107
Le CHI, le YIN, et le YANG	108
Comment circule l'énergie.....	110
L'énergie de l'amour.....	111
7. Comment circule l'énergie sexuelle de la femme...	113
L'équation sexuelle chez la femme	113
La liste.....	115
Le secret qu'elle ne vous avouera jamais... ..	118
Pour vous, femmes modernes!	118
Messieurs, soyez forts, et rassurez-les.....	121
La formule magique avec sa femme	123
Les meilleurs générateurs d'ambiance	127
Oui mais, mon homme n'est pas romantique... ..	128

8. Comment circule l'énergie sexuelle de l'homme...	131
L'équation sexuelle chez l'homme.....	131
L'erreur « facile »	132
Un secret bien gardé	138
La solution.....	141
La formule magique avec son homme	142
9. La nature de la femme: la « scanneuse » par excellence!	147
L'intention positive de la femme.....	149
La dualité de la femme moderne.....	151
Un besoin inconscient chez la femme.....	156
Le chevalier, la princesse et le château!.....	157
Connectez avec la déesse en vous	158
10. La nature de l'homme: le maître du « focus »	163
Une chose à la fois!.....	163
Le processus mental de Roméo.....	164
L'intention positive de l'homme.....	166
L'importance du temps de transition	167
Le moment crucial	168
L'intuition	170
L'attitude.....	171
Les véritables besoins de l'homme	172
11. Votre investissement SEXSHIP	185
Les relations amoureuses du futur... maintenant!	186
Tout est négociable et doit être négocié!.....	189
Le compromis.....	189
L'Art du Compromis Créatif.....	190
Les sujets de négociation.....	193
Votre investissement SEXSHIP... la suite!	194
Trois investissements pour monsieur avec madame	195

Trois investissements pour madame avec monsieur	205
Votre réalité, notre réalité... et LA réalité!	216
12. Les qualités du cœur	219
La recette	220
Votre responsabilité	222
Prêcher par l'exemple	224
Créer une relation avec les qualités du cœur	226
Les signes d'un échange de cœur	226
13. J'ai envie... elle a perdu son désir!	229
La différence majeure au lit entre monsieur et madame	230
Les TROIS étapes pour allumer le feu	232
14. Le SEXE... Réussir sa vie au lit	239
Le « timing »	240
Les préliminaires	242
Le truc du toucher	245
Madame, aidez-le à vous aimer MIEUX!	247
La Sensualité	250
Le petit côté « cochon » de l'histoire	252
Les petites vites, l'exploration et le porno... ..	254
Le BONUS du « SEXE FIZZ »	255
Faire l'amour fait plus d'amour	257
Conclusion	259
Remerciements de Chantal	262
Remerciements de David	265
À propos des auteurs	269
Annexe – Lexique des équations SEXSHIP	271
Bibliographie	272

Préface de Marc Fisher

C'était le 28 octobre 2011.

La veille, après 28 heures de route au volant de ma fiable BM, j'étais arrivé au condo familial de Lauderdale-by-the-sea, pour y prendre – avec beaucoup de retard – mes vacances estivales trop longtemps reportées.

Le temps était fâcheusement nuageux et, ô horreur! on annonçait de la pluie, portée par la queue de quelque tornade tropicale tout à fait déplorable pour MES vacances!

Mais devais-je tout de suite m'en affliger?

Non!

Car je me souvins alors que j'avais lu, il y a quelques années, qu'Elvis Presley avait la certitude de pouvoir influencer le mouvement des nuages par la seule force de son esprit!

C'était le King, *of course*, mais depuis des années je me suis efforcé d'exercer mon esprit, auquel je dois tout, succès, joie de vivre et fortune.

Et j'ai été témoin, au cours de mon existence, de plusieurs miracles, petits et grands, dont la source n'est autre, il me semble, que l'esprit humain, dont on néglige si souvent les vertus.

Je fais donc un « 360 degrés » sur moi-même, me concentre et envoie quelques ordres précis à l'univers,

et surtout... à la partie de l'univers qui se situe au bord de la mer à Lauderdale-by-the-sea!

Puis, ayant envoyé mon « ordre! », je fais comme il se doit, et je lâche prise! Et pour être sûr de le faire, vu ma nature hautement compulsive, je me sers ma médecine habituelle : un verre de Chardonnay.

La lèvres comblée, je me repose de ma folle expédition, pourtant profitable car, sur la longue route, une vingtaine de scènes de mon prochain scénario me sont venues, presque toutes parfaites. Allez savoir pourquoi : je suis censé être en vacances!

Le lendemain, un ami m'appelle de grand matin pour me dire que la tempête tropicale a changé son cours pendant la nuit et ne touchera pas Fort Lauderdale! Je me contente d'esquisser un sourire et de hausser les épaules : rien d'étonnant!

Elvis avait été un bon maître, moi un disciple pas si mauvais!

Je vais donc pouvoir profiter à ma guise du soleil, nager, golfer, flemmarder sur la terrasse de quelque café de South Beach!

Je m'applique illico de la 8, la 30, qui est meilleure pour la peau, est trop « efficace » et personne ne vous croit quand vous leur dites que vous revenez de vacances!

Précaution inutile que cette crème!

Car je ne tenais pas compte de l'ordre lancé à l'univers par mon grand ami David Bernard!

Il m'envoie en effet un courriel avec son nouveau manuscrit *L'AMOUR SEXSHIP* accompagné de la charmante note : « Je vais t'aimer encore même si tu prends plus de 24 heures pour le lire! »

Je regarde le ciel bleu, je regarde mon ordi.

Grand dilemme.

Ne suis-je pas en vacances ?

La curiosité – et mon grand cœur aidant ! – j’ouvre le document, commence à lire, me disant de toute manière que la lecture est le gymnase de l’écrivain !

Immédiatement je suis ravi, et même je m’avoue : « *C’est meilleur que les deux livres que j’ai écrits sur le sujet : Le Philosophe amoureux et Toi et Moi.* »

Pourquoi ?

Parce que *L’Amour SEXSHIP* possède cette vertu extraordinaire, étonnante, et plutôt rare sinon tout à fait unique de... VOUS DONNER IMMÉDIATEMENT ENVIE DE « TOMBER EN AMOUR » !

Oui, totalement, mystérieusement, et sans même que vous vous en aperceviez au début, vous avez envie de tomber ou de retomber amoureux.

Vous avez envie de réparer les pots cassés dans votre relation si vous en avez une ou de vous laisser inspirer par la magnifique anecdote que les auteurs rapportent au sujet du regretté Steve Jobs. Jugez-en par vous-même !

Steve Jobs, qui est un peu plus *busy* que le commun des mortels et que moi en tout cas – je ne suis qu’un millionnaire paresseux : il est milliardaire ! – se rend à un important meeting d’affaires. Il gare sa voiture, mais dans le parking, il remarque alors une femme magnifique pour laquelle il a le coup de foudre simple et net.

Ça vous est sûrement arrivé, mais vous avez probablement passé votre chemin. On a tous plein de trucs à faire, on est chargé d’obligations plus importantes que celle de parler à la femme (ou l’homme) de sa vie.

Mais Steve Jobs se dit, et j'en ai encore des frissons tant je trouve ça beau, tant ça devrait être notre programme de vie, et ce, pas juste en amour, mais aussi en amitié et en affaires, mais en amour d'abord, oui, le génial fondateur d'Apple se dit: «*Si je devais mourir demain, est-ce que je préférerais être allé à ce meeting ou avoir parlé à cette femme?*»

Et bien sûr, il choisit l'amour!

Il choisit de parler à cette femme qui deviendra sa femme et avec qui il aura trois enfants.

Magnifique, non?

Eh bien, c'est ça *L'Amour SEXSHIP!*

Sexship comme dans partnership!

Parce que, selon les auteurs, et ils démontrent diablement bien leur point! – le sexe est votre grand partenaire, dans un couple, et si vous le négligez, votre couple ira tôt ou tard à la dérive.

Oui, c'est ça *L'Amour SEXSHIP* et c'est bien plus encore!

C'est LE livre le plus moderne, le plus audacieux, le plus efficace – et aussi le plus drôle et le plus irrésistible! – pour ceux qui...

- s'aiment encore mais ne font plus l'amour sans savoir pourquoi...
- souffrent dans leurs relations amoureuses...
- se sentent seuls malgré leur succès professionnel...
- se demandent pourquoi l'homme ou la femme de leur vie les a laissés...

- ne savent plus quoi faire pour éviter la séparation... ou qui sont séparés mais s'aiment encore...
- se demandent s'il vaut mieux être pareils ou se compléter...
- veulent comprendre pourquoi les femmes critiquent les hommes : la *vraie* raison !
- cherchent à savoir pourquoi les femmes sont attirées par les *bad boys*...
- désirent rendre un homme romantique, même s'il ne l'est pas au départ, mais alors là, pas du tout !
- souhaitent améliorer leur relation amoureuse en dix secondes...

Mais *L'Amour SEXSHIP*, c'est encore plus que ça. On y apprend, amusé et étonné que...

- 3 orgasmes par semaine rajeunissent une femme de 7 à 12 ans : moins cher que la chirurgie ou le Botox!!!
- qu'il y a des relations amoureuses des cavernes et d'autres du cœur...
- qu'une hormone nommée ocytocine, déclenchée au moment de l'orgasme, crée un attachement de trois semaines chez la femme, mais de trois jours chez l'homme ! Attention les *fuck friends* : danger !
- que l'énergie sexuelle régit l'énergie du rein qui nourrit l'écoute : pas mauvais à savoir, mesdames, si votre homme ne vous écoute jamais !

- que le système nerveux de la femme est 56 fois plus sensible que celui de l'homme: si ça lui tape sur les nerfs que vous oubliez de sortir les poubelles, vous êtes prévenus, messieurs!
- qu'est-ce que le *sex fizz*? Fascinant, vous verrez! On y devient accro en 5 secondes!

Bon, je ne peux vous raconter tout le livre, même si je l'ai raconté à tous mes amis, tant je suis excité.

Vous l'avez entre les mains *anyway*.

«Faire durer l'amour entre deux personnes, c'est un mystère digne de la Caramilk!», disent non sans justesse et humour les auteurs.

Eh bien en finissant de lire ce livre absolument unique en son genre et follement romantique, on a l'impression qu'on comprend beaucoup mieux ce qui unit – et désunit! – un homme et une femme.

Mais surtout comme je le disais au début, il a cette incroyable vertu de nous donner envie de tomber ou de retomber en amour avec notre partenaire ou un parfait étranger qui, à l'usage, n'est peut-être pas parfait: relisez le livre!

C'est la grâce que je vous souhaite, car la vie sans amour c'est quoi, pouvez-vous me le dire?

Bon, je pose la plume, et me propose de faire une petite promenade méditative.

Je jette un coup d'œil par la fenêtre de la pièce minuscule qui me sert de bureau: si je pouvais, j'écrirais dans un placard, mais ça ferait jaser!

Dehors, le temps est couvert. Qu'à cela ne tienne, je me concentre pour dissiper ces nuages intempéstifs – ou ma mauvaise humeur!

Que c'est agréable d'avoir – ou de croire qu'on a de l'esprit!

Ça éloigne de nous – ou est-ce le travail? – les trois maux de la vie, selon Voltaire : la misère, l'ennui et le vice!

Encore une fois, bravo aux auteurs et toi, lecteur, tombe amoureux de ce livre et ensuite, si tu as bien lu et compris, tombe en amour avec ta femme ou ton homme!

Ou les deux, soyons modernes!

MARC FISHER

Avant-propos

« *Le couple heureux qui se reconnaît dans l'amour défie l'univers et le temps ; il se suffit, il réalise l'absolu.* »

– SIMONE DE BEAUVOIR

Avez-vous déjà vécu des frustrations profondes en couple ?

Vous êtes-vous déjà senti incompris, voire seul, même en compagnie de votre partenaire amoureux ?

Avez-vous déjà souhaité une relation amoureuse et une vie sexuelle plus connectée, complice, épanouie ?

Voici la réponse à vos questions :

L'Amour SEXSHIP, le pont entre l'amour et le sexe, le petit guide du grand sexe et de l'amour. Un mode d'emploi pour les hommes et les femmes qui désirent mieux se comprendre, et surtout, s'aimer passionnément... longtemps !

L'Amour SEXSHIP, c'est l'art de l'intelligence sexuelle, un recueil de stratégies simples pour démystifier les fausses croyances et les nombreux malentendus minant le bonheur du couple, tout en priorisant l'importance de la passion et de l'intimité. C'est une solution pour unifier les deux sexes...

Lorsque les hommes réaliseront les incalculables bienfaits reliés à l'apprentissage des structures internes de la femme. Lorsqu'ils comprendront vraiment les

mécanismes secrets qui la régissent, une vie intime riche et passionnée leur sera garantie au-delà de leurs espérances.

Gardez une chose en tête, messieurs! Quand une femme est satisfaite et comblée (oui, c'est possible!), tout son entourage en bénéficie: son partenaire, ses enfants, son patron, ses voisins, absolument tout le monde!

De leur côté, lorsque les femmes s'ouvriront à un nouveau modèle, une nouvelle façon d'aborder leur homme, elles pourront jouir d'une vie remplie de soutien, de sécurité et de dévotion de la part de celui qu'elles aiment. Une vie où elles peuvent finalement se sentir comprises, rassurées, comblées, et parfaitement satisfaites. Le tout, grâce à de simples ajustements quotidiens!

L'Amour SEXSHIP a pour but d'amorcer la communication entre ceux qui s'aiment et qui ne font plus l'amour. Il s'adresse aussi aux personnes qui ont souffert à travers leurs relations et qui ne comprennent toujours pas comment faire pour que «ça marche».

Les relations amoureuses sont souvent le théâtre de beaucoup de souffrances inutiles. Ce livre aspire à les dissoudre directement à la source afin de créer une vie intime riche et nourrissante pour les deux êtres qui se sont choisis.

«Tous les chemins mènent à Rome», dit-on! Mais on peut faire le trajet en prenant parfois de longs détours si on néglige d'utiliser de bonnes stratégies de voyage et de bien préparer son itinéraire.

Ainsi, *L'Amour SEXSHIP* est un livre ambassadeur de l'appréciation mutuelle des genres, basé sur la communication, la compréhension et l'amour. Un chemin

direct pour catalyser et amplifier la qualité de votre connexion amoureuse et, par le fait même... sexuelle!

Bienvenue dans l'univers de l'AMOUR avec un grand A : l'Amour SEXSHIP!

Introduction

*« Aimer, c'est savourer, au bras d'un être cher,
la quantité de ciel que Dieu mit dans la chair. »*

– VICTOR HUGO

Un mot de Chantal

En ce qui concerne les relations amoureuses, tout me fascine, absolument TOUT ! Je mûrissais déjà depuis plus de dix ans les mots et les concepts de *L'Amour SEXSHIP*. Toutefois, au début, ils grandissaient en moi sans même que j'en sois consciente.

Mon parcours des dernières années fut en majeure partie axé sur la quête de réponses à cette question, entre autres :

Qu'est-ce qui fait que ça fonctionne ou non entre un homme et une femme ?

En contrepartie, je voulais aussi découvrir quels étaient les pièges, les paroles et les actions qui, à moyen et long terme, finissent par miner et détruire une relation ?

Après avoir vécu la rupture la plus pénible de ma vie, je me suis dit que plus jamais je ne souffrirais autant et je me suis fait cette promesse : avant de m'engager dans une nouvelle relation amoureuse, j'allais comprendre ce qui s'était passé dans la précédente.

Pourquoi l'homme de ma vie m'avait-il laissée ?

Après d'innombrables fins de semaine passées seule à effectuer des recherches, j'ai enfin trouvé des réponses à mes questions. Des réponses parfaites pour m'éclairer et apaiser mes souffrances. Plus j'étais en paix avec moi-même, plus je me rapprochais de ma liberté !

Dans ce livre, je vous partage le fruit de mes recherches, expériences, et observations. Mon souhait le plus cher est que vous trouviez VOS PROPRES RÉPONSES au fil de votre lecture.

Chose certaine, il est possible à mon sens de se libérer des angoisses quotidiennes, des projections qui nous emprisonnent, et surtout, de vivre aux côtés de la personne qui nous AIME et nous MÉRITE.

Pendant plus d'une décennie, j'ai dédié ma vie à chercher ces réponses grâce à la formation continue, l'observation et l'expérimentation sur le terrain. Il me fallait des preuves tangibles pour écrire ce livre.

Je puis affirmer maintenant que la vie sourit aux audacieux, car au cours de mes recherches et expériences, une quantité impressionnante de subtilités et de conceptions amoureuses m'ont été servies sur un plateau d'argent ! Pas de doute, l'univers conspirait en ma faveur !

À mes débuts, je me suis d'abord consacrée à tester mes théories dans ma propre relation et je fus grandement étonnée des résultats ! Ça fonctionnait à merveille. NATURELLEMENT. Je vivais de plus en plus d'affinités et d'intensité amoureuse. J'avais réussi à faire le premier pas, c'est-à-dire d'appliquer de manière appropriée mes stratégies relationnelles dans ma vie de couple...

En pratiquant l'Amour SEXSHIP avec mon amoureux du moment, j'avais ouvert une porte et j'y percevais une partie de moi qui, jusque-là, était demeurée inexplorée. Je découvrais un tout nouveau terrain de jeu !

Les jours passaient et je constatais que les moments où je pouvais être complètement moi-même et me mettre à nue (pas nécessairement sans vêtements), étaient de plus en plus fréquents !

Quelle découverte !

Enfin, grâce au dialogue SEXSHIP, j'étais touchée comme j'avais toujours rêvé de l'être, embrassée comme j'aimais vraiment être embrassée, écoutée comme j'avais besoin d'être écoutée !

Je savourais une telle plénitude !

Faire l'amour se métamorphosa progressivement en un acte magique et sacré. Je peux vous assurer que, grâce à cette connexion, jamais je n'avais eu autant de plaisir au lit !

C'était enfin à mon tour d'en (de !) jouir...

Je communiais pour la première fois avec une partie en moi plus grande que moi... Je rencontrais à travers ma relation ma propre divinité, la déesse en moi.

D'ailleurs, n'est-ce pas ce que les gens disent au moment de l'orgasme, et ce, dans toutes les langues du monde, lorsqu'on atteint le septième ciel : « *Oh my God! Oh, mon Dieu!* » Dans toutes les langues du monde, ce sont souvent les mots prononcés lorsque l'on atteint le septième ciel, n'est-ce pas !

Toujours décidée à faire une différence dans la vie des couples qui cherchent à s'aimer mieux, je commençai à offrir du coaching et de la consultation personnelle. Enfin, j'étais au front, sur la ligne de feu, là où ça brassait !

Je réussis bientôt à attirer une clientèle constituée de couples en difficulté ou carrément séparés, mais prêts à faire une dernière tentative pour sauver les meubles *in extremis*.

L'utilisation des outils SEXSHIP était si efficace que les réconciliations étaient, dans la majorité des cas, rapides et harmonieuses, voire MIRACULEUSES. Et ce qui était encore mieux, c'est que mes clients témoignaient atteindre de nouveaux sommets amoureux après m'avoir consultée.

Pour parfaire ma capacité à prodiguer ces enseignements, je pris la décision de suivre une formation à Hawaï aux côtés du réputé D^r Ihaleakala Hew Len, héritier de la méthode Ho'oponopono.

J'avais maintenant un nouveau défi à relever, avec autant de cadeaux et d'émotions fortes à canaliser, ma seule priorité, ma magnifique obsession, était de transmettre cette formule magique au maximum de gens possible...

Ce livre est né surtout grâce à une rencontre divinement orchestrée!

Dans ma pratique spirituelle quotidienne, j'utilise une technique appelée Ho'oponopono (pour en savoir davantage, consultez le livre *Zéro Limite* de Joe Vitale et Ihaleakala Hew Len). Cette méthode m'aide à rester calme, centrée et à l'écoute de mon intuition.

La période où j'ai entamé l'écriture du manuscrit fut mémorable! Ce matin-là, j'étais à mon bureau et je tentais tant bien que mal de générer de nouvelles affaires. Étant donné mon taux d'efficacité très élevé, je subissais d'une certaine façon le défaut de ma qualité : tous mes clients étaient heureux et en amour.

Habituellement, je travaille beaucoup par recommandation, mais à cette époque, pour une mystérieuse raison, c'était le calme plat depuis quelque temps.

Pour faire bouger les choses, j'avais donc fait l'exercice de me poser la question suivante : « *Quelle valeur ai-je à offrir ?* » J'essayais de rester ouverte à d'autres possibilités ou suggestions, mais tout ce que j'entendais était : « *SEXSHIP, Chantal, tu dois transmettre le message d'Amour SEXSHIP !* »

Quand on perçoit des signes, des indices pour progresser, c'est à nous de décider ensuite ce que nous en ferons. Le libre arbitre est une grande richesse chez l'être humain !

C'est donc à ce moment-là que je pris la décision d'entreprendre la rédaction de cet ouvrage. Le matin même du grand commencement, je pris quelques minutes pour lire mes courriels. Parmi eux, j'avais un message non lu, une infolettre de DAVID BERNARD !

Pour être tout à fait honnête, bien que je me sois inscrite pour les recevoir, jamais je ne prenais le temps de lire ses écrits mensuels. J'émettais d'ailleurs certains jugements sur lui :

« Il est trop beau pour avoir de la substance, superficiel, c'est un beau parleur ! »

Et pourtant, ce matin-là, comme mon intuition me le dictait, je m'accordai un moment pour prendre connaissance du courriel en question et je lus son message...

Quelle ne fut pas ma surprise de découvrir en lui une personne diamétralement à l'opposé des jugements que j'entretenais à son égard ! Si je me fiais à ma grande intuition, cette dernière m'incitait vivement à lui écrire. Évidemment, ma voix de la raison me répétait haut et

fort, quant à elle, que j'étais folle, que c'était mieux d'oublier ça... Pour quelle raison est-ce que je lui écrirais ? Mais ma voix de l'intuition criait encore plus fort !

Étant une femme qui suit ses intuitions, je pris soin de fouiller davantage la question en cherchant à savoir qui était vraiment ce personnage. Était-ce un homme de CŒUR, intègre, vrai ?

Plus j'approfondissais mes recherches sur Internet, je découvrais son site Web, son livre *Ralentir pour Réussir*, plus j'aimais et appréciais son travail, sa présentation et son intention. Pour le résumer simplement, David m'était de plus en plus sympathique !

Et, de fil en aiguille, je pris contact avec lui pour le rencontrer et lui présenter mon bébé... tout en lui faisant passer un test incognito !

En fait, le partenaire que je recherchais pour m'aider à accomplir ma mission devait à la fois :

Être emballé par le concept SEXSHIP.

Être familiarisé avec la méthode Ho'oponono.

Être un homme de cœur, et surtout...

Être à la hauteur du message que nous souhaitions présenter au monde !

Sans le savoir, j'avais enfin trouvé MONSIEUR SEXSHIP...

The rest is history.



Un mot de David

Je me rappelle encore ces mots qui résonnent dans mon esprit :

«*David, que veux-tu ATTIRER dans ta vie en ce moment ?*»

Voilà la question de ma coach littéraire après m'avoir écouté énumérer pendant plus de trente minutes toutes les options possibles au sujet de mon prochain et second livre.

Cette question m'avait d'abord frappé... *Qu'est-ce que je veux ATTIRER dans ma vie ?* C'est important ici de replacer le fait dans son contexte. À peine trois années plus tôt, elle m'avait posé exactement la même question et je lui avais répondu alors :

«*Une carrière, de la crédibilité et de l'abondance financière, beaucoup d'abondance !*»

Ma réponse l'avait bien fait rire ! Et en moins de trois ans, avec mon tout premier livre *Ralentir pour Réussir*, j'avais relevé le défi, j'avais gagné le pari, celui de me créer une vie professionnelle à la hauteur de mes attentes et de mes désirs les plus fous.

Je faisais à présent partie de l'équipe des gens qui réussissent dans la vie !

En trois ans, j'étais devenu David Bernard, le conférencier professionnel ultrasollicité, LE coach de vie pour atteindre sa liberté, l'auteur d'un best-seller publié au Québec et distribué en Europe. Mais aussi une personnalité de la télé qui porte une valise à l'émission *Le Banquier*, qui fait des reportages pour l'émission d'été *Sucré Salé*, ainsi que des capsules de croissance personnelle à l'émission *Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?* aux côtés de Christine Michaud.

En peu de temps et grâce à beaucoup de travail stratégique, la chenille avait réussi à briser son cocon et à se transformer en papillon pour prendre son envol dans un monde rempli de beautés et de défis...

Mon ami Jerry Lewis Remillard (oui, c'est son vrai nom!) m'a souvent répété ces sages paroles :

« *Be careful what you wish for, my friend, cause you might get it!* [Fais attention à ce que tu demandes, mon gars, car la vie va peut-être le placer sur ton chemin!] »

Et il avait bien raison ce Jerry. J'ai compris, il y a un bon moment déjà, que j'avais cessé de rêver ma vie pour commencer à vivre mon rêve... Quelle prise de conscience! Cependant, il me manquait quelque chose d'important, voire d'ESSENTIEL...

Évidemment, la vie professionnelle c'est une chose, mais la vie personnelle, amoureuse, c'en est une autre... Ce volet si primordial à mes yeux évoluait, mais pas comme je le souhaitais. Et pour être tout à fait franc, ça me faisait terriblement souffrir!

Après m'être hissé au sommet, j'avais vécu une séparation extrêmement pénible. Deux ans plus tard, je naviguais toujours dans un brouillard amoureux, seul sur mon navire (j'exclus bien sûr ici les haltes à certains ports de plaisance, mais bon, s'amarrer pour un moment passager, ce n'est pas jeter l'ancre pour le meilleur et pour le pire!).

Quelle ironie! me disais-je, *avoir autant de succès dans ma vie professionnelle et être si SEUL pour le partager dans ma vie intime.*

Comme tant d'autres êtres humains modernes, j'éprouvais une grande solitude et je vivais dans un isolement amoureux douloureux...

Quand on y pense, c'est très paradoxal, car nous sommes aujourd'hui dans une société contemporaine qui nous offre de multiples outils pour rester « connectés » : BlackBerry, iPhone, textos, courriel, Internet, Facebook, Twitter, journaux, magazines, radio, télé...

Pourtant, qu'ils en soient conscients ou non, la plupart des gens se sentent complètement déconnectés des autres et d'eux-mêmes. C'est plutôt con, non ?

Comment expliquer ce phénomène ? Tant d'options et tant de possibilités pour créer des liens sont présentes, et ce qui prévaut le plus souvent, c'est ce sentiment de vide intérieur ! Parfois, on peut être bien entouré, et pourtant se sentir encore si SEUL au tréfonds de soi.

C'était justement mon cas, cher lecteur ou chère lectrice, une lancinante sensation d'être seul au monde était fréquemment ancrée en moi ! Et ma coach qui me regarde de ses grands yeux perçants, un petit sourire narquois au coin des lèvres en me demandant ce que je veux attirer dans ma vie ?

C'est à ce moment précis que j'ai su. J'ai compris quelle était la prochaine étape, ma nouvelle mission :

*Aider les autres à trouver l'amour
en commençant par m'aider MOI-MÊME !*

En toute humilité, je dois admettre que j'en connais bien peu sur le grand mystère de la vie ; mais s'il y a une chose dont je suis certain à mon sujet c'est que, comme auteur, j'écris très souvent pour m'autoguérir, pour m'« autocoacher », si on veut.

Et de la même manière que j'avais attiré le succès dans ma vie grâce à mon premier ouvrage, j'allais attirer l'amour grâce au second ! Pari audacieux, me direz-vous ! Audacieux, certes, mais pas impossible...

Après avoir pris cette décision cruciale, j'ai entamé un gigantesque travail de recherche sur l'amour, la séduction, le charme, le couple, le sexe, sur ce qui fait vibrer une femme comparativement à ce qui fait vibrer un homme.

J'ai lu les meilleurs auteurs sur le sujet, discuté avec des spécialistes en la matière. J'ai littéralement démystifié l'alchimie de l'amour afin de l'appliquer dans ma propre vie pour obtenir des résultats concluants, et vous en expliquer ensuite la recette distillée.

Curieusement (ou pas), pendant cette période, un nombre troublant de synchronicités se sont manifestées dans mon quotidien. C'est d'ailleurs à ce moment que j'ai fait la connaissance de Chantal, la coauteure de ce livre, une femme absolument EXTRAORDINAIRE. L'univers opérait sa magie.

Lors de mes conférences, j'aime bien répéter que, quand on fait un pas en avant, la Vie (Dieu, Jésus, Allah, Bouddha, Krishna, l'inconscient, l'Intelligence universelle, comme vous voulez l'appeler) en fait toujours deux pour nous encourager et nous soutenir dans notre quête personnelle... Il faut d'abord faire le premier pas en signe de foi!

Quand on fait un pas en avant, la vie en fait deux pour nous aider à être heureux...

Après un laps de temps pourtant relativement court, je suis fasciné d'observer et réaliser à quel point la vie m'a récompensé sur tous les plans... surtout celui où je souhaitais sincèrement voir se manifester des résultats.

Je peux aujourd'hui vous écrire, ému par un immense sentiment de gratitude, que j'ai fait de grandes prises de conscience quant à la vie de couple et ce que

ça représente pour moi. Je me sens maintenant prêt plus que jamais, bien outillé pour la prochaine étape de mon évolution amoureuse ! Non pas que je me considère comme meilleur ou plus intelligent que vous, mais bien parce que j'ai appris comment faire !

Au cours de ce livre, je vais vous enseigner comment je m'y suis pris ! Puis ce sera à vous de jouer pour apprendre, comprendre, et mettre en application la formule !

Voilà, vous êtes maintenant invité, cher lecteur, et conviée aussi, chère lectrice, dans un monde fantastique, un monde que j'ai progressivement accueilli et intégré dans ma propre vie : le monde de l'Amour SEXSHIP !

Dans cet univers exceptionnel, si toutefois vous acceptez l'invitation, vous verrez que l'amour véritable et passionnel existe. Dans ce monde, la relation entre l'homme et la femme est si simple, facile et légère, qu'elle tient du divin... C'est littéralement une RÉVOLUTION AMOUREUSE !

Je ne donne jamais de conseils, j'exprime seulement mon opinion. Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, permettez-moi de vous suggérer ceci : Ouvrez votre cœur aux concepts présentés dans ce livre.

Peu importe où vous en êtes dans votre existence, ils ont le potentiel de syntoniser votre esprit à un monde de possibilités et d'opportunités pour créer une relation amoureuse bien au-delà de vos rêves les plus fous...

Le train quitte la gare... vous le regardez partir ou vous y montez ?



DAVID **BERNARD**

RALENTIR POUR **RÉUSSIR**

L'ART D'AVANCER PLUS VITE,
PLUS LOIN ET
PLUS FACILEMENT



Collection **COACH**

La collection Coach réunit pour vous les coachs vedettes de chaque discipline. Dans un langage concret, intime, ces coachs vous proposent nombre de cas, d'exercices et d'anecdotes. Ils partagent avec vous leurs approches maintes fois éprouvées et les techniques qui en découlent. Leur objectif : vous transmettre le meilleur d'eux-mêmes afin de vous permettre de mieux vous coacher vous-même.

Table des matières

Préface11

INTRODUCTION. L'art d'avancer

**plus vite, plus loin et plus
facilement** 13
Avis aux adeptes de la croissance
personnelle 17

CHAPITRE 1. Pourquoi ralentir21

L'autoroute de la société moderne :
consommer pour être heureux 24
Enfin la retraite! 25
Nettoyer son habitacle intérieur 26
La première étape, l'honnêteté :
voir les choses comme elles sont
vraiment 27
Le plus grand secret sur la peur 28
L'origine de la peur 29
Surmonter sa peur 31
Fouiller dans la boîte à gants 31
Lâcher le morceau 31
S'informer et s'éduquer 32
Les nids-de-poule 33
Le pilote automatique 34
Comparer son véhicule et sa condition
routière 34
Le simulateur de conduite 34
Les haltes routières 37

CHAPITRE 2. Comment ralentir41

La maîtrise du moteur 43
Modérer l'ardeur de l'accélérateur 44
Freiner 46
La pédale de frein : le souffle 46
La combinaison gagnante : le souffle
et le silence 48
Rechercher le silence et la solitude 49
Regarder sous le capot : l'introspection 50
Le défi du quotidien 51
Préparer sa carte routière 53

La vie est un parc d'attractions 53
Donner une destination et une
direction à sa vie 56
Clarifier l'intention derrière le
voyage 56
Savoir où nous allons et trouver
notre destination 57
Établir son itinéraire 58

CHAPITRE 3. Embrayer en première .. 65

Être conséquent 66
La chance 67
Comment embrayer 68
Le rappel d'alarme 68
Prendre une décision 69
La carotte et le bâton 70
Accentuer son aérodynamisme 70
Modifier une habitude 72
Identifier l'intention positive 72
Sortir de sa zone de confort 73
Utiliser son muscle décisionnel 76
Le morcelage 76
Rechercher le déséquilibre 76
Faire le plein d'essence 77
Le niveau d'octane de votre essence :
l'alimentation 78
L'entretien de votre véhicule :
l'exercice physique 78
La physiologie : ou l'influence du corps
sur ses émotions 79
L'ancrage : augmentez vos chevaux-
vapeur 80

CHAPITRE 4. Passer en quatrième

vitesse 83
Nettoyer son pare-brise 85
Focaliser ou l'art de modifier ses
perceptions 87
Les essuie-glaces 87
Les indications routières 89

L'art de l'observation	90	La sagesse	106
Négocier les courbes	90	La bienfaitrice crevaïson	106
Conserver son erre d'aller	92	L'accident	110
Le conditionnement	92	Les maîtres	111
Les récompenses	92	L'ultime ressource	111
Le copilote	93		
Le soutien	95		
La synergie	95		
CHAPITRE 5. Le code routier		CHAPITRE 6. Arriver à destination.	115
de la vie	99	Le but	117
Panneaux de signalisation PNL	101	La vie dont vous êtes le héros	118
La carte n'est pas le territoire	101	Arrêt au puits	119
Toutes les ressources sont dans la		La plus grande richesse	122
personne	102	L'interdépendance	125
Derrière tout comportement, une		L'arrivée	125
intention positive	102		
Devons-nous respecter les limites		CONCLUSION	129
de vitesse?	103	L'auteur	133
Bouger ou réfléchir?	104	Remerciements	135
La force	104	Liste des histoires personnelles	137
Le courage	105	Liste des métaphores	139
		Liste des exercices	141

La vie m'a appris il y a quelques années une très grande leçon :

« *Dans la vie, il y a les hommes de théorie et il y a les hommes de terrain...* »

On les distingue en scrutant leurs parcours respectifs. C'est ainsi que l'on découvre ceux qui vivent perpétuellement d'excuses et ceux qui vivent d'accomplissements ! David est l'un de ceux-là, un homme qui préfère expérimenter plutôt que d'entretenir des croyances parfois non fondées, basées sur des principes tout aussi spéculatifs.

Son parcours de vie est d'ailleurs, malgré son jeune âge, des plus surprenants. Il a voyagé et visité plusieurs pays sur différents continents et découvert ainsi d'autres cultures. Au fil des années, il a su emmagasiner avec grande sagesse ces innombrables parcelles d'âmes des gens qu'il a eu le privilège de croiser au cours de ces multiples périples.

En rédigeant ce merveilleux guide sur la réussite de soi, David vous accompagne vers la redécouverte et la pleine réalisation de vous-même. Dans des termes simples, mais redoutablement efficaces, il nous partage ses nombreux outils, dont ceux acquis au cours de sa formation de maître praticien en PNL (programmation neurolinguistique), vulgarisant habi-

lement cette science qu'est l'étude du comportement humain.

En utilisant l'automobile comme analogie et fil conducteur, il vous fait prendre conscience de l'importance de ralentir, voire une pause, afin de faire l'entretien de votre bolide. En effet, il n'y a rien de mieux qu'une bonne mise au point du système pour vous assurer une tranquillité d'esprit lorsque viendra le temps de prendre la route pour un long voyage... À moins que vous préféreriez attendre que la vie se charge de vous ralentir à votre place !

Les exemples et les exercices proposés ici vous inciteront à effectuer une douce introspection et à devenir, l'espace de quelques heures, le spectateur de votre vie. Chemin faisant, vous renouerez avec certaines facettes de votre « moi » intérieur et, qui sait !, vous découvrirez peut-être votre véritable raison d'être !

Mais rappelez-vous ceci :

« *L'esprit humain est comparable à un parachute : il ne fonctionne qu'une fois ouvert !* »

Je vous suggère donc de faire preuve non seulement d'ouverture, mais de courage et d'audace. Sans la répétition et sans l'expérimentation concrète, la théorie ne vaut rien !

De grâce, ne soyez pas de ceux qui se contentent uniquement de lire de nombreux ouvrages et laissent par négligence ou par manque de volonté dormir en eux cet immense potentiel qui les habite... Prenez plutôt les devants, assoyez-vous dans le siège du conducteur et osez sortir de vos fameuses pantoufles en béton!

Voyez-vous: il est primordial, voire vital, de s'assurer de rester dans l'action et non dans l'inertie. Trop de gens oublient que lorsqu'un souhait ne devient pas projet, il finit assurément en regrets... Dans la société d'aujourd'hui, où tout est basé sur la performance, nous avons tendance à nous laisser distraire et, par conséquent, oublier nos véritables besoins, à les remettre à plus tard, bref, à nous diluer au lieu de prioriser!

Mais... une question me brûle les lèvres:

« *Qu'aimeriez-vous devenir si vous osiez vous en donner la permission?* »

L'être humain a ce pouvoir extraordinaire qui est celui de penser, de choisir et ultimement, de créer! C'est pourquoi je vous implore de ne pas ignorer ce que vous êtes.

Personnellement, je crois que l'une des lois qui régit la réussite est que chaque être humain a la responsabilité de déployer, tout au long de sa vie, ses nombreux dons et talents afin de non seulement se réaliser en tant qu'individu, mais en contribuant du même souffle au mieux-être de toute la collectivité.

En cela, David rejoint parfaitement ma vision. Son but est d'avoir un impact positif et durable dans la vie de milliers de gens. Il y a d'ailleurs une phrase en italien qui résume parfaitement cet objectif de vie qui nous réunit:

« *Ti voglio bene...* » qui veut tout simplement dire: « *Je te veux du bien...* »

En terminant, chers lecteurs, j'aimerais vous laisser sur cette pensée que j'ai composée il y a quelques années et qui a littéralement changé mon existence:

« *Lorsque nos actions sont en parfaite harmonie avec nos valeurs profondes, le succès devient alors inévitable...* »

Bon dépassement!

RICHARD AUBÉ
Auteur et conférencier
www.altitude360.com

**« La leçon, tout comme
la vie, est simple...
C'est l'étudiant, l'homme qui
la complique. »**

INCONNU

Pour beaucoup, la vitesse est synonyme de performance, de résultat. Nous nous retrouvons donc bien souvent à courir, à rouler à toute allure pour nous dépasser. Notre quotidien se transforme en une course contre la montre, course avec un objectif parfois flou : se garantir une éventuelle place au soleil. Pour réussir ! Réussir quoi ? Réussir sa vie, voyons !

Mais qu'en est-il vraiment ? Est-ce que de toujours en faire plus est vraiment la solution, la garantie incontestable d'une grande réussite, du bonheur ? Et si nous pouvions changer les règles, arriver à Rome en prenant un chemin différent, un raccourci caché ? Le feriez-vous ? Seriez-vous prêt à passer par une période de transition et de changement pour ensuite progresser à pas de géant malgré l'inconfort initial ? À voyager par un chemin moins fréquenté, peut-être même ignoré : le vôtre !

Quand je pense à ralentir pour réussir, je ne peux m'empêcher de réfléchir à l'histoire d'une curieuse mésaventure survenue à l'artiste Gregory Charles. En décembre 2005, Gregory était sur la scène du Centre Bell à chanter pour une salle remplie à craquer. Au sommet de sa carrière, tout semblait lui réussir et

son spectacle *Noir et blanc* faisait un tabac partout où il passait. Ce soir-là, pourtant, est survenu l'impensable : il est tombé en bas de la scène. Juste au début de l'entracte, lorsque le rideau tombait, il devait contourner le piano en bordure de la scène pour accéder à l'arrière-scène. Ce geste, il l'avait répété des centaines de fois sans problème. Malgré cela, il est tombé, se fracturant ainsi le coude à plusieurs endroits. La suite s'annonçait mal. Tous ses engagements ont été annulés et les médecins lui ont annoncé qu'il était possible qu'il ne puisse plus jamais jouer de piano, lui qui gagnait ainsi sa vie. Le bras plâtré avec deux doigts qui en sortaient, il a été renvoyé chez lui pour un repos forcé de plusieurs mois. Sitôt arrivé, plutôt que de s'apitoyer sur son sort, il s'est mis au piano et a commencé à composer des mélodies. C'est ainsi qu'a vu le jour son tout dernier album, *I think of you*, qui se vendit à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires. Album que, au moment d'écrire ces lignes, Gregory prévoit promener en spectacle autour du monde. Un grand succès ! Cependant, ce qui lui est arrivé aurait bien pu prendre des airs de catastrophe. Personnellement, je ne connais pas beaucoup de pianistes à une main !

En ralentissant, ce grand artiste a réussi à faire émerger le meilleur de lui-même. Il est tout à fait possible pour vous d'en faire autant.

Avait-il besoin de se fracturer un membre pour que ça se produise ? Je ne pense pas. À mon avis, l'accident était là pour le forcer à ralentir. De même que pour vous, il n'est pas nécessaire d'attendre qu'une crise survienne et vous force à freiner pour réaliser ce que vous souhaitez vraiment accomplir. Vous pouvez le faire par vous-même, c'est facile !

Inspiré de l'une des plus simples et efficaces formules de succès à ce jour, ce livre vous en apprendra beaucoup sur plusieurs aspects du bonheur et sur celui du voyage vers l'accomplissement personnel. Cette formule, divisée en six étapes simples, se base sur une grande vérité malheureusement trop souvent ignorée : pour réussir, il est avant tout nécessaire de ralentir. En d'autres termes, si vous désirez avancer, il faut être prêt à réduire la cadence quotidienne. Qu'est-ce que je veux dire par là ? Si nous regardons la signification de cette phrase sous un angle scientifique, ça ne tient absolument pas debout ! Je veux dire, plus on va vite, plus on avance. Si nous arrêtons, nous faisons du surplace, non ? Eh bien ! Tout dépend du point de vue...

Voici donc les faits. Votre corps est un véhicule de haute performance qui vous a été offert et que vous utilisez à votre convenance pour vous mener où bon vous semble. Chaque partie de cette machine magnifiquement orchestrée a

un rôle important à jouer. Certaines pièces peuvent durer très longtemps ou se briser rapidement selon l'utilisation que nous en faisons. L'entretien de ce véhicule est entièrement entre vos mains. Vous aurez l'occasion, grâce à ce guide, de vous familiariser avec l'entretien de la mécanique, le pilotage et la performance de votre véhicule.

Un grand ami à moi, mon père, m'a souvent répété qu'il y a une grande différence entre savoir quelque chose et être « au courant » de quelque chose. Vous pouvez être un érudit du fonctionnement et des principes de pilotage d'un avion, avoir lu d'innombrables livres sur l'aéronautique, avoir même des centaines d'heures d'entraînement dans un simulateur. Mais faire décoller la machine de la piste, voler et atterrir... c'est une autre paire de manches.

Ralentir pour réussir a été écrit à partir de principes que j'ai appris à la dure école, à la suite d'essais et d'erreurs. Vous n'avez pas à passer par là ! Utiliser l'aide d'un modèle, d'un mentor est une des façons simples de progresser de manière sécuritaire. Nous passons alors par une autoroute bien cimentée où quelqu'un s'est occupé des infrastructures avant nous. Ce livre vous offre cette alternative.

La majeure partie de ma vingtaine, je l'ai passée à essayer d'aller vite et loin dans la vie. Évidemment, comme la plupart des gens, ma définition du succès était l'abondance financière et je m'éreintais à trimer dur pour enfin réussir. La pédale de l'accélérateur était bien enfon-

cée! À vouloir toujours aller plus vite, j'ai heurté des murs plus souvent qu'à mon tour!

Mais est-il préférable de courir dans la vie pour arriver plus vite où nous souhaitons être et arrivons-nous vraiment plus rapidement en roulant à vive allure? Aujourd'hui, à l'aube de ma trentaine, je considère maintenant cette question comme un paradoxe.

Présenté comme un guide pour automobilistes, ce bouquin se veut un parallèle entre l'autoroute de la vie, le chemin que chacun décide d'emprunter et le véhicule qui les y conduit. Vous y apprendrez, entre autres, des stratégies PNL (programmation neurolinguistique) pour maximiser vos performances quotidiennes ainsi que des trucs pour progresser différemment. Votre efficacité et votre niveau de liberté en seront naturellement augmentés. Vous apprendrez pourquoi ralentir, comment et, paradoxalement, de quelle manière passer en quatrième vitesse en prenant de vraies décisions tout en maximisant vos résultats. Cet ouvrage vous présentera également des outils puissants pour bouger malgré la peur et des recettes uniques pour faire face aux épreuves difficiles. Peu importe les aspects de votre vie que vous souhaitez améliorer, il y a des réponses claires, simples et précises à vos questions. Ce ne sont pas des formules magiques, bien sûr. Ça n'existe pas! Le seul endroit où succès vient avant travail, c'est dans le dictionnaire.

La réussite de cette formule est basée sur des petites choses que nous pouvons

faire au quotidien. Des efforts qui, à court, moyen et long terme, nous font avancer à pas de géant sur l'autoroute de la vie, vers la destination du succès. Des avantages, des changements qui, sur le coup, semblent tellement insignifiants: prendre une sortie différente, faire cinq kilomètres de plus que prévu, changer de cap de cinq degrés. Mais sur une semaine, un mois, un an, une vie, modifier le trajet d'un avion de cinq degrés et plus la distance sera longue, plus la destination sera éloignée du point prévu initialement. C'est exactement la même chose pour la vie d'une personne. C'est ainsi que nous créons notre destinée, avec les menus détails.

Cultivez un rêve et vous cueillerez une idée, plantez une idée et vous obtiendrez une action, répandez une action et vous récolterez un résultat. Accumulez les résultats et vous obtiendrez une direction, votre destinée!

AVIS AUX ADEPTES DE LA CROISSANCE PERSONNELLE

Il est possible que vous soyez familiarisé avec certains concepts ou idées. La répétition est la mère de l'apprentissage. Parfois, à force de nous faire répéter quelque chose, nous finissons par le comprendre et surtout... le mettre en

pratique. Que vaut la connaissance sans action? Rien, si elle n'est pas appliquée dans votre vie. S'il vous arrive de lire un passage et de connaître l'idée de base, je vous suggère de vous poser la question suivante: « Est-ce que je l'applique dans ma vie en ce moment? Le cas échéant, qu'est-ce que j'attends pour le faire? » Question classique n'est-ce pas, mais qu'attendez-vous pour vraiment vous la poser?

Avez-vous déjà lu un livre où des exercices vous étaient suggérés? Je suis sûr que oui! Si vous êtes comme moi il y a quelques années, vous vous donnez la peine de lire le livre, mais là, il ne faudrait pas exagérer, faire des exercices en plus quand même! Je veux dire: avoir à portée de main un crayon et écrire dans son beau livre tout neuf... Il ne faudrait surtout pas l'abîmer pour qu'il ait l'air usagé! D'après vous, à quoi sert un livre? Écrivez dans celui-ci, usez-le à fond, griffonnez, gribouillez, soulignez et surlignez. Maximisez votre investissement. Crayon, stylo et surligneur, à vos marques... Prêts? Partez!

Vous est-il déjà arrivé de lire un passage, d'apprendre un truc, un concept ou une idée et de vous dire intérieurement: « Wow! Ça pourrait vraiment m'être utile si je l'utilisais dans ma vie. » Si oui, prenez un moment pour décrire ce que c'était:

Maintenant, la question qui fait mal... Avez-vous mis en application cette idée? Oui ou non? Si oui, pendant combien de temps?

Avant d'aller plus loin, je souhaite ouvrir une petite parenthèse pour vous faire part de mes plus sincères félicitations. Saviez-vous qu'à peine quinze pour cent des gens qui achètent un produit comme celui-ci se donnent la peine de le terminer et de s'investir vraiment pour, non seulement apprendre quelque chose, mais l'appliquer? Une personne sur sept. Un ami possède une belle étagère sur son bureau, remplie de livres contenant d'incroyables richesses. Pourtant, il ne les lit pas. Je lui ai demandé dernièrement la raison qui l'empêchait de profiter de toute cette sagesse. Il m'a répondu qu'il allait s'y mettre un jour. Vraiment? Ce jour devrait être aujourd'hui; le moment, maintenant!

Que vous soyez à cet instant concentré à lire ce livre veut dire quelque chose. Que vous cherchiez toujours à vous améliorer est une des clés du succès: ne rien tenir pour acquis, prendre du temps pour s'instruire et accomplir des gestes!

J'ai passé une grande partie de ma vie à accumuler des connaissances que je remisais ensuite fièrement dans la garde-robe de ma mémoire. Et tout ça, pour faire quoi? Me complaire dans ma supposée

connaissance du monde? Le plaisir de montrer aux autres à quel point j'étais intelligent? Non, tout ce savoir ne me servait guère. En fait, il me nuisait! Je savais ce que je pouvais faire, ce que j'avais à faire et comment le faire, mais je ne le faisais pas. Je vivais dans la culpabilité et les regrets de l'inaction.

Si vous êtes du type à ne pas vous dépasser dans la vie, je vous suggère d'éviter de vous instruire. L'ignorance peut être une bénédiction pour les paresseux, car ils ne savent pas ce qu'ils manquent! Pour tous les autres, profitez de la balade, et bonne lecture.

POURQUOI RALENTIR

« Quand nos fondations sont ébranlées, nous nous tournons vers Dieu et nous découvrons que c'est justement lui qui les secoue. »

ANONYME

Ah! L'importance de ralentir pour y avoir clair et donner une direction sensée à notre vie.

Avez-vous déjà conduit une voiture au-delà de la limite de vitesse, vraiment rapidement? Rouler vite est exaltant, nous nous sentons vivant, le cœur bat à tout rompre, nous sommes complètement concentrés sur le moment, mais à quel prix? Si un obstacle apparaît de nulle part sur la route, grandes sont les chances de le heurter. Et puis, à haute vitesse, c'est beaucoup plus probable de perdre le contrôle et de terminer son voyage en fonçant de plein fouet dans un mur. Enfin, c'est virtuellement impossible à vive allure d'admirer et de profiter du paysage, car nous sommes beaucoup trop absorbés à ne pas perdre le contrôle du bolide. Pas de doute, rouler vite est une expérience enivrante, mais risquée et épuisante!

Cependant, la vie moderne est rapide, et c'est maintenant une banalité que de foncer, tête baissée. Nous nous épuisons sans direction, nous ne savons pas trop où, sans jamais profiter de l'instant. Vous est-il déjà arrivé de vivre une épreuve douloureuse qui, sur le coup, semblait être la fin du monde, comme percuter un mur? Vous arrive-t-il parfois d'avoir

l'impression de vous battre contre un géant, que la vie est contre vous?



Comme un boxeur qui ne sortirait jamais du ring...

Pendant longtemps, j'ai eu l'impression d'être dans un ring de boxe, que chaque jour était un combat et que je le livrais contre la vie. Pire, la vie ressemblait à un adversaire méchant et vicieux contre qui je devais me battre quotidiennement. C'était mon monde, j'étais dans le ring de la vie. Vous comprenez sûrement que mes chances de gagner étaient assez minces, merci! Pire, j'avais l'impression que j'étais un pauvre gars, une pauvre victime de la vie qui s'amusait à me donner des coups et à me faire souffrir injustement. Tout ça à cause de quoi? Une phrase bien ancrée dans ma tête...

Quand j'étais jeune, on m'a longtemps répété que « l'homme était à son mieux quand tout était à son pire ». Je voulais tant exceller et, à ma manière bien naïve, je croyais que j'y arriverais lorsque tout serait à son pire. J'ai commencé inconsciemment à me mettre dans des situations où je ne pouvais pas gagner, où j'étais voué à perdre. Pour être plus précis, selon ma perception de la vie, que tout soit « à son pire » signifiait la solitude et l'isolement...

Moi qui avais tant besoin d'amour et d'attention en temps normal! J'étais seul, triste et sans ami. Mon niveau de confiance en moi était à peu près identique au mercure d'un thermomètre en hiver. Réellement bas!

Pourquoi autant de gens souffrent-ils intérieurement ou sont-ils confrontés à de terribles épreuves? Parce qu'ils ne prennent pas le temps d'écouter la plupart du temps! Mais écouter quoi? Pour l'instant, disons simplement que la chose à faire afin d'éviter de frapper un mur et de passer par la souffrance est de ralentir pour observer, ressentir ce qui se passe, écouter les messages que la vie nous envoie. Plus vous maîtriserez cette aptitude, plus la vie deviendra simple et agréable pour vous!

Ce que nous ne comprenons pas par la sagesse, c'est la vie qui se charge de nous l'enseigner par la douleur!

La douleur est malheureusement un grand maître. Nous atteignons bien souvent notre plein potentiel lorsque nous pénétrons dans la zone de l'inconnu, gage d'inconfort et de croissance. Pourquoi ralentir? Parce que si vous ne prenez pas le temps de le faire, c'est la vie qui finira par vous clouer au sol pour vous faire réfléchir et ça risque de faire mal.

L'AUTOROUTE DE LA SOCIÉTÉ MODERNE: CONSOMMER POUR ÊTRE HEUREUX

Où en êtes-vous dans votre vie? Êtes-vous heureux, simple et léger? Êtes-vous en lutte constante pour votre survie ou simplement sur le pilote automatique à attendre quelque chose de mieux? Si vous lisez ce livre, peut-être est-ce parce que vous avez l'impression de faire beaucoup d'efforts et que votre vie ne progresse pas nécessairement de la façon désirée?

Sans vouloir être pessimiste, non seulement la vie va toujours plus vite, mais elle est toujours plus complexe. Les taxes, les réformes, les jeunes, le système de santé, le réchauffement climatique, tout change... et change vite! La révolution industrielle, l'ère de la communication, l'évolution scientifique: ces progrès promettaient de nous apporter liberté et simplicité au quotidien, plus de temps pour faire ce que nous voulions. Mais où est donc passé tout ce temps?

Aujourd'hui, la plupart des gens sont tellement occupés à en faire toujours plus qu'ils arrivent à peine à joindre les deux bouts, et ce, tant financièrement qu'émotionnellement. Eh oui! Vous avez aussi pris la décision, consciemment ou non, d'en faire plus plutôt que d'utiliser le temps dont vous disposez pour vous amuser, vous reposer et surtout réfléchir. Pourquoi vous obstinez-vous? Mais pour vivre la vie que vous méritez, voyons! La vie qui vous est promise chaque jour contre vos précieux dollars que

Mark Fisher qualifie brillamment « d'unités de liberté ».

Ne sommes-nous pas conditionnés à penser que la vraie vie, c'est Hollywood? La richesse, la luxure, la beauté, la perfection selon des standards étroits et précis, « ça » et bien plus. J'allume la télé, c'est « ça ». Je vais au dépanneur, il y a des étagères à revues remplies à ras bord de « ça ». Je vais voir un film au cinéma, encore « ça »! Difficile d'y échapper en vivant en Occident. Et c'est pratique: je me permets de vivre ma vie sur le pilote automatique, comme un robot ou un zombie. Quand j'ai envie de me sentir vivant, je m'achète un vêtement ou je vois un film pour ressentir des émotions fortes, puisque ma vie est ennuyeuse à mourir. Comme le disait si bien Serge Thériault à sa femme dans *Les voisins*: « De toute façon, qu'est-ce que tu pourrais bien vouloir de plus? Tu as une belle maison avec deux téléphones, tu vis à cinq minutes du centre d'achats. Je viens juste de t'acheter une belle balayeuse avec vingt pieds de fil... »

Oui, aujourd'hui, notre moteur tourne souvent dans le rouge pour nous permettre la vie que nous méritons, la balayeuse dont nous sommes dignes! Tout ce temps précieux investi en objets insignifiants. J'entends déjà: « Oui, mais il faut bien que je profite de la vie, que je me gâte un peu! De toute façon, de quel temps parles-tu? J'en manque constamment! »

Laissez-moi deviner la suite. Après une grosse journée de travail, vous rentrez à la maison, épuisé, mais ce n'est que le commencement. Il faut s'occuper des

enfants, faire le souper, donner les bains, sortir les poubelles pour ensuite, finalement, relaxer un peu devant la télévision... et c'est bien mérité! Une semaine de dur labeur pour jouir de deux belles et magnifiques journées de plaisir, de simplicité et de rapprochement avec ses proches, c'est ça? Ou n'est-ce pas plutôt un trop court 48 heures pendant lesquelles il faut rattraper le retard sur les travaux de la maison, les activités, l'épicerie, le ménage... et retourner au boulot avec un peu de chance, partiellement reposé avec, en prime, le blues du lundi matin? Heureusement, il vous reste encore la chance de rêver aux prochaines vacances dans le sud — si votre carte de crédit n'est pas trop pleine!

Aujourd'hui, nous vivons pour travailler plutôt que de travailler pour vivre.

Depuis notre plus jeune âge, les médias nous ont conditionnés à penser qu'il nous manque quelque chose, que nous ne sommes pas assez beaux, pas assez musclés, que nos vêtements ne sont plus à la mode. Nous avons donc cherché à combler ce vide. Toujours ce sentiment d'imperfection solidement ancré!

ENFIN LA RETRAITE!

Ah oui, évidemment... la retraite! Après toutes ces années, voilà le repos bien mérité du guerrier. D'ailleurs, en termes militaires, la retraite signifie le mouvement

de recul d'une armée. Et c'est ce que nous faisons quand nous arrêtons quelqu'un de travailler : nous retirons les troupes pour leur permettre de se reposer. Le front avec les balles qui sillent sur le bord des oreilles et les éclats d'obus, c'est fini. Assez donné!

Combien de gens rêvent d'atteindre le cap critique, caressant leurs projets? Le moment où, enfin, ils pourront faire ce qu'ils désirent, vivre au jour le jour et ne rendre de compte à personne? Le paradis, n'est-ce pas? Pourtant, pour plusieurs, c'est le début de la fin. Selon Statistique Canada, le nombre d'années moyen avant la mort d'un nouveau retraité est de... cinq ans. Cinq ans pour soixante de travail épuisant. C'est loin d'être équilibré, qu'en pensez-vous?

Pour certains, la retraite est le début d'une nouvelle aventure. Ces personnes ont vécu des vies riches et mouvementées, ont contribué aux leurs ainsi qu'à leurs milieux et souhaitent continuer dans les mêmes valeurs. Chapeau!

Mais ceux qui sont en mode survie, qui passent leur vie entière à cocher des X sur leur calendrier en se disant : « Plus que cinq ans, plus que trois ans avant la retraite ». À la manière d'un prisonnier qui calcule son temps, ces personnes calculent leur temps « à faire » avant leur liberté! Et quand ils finissent par y accéder, que leur reste-t-il? La liberté de faire ce qu'ils veulent? Non! Le défi de réapprendre à vivre pour les plus courageux, le fardeau de continuer à survivre comme ils le faisaient déjà, le travail en moins pour les autres.

Si nous ne prenons pas le temps de découvrir la véritable raison de notre présence sur Terre, ce qui donne un sens profond à notre existence, nous gaspillons le plus beau cadeau qui nous a été offert, notre vie! Heureusement, il n'est jamais trop tard...

NETTOYER SON HABITACLE INTÉRIEUR

Qui n'apprécie pas le plaisir de conduire une voiture propre? La vie semble toujours plus claire quand l'environnement qui nous entoure est propre. Quand nous nous préparons à voyager, il n'est pas rare que nous commençons par laver notre véhicule! Si vous êtes sérieux quant à l'accomplissement de vos rêves, la première chose que vous devez faire est de nettoyer votre habitacle intérieur pour vous assurer que le voyage sera plaisant!



Les oiseaux, le mur et la sècheuse

Il y a quelques années, une famille d'oiseaux s'est installée dans ma sortie de sècheuse... profondément. Ma copine d'alors me répétait sans cesse de m'occuper du problème avant qu'il ne dégénère. De mon côté, je me disais que c'était sympathique, j'hébergeais de beaux petits oiseaux. Après tout, que pouvait-il arriver de si grave? Entendre les petits piailler? Deux mois plus tard, ma sècheuse a subitement rendu l'âme parce que la sortie d'air était

complètement bloquée. Le conduit était congestionné à un point tel que j'ai dû faire défoncer le mur de la cuisine de mon beau condominium tout neuf pour y accéder. Tout ce tracas, toutes ces complications, parce que j'avais tardé à m'occuper d'un problème mineur.

Chez vous, y a-t-il des tuyaux qui se bloquent en ce moment parce que vous tardez à régler un problème? « Un moment donné, je vais faire quelque chose. Bientôt, je vais m'en occuper ». Comme le dit si bien Anthony Robbins: « les routes d'un moment donné mènent à la ville de nulle part ».

Malheureusement, plusieurs d'entre nous attendent qu'il soit trop tard parce que l'idée de faire du ménage semble trop difficile... Trop d'effort! Faut-il vraiment que la sècheuse explose avant de décider de s'occuper des obstacles?

LA PREMIÈRE ÉTAPE, L'HONNÊTETÉ: VOIR LES CHOSES COMME ELLES SONT VRAIMENT

Soyez honnête avec vous-même, observez ce qui se passe dans votre vie et acceptez qui vous êtes.

Ce que nous fuyons nous suit, ce à quoi nous faisons face s'efface.

Le premier pas est de placer vos problèmes dans leur juste perspective. Vous avez des problèmes? Peut-être les pires

que vous n'avez jamais eus? Selon toutes probabilités, ce ne sont pas les plus graves. Aussi sérieux soient-ils, il y a toujours plus dramatique. Ne faites pas une montagne d'un petit tas de sable! Beaucoup de gens exagèrent et amplifient leurs problèmes. Ils les grossissent et les engraisent comme un futur repas et ils finissent par en faire tout un plat! Je n'ai personnellement jamais rencontré qui que ce soit qui souhaitait échanger sa condition contre celle de quelqu'un d'autre. Peu importe ce qui vous arrive, ce n'est pas la fin du monde. En vérité, c'est peut-être le début d'un nouveau monde pour vous.

L'inconfort que génèrent les problèmes non résolus peut être un puissant allié pour sortir de la léthargie et de l'inaction. En fait, ne pas être heureux de sa situation est l'équivalent de posséder un diamant de plusieurs carats! « Quoi? Bon, jusqu'à présent ce que tu disais tenait debout, mais là, tu vas trop loin. Comparer un problème à un diamant, tu te fous de nous ou quoi? »

Vous ne serez jamais poussé à vous dépasser s'il n'y a pas d'insatisfaction dans votre quotidien. La douleur précède souvent la croissance personnelle.

Alors, mettons les cartes sur la table. Quels sont donc ces hideux problèmes qui créent chez vous de l'anxiété, du stress et qui vous empêchent de dormir la nuit? Énumérez-en quelques-uns. Identifiez les plus grosses bêtes (page suivante).

Vous avez continué à lire sans rien écrire? Posez ce livre sur-le-champ, allez chercher un crayon et remplissez ces



Les plus gros problèmes que j'éprouve en ce moment

quelques lignes immédiatement. Je vous surveille...

Alors, c'était agréable? Sûrement pas. Qu'avez-vous découvert, mis à part que vous avez des problèmes? Derrière chaque problème se cache une occasion de grandir. Si vous avez rempli ces lignes de difficultés qui vous embêtent ou vous font souffrir, c'est fantastique. Vous pouvez en déduire deux choses:

La première est qu'il y a une possibilité cachée derrière ces problèmes, un cadeau que la vie vous réserve si toutefois vous êtes prêt à modifier votre approche. Vous êtes probablement trop centré sur l'obstacle.

La deuxième est qu'il est possible que vous portiez votre attention sur le problème parce que vous avez peur de quelque chose. Pas de doute, l'inconnu est

drôlement effrayant et l'homme a bien souvent peur de ce qu'il ne connaît et ne comprend pas.

Avant d'aller plus loin, reprenez l'exercice précédent et écrivez à côté de chaque problème ce qui vous fait peur dans le défi qu'il représente. Soyez honnête avec vous-même. L'honnêteté est la première étape, car comprendre sans agir est inutile et agir sans comprendre peut être dangereux. Si vous négligez de vous en occuper maintenant, quand le ferez-vous?

LE PLUS GRAND SECRET SUR LA PEUR

Pour justifier leur mal-être, certains utilisaient jadis l'excuse de la famille éclatée. «Si je ne suis pas bien dans ma peau,



Les peurs qui se cachent derrière mes plus gros problèmes du moment

c'est parce que j'ai eu une famille dysfonctionnelle!» Plus tard, ils ont compris que la majorité de la population venait d'une famille à quelconque problème. Le nouveau mot à la mode pour justifier son affliction était donc nommé stress. N'est-ce pas un mot commun, faisant partie de notre vocabulaire quotidien? Stressé? Par quoi? Pourquoi?

Si vous suivez le chemin du stress, vous aboutirez à la ville de la peur. Quoi de plus universel! Je ne connais personne qui n'a jamais ressenti cette émotion d'affolement, de panique, d'inquiétude ou d'angoisse. Si nous reculons très loin dans l'histoire de l'humanité, il est facile de comprendre que cette sensation, tout comme la douleur, est un indicateur pour nous signaler un problème ou un danger. Elle a été profondément implantée au sein de notre système nerveux pour assurer la survie de notre espèce.

L'ORIGINE DE LA PEUR



La peur au ventre et le ventre plein

Imaginez un homme des cavernes qui se la coule douce sur le bord de sa grotte, qui tire un peu les cheveux de sa femme, grogne à son voisin quand, soudainement, un tigre aux dents de sabre surgit en face de lui. La réaction interne est instantanée: une imposante dose d'adrénaline est libérée dans l'organisme de notre homme pour le faire réagir rapidement. En état d'alerte, il commence à courir, tentant de fuir la bête féroce,

ou du moins faire ce qu'il peut pour sauver sa peau. Arrivé sur le bord d'une falaise, il se retrouve piégé, pas d'issue possible. Il se met alors à genoux et s'exclame à son créateur: «Je t'en supplie, sauve-moi». Au même moment, le tigre se met également à genoux et s'adresse à son créateur: «Mon Dieu, bénissez ce repas!»

La peur est une puissante émotion qui nous permet de réagir rapidement, mais également, lorsque générée par l'anticipation d'une situation dangereuse imaginée, peut nous paralyser dans l'inaction. Elle veille à nous protéger en nous signalant les dangers potentiels, mais peut aussi nous empêcher d'avancer même si le champ est libre. L'ennui avec tout ça, c'est qu'il n'y a plus de tigres mangeurs d'hommes depuis un moment! Ainsi, dans notre société bien matelassée, sans danger et menace, ce signal de survie s'est progressivement transformé en inhibiteur d'action. Aujourd'hui, pour assurer inconsciemment notre survie, nous évitons de nous diriger vers des destinations inconnues, car l'inconnu fait peur et pourrait être dangereux.



Le jour où j'ai affronté un ours

Le récit se passe au chalet de mes parents. Ce qui est le plus fantastique de cet endroit est l'éloignement. Quand nous arrivons là-bas, nous avons vraiment l'impression d'être au fin

fond de la forêt. Juste pour nous rendre au chalet, il faut prendre un ponton, car le bâtiment est situé sur une presqu'île. Croyez-moi, c'est loin !

C'est une région avec une florissante population d'ours bruns et il est préférable d'avoir une personne maniant l'arme à feu pour assurer la sécurité des environs. Il y a trois ans, j'y suis allé avec ma copine et mes parents. À notre arrivée, le nouveau gardien nous annonçait qu'il avait failli tuer un ours tout près du chalet, mais qu'il l'avait manqué. Il fallait redoubler de prudence et ne pas s'aventurer seul trop loin. Il nous a raconté ensuite qu'il avait tenté d'attirer la bête en laissant des morceaux de poisson sur le bord de la porte d'entrée dans l'espoir de l'abattre à bout portant. Le visage de mon père est passé du sourire détendu du vacancier à celui du père et mari fulminant à la suite des agissements d'une personne irresponsable. Mettre du poisson frais au seuil de notre porte ! Pourquoi pas une affiche : « Buffet à volonté, bienvenue aux ours ! »

Le soir venu, la détente s'était installée, nous étions en vacances et nous en profitions. Au milieu de la nuit, je me lève pour aller boire un verre d'eau. De retour à la chambre, mon amoureuse, repliée en petite boule dans un coin du lit, semble complètement terrifiée et me chuchote : « Écoute, je pense qu'il y a un ours dehors ». J'écoute. Pas de doute, je n'étais pas familier avec ce genre de bruit. Il y avait bel et bien un ours à l'extérieur et la seule chose qui nous séparait et protégeait de lui était une mince moustiquaire de fenêtre. Je peux vous garantir que le signal de la peur et l'adrénaline qui en résulte se sont fait sentir assez vite. Ma blonde me regarde et me dit :

— « Bien, fais quelque chose !

— Bien là, on ne parle pas d'aller chercher du pain au dépanneur, qu'est-ce que tu veux que je fasse ?

— Est-ce que je sais, moi ? C'est toi le gars. Fais quelque chose ! »

Je devais réagir rapidement pour protéger ma famille — en fait, la dernière chose à faire avec un ours est de réagir rapidement, il est de loin préférable de se retirer très lentement ou d'attendre que le monstre passe son chemin. Toujours est-il que, dans ma petite tête de citadin, je me suis dit que je devais tenter d'effrayer la bête pour qu'elle ne revienne plus jamais et ainsi assurer la sécurité de mon clan. Instinctivement, je me dirige vers la porte et m'arme du plus gros couteau de cuisine accessible de la main droite et d'un tisonnier pour foyer dans la gauche. J'étais prêt pour la guerre ! Mon plan était simple : sortir en criant de toutes mes forces, puis regarder l'ours effrayé se sauver la queue entre les deux jambes. Et si jamais ça ne fonctionnait pas, j'utiliserais le tisonnier pour le tenir à distance et le couteau pour l'égorger. Ah ! Quelle bravoure !

J'ouvre la porte, complètement terrifié en pensant me faire décapiter et dévorer par un féroce prédateur en quête de sang. « Il y a quelqu'un ? », comme si j'allais avoir une réponse du genre « Oui, je suis juste un peu à ta droite, viens je t'attends ! » Mais, non, la peur n'allait pas avoir raison de moi. J'avais une noble mission et j'allais l'accomplir sur ma vie et sur mon honneur.

Quand j'ai finalement réussi à mettre un pied devant l'autre jusqu'à la fenêtre, j'ai réalisé que l'ours n'y était pas. Pas d'ours ? Non. Il ne s'était pas sauvé. En fait, il n'avait jamais été là ! C'était un ridicule petit mulot qui grattait le bois du plancher pour se faire un abri. Ça

s'était entièrement passé entre mes deux oreilles. Toutes ces émotions pour une si petite chose!

Et bien, c'est exactement ce qu'est la peur. Un petit mulot inoffensif qui se paie votre tête en se faisant passer pour un gros ours féroce! En anglais, le mot peur se dit « fear » (*false evidence that appears real*), de fausses évidences qui apparaissent comme vraies. Et comme un mulot qui se fait passer pour un ours, le signal ressenti peut sembler vrai et réel. Voici donc trois pistes pour vous aider à affronter ce terrifiant rongeur de rêve.

SURMONTER SA PEUR

FOUILLER DANS LA BOÎTE À GANTS

Vous avez entre vos mains une liste de problèmes. Ces problèmes viennent de peurs que vous avez également définies. Ces peurs recèlent de magnifiques occasions de croissance si vous êtes bien sûr prêt à les affronter. C'est maintenant le moment de faire preuve de courage et de creuser un peu plus profondément en vous où vous n'avez pas nécessairement envie d'aller. Rappelez-vous que le

courage n'est pas l'absence de la peur, mais bien l'action malgré elle. Pourquoi êtes-vous affligé de ces peurs? Fouillez! Qu'est-ce qui vous fait réellement si peur et vous empêche véritablement de bouger?

LÂCHER LE MORCEAU

« L'attachement crée la peur de perdre. La peur entraîne la colère, la colère cause la haine et la haine fait souffrir. Entraînez-vous à vous détacher de ce que vous avez peur de perdre. »

MAÎTRE YODA, PERSONNAGE MYTHIQUE
ET GRAND CHEVALIER JEDI DE LA
GUERRE DES ÉTOILES.

Pour se libérer de sa peur d'agir, il faut d'abord être conscient de celle-ci pour ensuite reconnaître ce qui la cause, puis accueillir cette cause. En fait, qu'avez-vous peur de perdre? Parfois, pour progresser sur son chemin, il faut être prêt à lâcher prise sur certains aspects de sa



Qu'est-ce qui cause vos peurs?

vie, matériels, émotionnels et circonstanciels. C'est certainement plus facile de rester à la station-service, tout est facilement accessible, mais, une voiture, c'est fait pour rouler ! Parfois, les choses et les avantages que nous possédons finissent par nous posséder à leur tour et nous emprisonner dans une belle cage dorée. Entraînez-vous donc à laisser partir mentalement ce qui vous tient le plus à cœur, à vous en libérer. Vous vous débarrassez ainsi d'une grande partie de votre peur. Il suffit souvent de lâcher ce à quoi nous nous accrochions pour découvrir mieux.



Lâche la banane !

À l'université de Liverpool, Robin Dunbar a effectué un test pour le moins curieux. Il a d'abord sélectionné un singe qu'il a préalablement fait jeûner pendant un moment pour ensuite le conduire dans un enclos où était située une boîte fabriquée d'un matériau translucide. Solidement fixée au plancher, elle était munie d'un couvercle avec peinture et d'un petit trou sur le côté d'à peine quelques centimètres. Parfait pour y glisser une patte de singe.

Le professeur a glissé la patte du mammifère dans le trou pour ensuite mettre une banane dans sa main et finalement fermer et verrouiller le couvercle. Il a déposé ensuite à l'autre extrémité de l'enclos un monticule de fruits : des bananes, des baies, des mangues. Une promesse de réel festin pour cette pauvre bête affamée ! Le seul problème était que le trou de la boîte était si petit que,

pour atteindre le buffet, l'animal devait lâcher la banane, car son poing fermé l'empêchait de retirer sa patte. Pouvez-vous le croire ? Le singe n'a jamais bougé : il s'entêtait à tenir sa petite banane ! Il aurait pu s'offrir un festin dans l'autre coin, mais il essayait plutôt d'ouvrir la boîte.

Y a-t-il des bananes dans votre vie en ce moment que vous vous entêtez à retenir ? La suite va vous aider à les lâcher.

S'INFORMER ET S'ÉDUIQUER

Informez-vous ! Éduquez-vous ! La connaissance, c'est de la puissance au cube, à condition bien sûr qu'elle mène à l'action. L'information est ce qui vous aidera à analyser la situation et à comprendre que c'est simple de lâcher la banane, que le buffet est juste à côté et que c'est facile de l'atteindre.



Le métier le plus risqué au monde

Désamorcer des bombes est un des plus périlleux métiers que l'on puisse exercer. Imaginez : blindé d'un uniforme vous protégeant à peine, vous devez manipuler de dangereux explosifs au moment où le robot téléguidé n'arrive pas à accomplir le travail. Le fil rouge ou le jaune ? Ah ! C'est peut-être le vert après tout. Boum ! Plus de bras. Il existe pourtant des personnes qui font ce travail.

Lorsque nous ressentons la peur, nos perceptions sont altérées. Le cœur bat très rapidement, le corps transpire, la respiration s'accélère. Comme pour le tigre ! Il est difficile, voire impossible, de nous concentrer sur une tâche intellectuelle lorsque nous sommes affectés par ces symptômes. Et pourtant, certains arrivent à contrôler les effets de la peur, à les canaliser d'une manière différente. Comment ? Comme ces officiers qui entrent à l'école militaire pour apprendre à désamorcer des bombes et à qui l'on enseigne tout ce qu'il est humainement possible d'apprendre concernant l'art de manipuler des explosifs... On les informe et on les éduque !



Mon premier vrai discours

Parler en public était, il y a quelques années, une des choses qui me faisait le plus peur. J'étais terrifié. En fouillant dans la boîte à gants, j'ai découvert que ce dont j'avais vraiment peur était que les autres ne m'aient pas ! Et pourtant, je rêvais de gagner ma vie comme orateur. Trouvez l'erreur !

J'ai réfléchi à ce que j'avais tant peur de perdre. Dans mon cas, c'était la face ! Mon ego refusait le défi, car il avait peur d'être ridiculisé. Avec raison ! Quand j'ai commencé, j'ai réalisé que j'étais... vraiment mauvais ! Mais aussi que j'avais du potentiel, il fallait simplement que je le développe, que je m'informe et

que je m'éduque. J'ai donc cherché des options, des outils pour apprendre et maîtriser l'art oratoire. C'est ainsi que j'ai découvert Toastmasters, un organisme international où nous apprenons à parler en public de la bonne vieille manière, soit en parlant en public !

Quand nous nous renseignons et que nous nous éduquons, que nous savons tout ce qu'il y a à savoir sur le sujet qui nous intéresse, c'est beaucoup plus facile de sortir de notre zone de confort et d'affronter nos peurs parce que nous sommes alors équipés pour y faire face. Nous savons à quoi nous avons affaire et comment l'affronter.

LES NIDS-DE-POULE

Nous savons que ralentir permet d'observer ce qui se passe dans notre vie. Mais nous pouvons parfois avoir l'impression de ralentir, alors que ce n'est qu'une diversion de notre mental. Étant peu habitués à l'inactivité, nous repar- tons de plus belle sur une autre piste à toute allure. Bien utilisée, l'inaction génère pourtant de grands accomplissements. À l'opposé, la passivité oisive est un ennemi dont nous devons nous méfier à tout prix¹. Pas de doute, la ligne est mince entre la paresse et l'inaction calculée, mais cette nuance se perçoit avec un peu d'exercice. Voici quatre nids-de-poule dont vous devez vous méfier, car ils pourraient nuire à votre démarche.

1 Flâneurs et fainéants, vous aurez la chance d'en apprendre plus sur l'art d'embrayer en première vitesse au troisième chapitre.

LE PILOTE AUTOMATIQUE

Vous est-il déjà arrivé de conduire votre voiture en revenant du travail pour retourner à la maison et, une fois arrivé, de ne pas vous souvenir d'un seul virage emprunté? Comment pouvons-nous oublier ce genre de trajet aussi facilement? Parce qu'il nous est familier et que nous nous permettons d'accomplir cette tâche en appuyant sur le pratique — mais dangereux bouton — du pilote automatique. Une des choses dont vous devez absolument vous méfier après la peur est votre pilote automatique. Votre véritable défi consiste à ne pas en abuser. Vous devez apprendre à le désactiver pour évaluer ce qui est stratégique de maintenir, ce qui vaut la peine d'être accompli avec lui et ce qui est préférable d'être fait en étant là, de corps et d'esprit!

Beaucoup de gens aujourd'hui passent leur vie entière sur le pilote automatique sans même s'en rendre compte. Toute habitude ou tout rituel automatiques sont, en soi, des menaces, car ils nous permettent de fonctionner sans avoir à être conscients du moment présent. C'est ainsi que notre vie nous échappe.

En étant conscients, nous devenons réalistes et responsables de nos actions et, ainsi, vraiment libres. Lorsque nous devenons conséquents, nous disposons enfin de véritables choix: faire ou ne pas faire, être ou ne pas être.²

COMPARER SON VÉHICULE ET SA CONDITION ROUTIÈRE

L'amour de soi devrait être un des désirs primordiaux de la vie humaine. Notre société moderne a pourtant occulté cette vérité, si bien que nous devons aller la redécouvrir au plus profond de nous-mêmes, nous rappeler ce qu'elle signifie vraiment.

Le piège de la comparaison est un sujet qui me touche profondément, car j'ai longtemps souffert de cette maladie intellectuelle, de cette mauvaise habitude si destructrice. Me comparer? À m'en rendre malade! Aujourd'hui, je suis libéré de cette contrainte et vous le pouvez aussi...



David « ouvre la valise »

Il y a déjà quelques mois, j'ai été choisi parmi une grande sélection d'autres personnes pour participer à ce qui allait être un des gros contrats de ma carrière comme modèle — je travaille également comme mannequin professionnel. Les premiers jours de tournage m'ont offert une magnifique occasion pour tester mon engagement à ne pas me comparer. J'étais, après tout, confronté à la réalité d'avoir à évoluer en présence de vingt-cinq autres personnes toutes plus belles les unes que les autres. Imaginez-vous entouré de tops modèles payés très cher pour associer leur image à

² Vous serez initié au chapitre 2 à certaines stratégies hautement efficaces pour apprendre à désactiver ce pilote.

un produit ou un concept! Je devais me méfier du piège de la comparaison. De nature assez timide, j'avais à gérer le fait que certains étaient beaucoup plus extravertis et drôles que moi, le conférencier professionnel.

J'ai donc rapidement revisité ma situation. Je devais certainement avoir quelque chose à en apprendre. La leçon était claire, je devais pratiquer un peu plus ce que je prêchais comme l'utilisation de la focalisation et des questions dynamisantes. En un rien de temps, j'ai réussi à me faire des amis et à changer radicalement mon expérience.

Notre société repose aujourd'hui sur des critères de succès et de beauté précis, étroits et bien souvent inatteignables. Un truc efficace : ne pas se prendre trop au sérieux. À partir du moment où nous commençons à rire de nous, nous devenons exponentiellement efficaces, puisque détendus et naturels. Ne pas se prendre au sérieux ne veut bien sûr pas dire de ne pas être sérieux. Ça signifie simplement de ne pas se prendre au sérieux! Voyez-vous la nuance?

N'essayez pas d'être à la hauteur, vous êtes déjà à la hauteur. Toute votre vie a été consacrée à créer et à bâtir qui vous êtes aujourd'hui, consciemment ou inconsciemment.

Si la société vous dit qu'il vous faut avoir ça et être ça pour vous sentir bien, allez-vous lui obéir? Êtes-vous donc un produit dérivé de circonstances et d'événements fortuits ou une image de votre plan directeur et de vos actions posées en pleine conscience?

L'important n'est pas le jeu que nous avons, mais comment nous le jouons.

Jouez-vous bien votre jeu ou êtes-vous constamment en mode comparaison, à remarquer ce que vous n'avez pas et ce qui vous manque? Une partie intéressante du paradoxe du succès est qu'il est valable de vouloir réussir, mais il est tout aussi considérable d'être reconnaissant de ce que vous avez déjà. L'important n'est pas nécessairement d'obtenir ce que vous voulez, mais bien de vouloir ce que vous avez déjà!

LE SIMULATEUR DE CONDUITE

Vous est-il déjà arrivé de jouer dans une arcade? Adolescent, je raffolais de ces fantastiques machines à émotions fortes, car elles me permettaient de m'évader de mon quotidien empreint de réclusion. C'est ainsi que les jeux vidéo sont devenus une option séduisante, une solution à l'ennui.

Aujourd'hui, beaucoup d'adultes sont inconsciemment manipulés et prisonniers d'un fléau tout aussi pernicieux... la télévision! C'est maintenant un moyen de divertissement de choix. Nous nous ennuyons, la télé. Rien à faire, la télé. Besoin de nous détendre et de nous changer les idées, la télé. Comme un ami, toujours fidèle, le poste nous divertit, nous aide à décrocher et nous informe parfois! Le problème n'est pas la télé,

mais bien l'habitude et le motif de son utilisation. Pour plusieurs, c'est une dépendance, un comportement que nous ne maîtrisons pas, une chose dont nous ne pouvons nous passer.

Que vous apporte de si précieux cette machine qu'il vous serait impossible d'avoir autrement? De la détente, des émotions inconnues, du divertissement? Des émotions inaccessibles? Non! Des émotions qui nécessitent un changement de mentalité. Cesser de survivre pour commencer à vivre! Pourtant, comment imaginer autrement qu'en tortionnaire, celui qui hypnotise et asservit autant de gens dans la paralysie et la léthargie chaque semaine. Tel un simulateur de conduite, la télévision nous permet de vivre des émotions et des sensations fortes que nous ne ressentirions peut-être pas autrement. Des émotions inaccessibles? Non! Des émotions qui nécessitent un changement de mentalité. Cesser de survivre pour commencer à vivre...



Le chevalier errant

Pendant longtemps, j'ai sillonné ma vie en symbiose avec des jeux vidéo. J'étais ce héros en danger qui sauvait des princesses ou ce soldat enragé qui tirait dans le tas pour tuer des monstres. Toutes ces aventures me permettaient de me sentir vivant, mais en réalité, sur le plancher des vaches, le temps investi dans cette mauvaise habitude avait pour conséquence de m'emprisonner dans une vie de solitude. Le chevalier aurait pu travailler à se

sauver lui-même avant d'essayer de libérer qui que ce soit!

Qu'en est-il pour vous? Avez-vous besoin de visionner un drame ou une comédie romantique pour que votre cœur batte un peu? De regarder un suspense et de l'horreur pour sentir que vous êtes vivant... à travers les yeux et les expériences d'un personnage fictif? Quelle curieuse manière de vivre une vie ne trouvez-vous pas? Êtes-vous accro de la télé? Relevez ce test très simple à la page suivante pendant deux semaines. Le résultat pourrait vous surprendre. Vous vous souvenez des cinq degrés?

Ça va, pas trop surpris?



Retrouver le temps perdu

La première fois où j'ai effectué ce test, je gaspillais 33 heures à regarder des téléromans et des films, à observer sur un écran des acteurs vivre des émotions à ma place! Au début, j'ai fait comme si de rien n'était, comme si ce n'était pas grave, que tout le monde le faisait de toute façon – un Québécois moyen passe vingt-cinq heures par semaine devant son téléviseur. J'étais juste un peu au-dessus de la moyenne. Je me suis pourtant rendu à l'évidence que je perdais beaucoup de temps à ne rien faire et j'ai décidé de changer mes habitudes de consommation de ce produit. Comment? J'ai commencé par un sevrage!



Êtes-vous accro de télé?

PREMIÈRE SEMAINE

Notez, à la minute près, le temps passé devant votre tube cathodique pour chaque journée de votre semaine.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Additionnez le nombre total de minutes : _____ minutes

Nous avons tous des manières et des stratégies pour appliquer et faire durer le changement dans notre vie. Pensez à une ancienne habitude dont vous avez réussi à vous départir ou à remplacer. Comment vous y êtes-vous pris, de quelle manière, en combien de temps, quels sont les facteurs qui ont favorisé l'implantation et la permanence de ce changement? Identifiez les moindres détails. Vous aurez entre les mains votre recette, votre stratégie, pour changer, pour contrôler cette habitude ainsi que toutes les autres.

Peu importe le besoin que vous comblez en utilisant la télévision, il existe très probablement un moyen tout aussi efficace,

mais moins néfaste d'y arriver! Prenez le temps de ralentir et de réfléchir à d'autres possibilités plus constructives, elles sont là, juste en face de vous... Poursuivez les exercices en page suivante.

LES HALTES ROUTIÈRES

«Je n'ai pas le temps!» Combien de fois par semaine cette phrase franchit-elle vos lèvres? Le temps est une des grandes justices de notre monde. Ça ne se négocie pas. Chaque semaine qui passe, la vie met entre vos mains cent soixante-huit heures, pas une seconde de plus ou de moins. On ne peut vendre ou acheter cette précieuse commodité, car elle est intangible. Curieux d'entendre des



Le pas à pas d'une habitude dont je me suis défait



Encore accro de télé?

DEUXIÈME SEMAINE

Débranchez le téléviseur pour une semaine complète. Sept jours? Absolument! En êtes-vous capable? Si votre réponse est non, posez-vous la question suivante: «Qu'est-ce qui m'en empêche?» Et pas d'excuse du genre: «Je suis capable, mais je n'en ai pas envie!» C'est le genre d'histoires que nous nous racontons quand nous ne désirons pas bouger et que nous ne voulons pas nous l'avouer. Allez. Essayez. Qu'avez-vous à perdre de toute façon?

gens clamer haut et fort qu'ils n'ont pas le temps, qu'ils manquent de temps pour planifier, pour réfléchir, pour s'amuser.

Affirmer de ne pas avoir de temps pour améliorer ses pensées et sa vie est identique à affirmer de ne pas avoir le temps de s'arrêter pour mettre de l'essence, car on est trop occupé à conduire... Ridicule et irrationnel! À l'instar d'une voiture de course de plusieurs millions, il est non seulement logique, mais primordial de nous arrêter parfois pour laisser refroidir le moteur — notre corps et notre esprit. Nous disposons tous de la même réserve de temps quotidienne, hebdomadaire et annuelle. Comment se fait-il alors que certains sont capables

d'accomplir un nombre incalculable de tâches, des quantités impressionnantes de réalisations, alors que d'autres manquent de temps?

Ceux qui manquent de cette ressource n'ont tout simplement pas appris à la gérer correctement. L'honnêteté envers nous-mêmes suggère que nous avons le temps de faire tout ce qui est réellement important pour nous. S'il y a des choses importantes que vous n'avez pas le temps de faire, c'est que ce ne sont pas des priorités pour vous. Avez-vous le temps de prendre votre douche et de vous brosser les dents? Bien sûr que oui! Pourquoi? Parce que vous prenez le temps de le faire, parce que vous l'avez décidé. Votre



Par quels moyens puis-je remplacer le temps passé à regarder la télévision?

hygiène corporelle est un incontournable. Pour avoir du temps, il faut d'abord le prendre. Et ça ne tient qu'à vous.

Une halte routière est conçue pour nous permettre de nous soulager, de nous rafraîchir et de nous dégourdir. Pour y pique-niquer à la limite, mais pas pour y passer des journées entières! Le défi n'est pas d'arrêter pour prendre une pause, c'est bien souvent de repartir après le répit! Pour plusieurs, le pro-

blème n'est pas d'établir un plan réaliste vers la destination de leur rêve, mais bien de commencer le voyage ou de le reprendre et continuer leur route à la suite d'une halte!

Les gens les plus occupés sont généralement ceux qui disposent du plus de temps, car ils ont appris à maîtriser leur horaire. Est-ce donc vraiment possible de ralentir tout en restant efficace et productif?