

1

GARDE ÇA SIMPLE

Mon Dieu qu'on se casse la tête! Le pire, c'est qu'on se la casse pour rien les trois quarts du temps. Une des plus belles choses que j'ai apprises au fil de mes années dans l'univers du développement personnel est l'art de faire la différence entre la réalité et ma perception de la réalité, qui me fait me demander si c'est ce qui m'arrive qui me fait mal ou si c'est la perception que j'en ai. Il vous est sûrement déjà arrivé de vivre un malentendu, de vous faire du souci ou d'être en colère pour finalement vous rendre compte que vous aviez vécu ces émotions négatives pour rien et que votre interlocuteur n'avait simplement pas réussi à vous faire comprendre ce qu'il voulait vraiment dire. Dans le présent chapitre, je vais faire tout ce qui est en mon pouvoir pour faire éclater tous ces filtres devant vos yeux qui vous empêchent de voir les choses telles qu'elles sont.

Le premier des outils qui m'a apporté le plus de paix et qui m'a évité le plus d'ennuis est **l'honnêteté**. Combien de situations problématiques tirent leurs origines de vérités à demi dévoilées ou de « petits » mensonges pas si importants?

Retenez cette affirmation :

**« Ce n'est que lorsque la vérité est libre,
que la liberté est vraie. »**

— Jacques Prévert

Imprimez-la, écrivez-la, apprenez-la par cœur et gardez-la toujours en tête. La puissance de cette affirmation n'a d'égale que sa véracité. Combien de fois vous êtes-vous retrouvé dans une situation où vous aviez le choix d'être honnête mais que, pour éviter de blesser quelqu'un ou de vous blesser vous-même, vous avez préféré vous taire, détourner les faits ou, pire, carrément mentir?

La chose la plus importante à garder en tête est le fait que vous ne le faites pas avec de mauvaises intentions. Vous le faites justement, au contraire, parce qu'en votre for intérieur vous désirez la paix. C'est vrai, non? Lorsque vous mentez, le faites-vous vraiment parce que cela vous procure une excitation sans bornes à vous en faire dresser les poils sur les bras? Bien sûr que non. Vous le faites parce que, fondamentalement, vous avez du bon en vous et que le fait de mentir, dans un moment précis, vous est « utile » d'une manière ou d'une autre. Vous voulez préserver l'harmonie et c'est un noble but qui vous servira sans doute dans d'autres circonstances. Aussi, ne perdez pas ce bel instinct qui vous pousse à vouloir protéger votre prochain.

Cependant, je veux vous amener à voir la situation d'un autre point de vue. Si quelqu'un vous faisait du mal, préféreriez-vous qu'il vous avoue la vérité ou qu'il vous laisse vivre dans le mensonge? Lorsque vous demandez l'avis d'un ami par rapport à une décision que vous devez prendre, voulez-vous qu'il vous réponde ce qu'il en pense franchement, même au risque de vous déplaire, ou préféreriez-vous qu'il vous protège en vous disant un beau mensonge qui fait plaisir à entendre?

Au cours de mes années à analyser le comportement humain d'individus de partout sur le globe, **j'ai constaté que tout le monde sans exception veut avoir droit à une totale honnêteté de la part d'autrui.** N'est-il pas étonnant alors que, tous autant que nous sommes, nous ayons cette tendance à détourner les faits pour protéger l'autre d'une possible souffrance?

Saviez-vous que de vouloir protéger l'autre est parfois bien pire que de lui faire du mal? Imaginez une maman oiseau qui veut protéger à tout prix son oisillon en l'empêchant de voler de peur qu'il se blesse. Le jour où un prédateur arrivera, l'oisillon malhabile, non préparé, se fera bouffer tout cru sans la moindre chance parce qu'il n'aura pas eu l'entraînement nécessaire pour déployer ses ailes et sauver sa peau. Oui, l'entraînement aurait comporté des risques et nécessité des efforts, mais c'est aussi ce qui aurait pu lui sauver la vie. Je trouve que le parallèle est plus qu'intéressant entre ce bébé oiseau et la personne que vous aimez, à qui vous souhaitez épargner du souci.

Auriez-vous préféré que vos parents vous disent que vous ne pouviez pas marcher pour vous éviter de tomber? Que, pour vous protéger, ils aient tenté de vous convaincre de rester assis et que vous n'étiez pas fait pour vous tenir debout?

Je sais que vos intentions sont bonnes, mais qu'est-ce qui crée la force, qu'est-ce qui crée le progrès? C'est entre autres la capacité de mettre au grand jour ce qu'il est nécessaire de travailler en nous. Comment mettre nos lacunes en lumière si ce n'est en admettant qu'elles sont présentes en nous, en explorant nos limites et les zones de notre vie qui nous confrontent?

Comment mettre nos lacunes en lumière si ce n'est en admettant qu'elles sont présentes en nous, en explorant nos limites et les zones de notre vie qui nous confrontent?

Je vous en conjure, efforcez-vous **dès aujourd'hui** de laisser être ce qui doit être, de laisser la vérité s'exprimer à travers vous. C'est un cadeau inestimable que vous ferez à vos proches tout comme à l'humanité tout entière, car **en incarnant le changement, vous permettez aux autres d'en faire tout autant.**

Pour ma part, c'est à travers les années les plus difficiles de ma vie que j'ai su bâtir ma force. Ce n'est pas dans le confort que se sont forgés ma confiance et mon instinct de survie. C'est dans l'adversité, le chaos et la peur. Vous avez sans doute déjà entendu cette célèbre parole du chanteur reggae Bob Marley :

« Vous ne saurez jamais à quel point vous êtes fort jusqu'au jour où être fort sera votre seule option. »

Vous avez l'occasion, au quotidien, de faire ce cadeau à d'autres et de vous le faire à vous également : le cadeau de l'honnêteté totale, le cadeau d'une paire de lunettes permettant de voir la vie telle qu'elle est. Pas la paire de lunettes roses qui vous fait croire que le train qui s'apprête à vous frapper de plein fouet est en fait un gentil lapin qui vient vous livrer du chocolat.

Ai-je vraiment besoin de vous convaincre de ce que je vous dis en ce moment? Je ne crois pas. Je crois plutôt que vous savez déjà tout ça, mais qu'il vous reste à en prendre pleinement conscience, à le comprendre et surtout, plus que jamais, à le mettre en application dans votre quotidien.

Ayez le courage d'être celui qui fait ce que personne ne fait et qui ose dire ce que personne ne dit.

Vos relations seront de plus en plus sincères et de plus en plus solides. Lequel est le plus fort selon vous entre un couple qui n'a jamais vécu d'épreuves et un couple qui a tout traversé main dans la main sans jamais s'abandonner? Vous connaissez bien sûr la réponse, et sachez qu'il en est ainsi dans tous les types de relations, pas seulement dans les rapports amoureux. Que ce soit avec votre famille, vos amis, vos collègues, les gens que vous croisez, ayez le courage d'affronter la vie telle qu'elle est. Ayez le courage d'être celui qui fait ce que personne ne fait et qui ose dire ce que personne ne dit.

Je me souviens d'une soirée à l'époque où j'étais entraîneur d'une équipe de basketball de jeunes adolescents. À l'occasion d'une fête marquant la fin de la saison, je demandai à mes jeunes athlètes s'ils préféreraient manger du poulet ou de la pizza. Spontanément, les deux leaders de l'équipe, qui avaient l'habitude de parler au nom des autres joueurs, se prononcèrent en faveur du poulet si bien que ces derniers, après s'être regardés, finirent par opter eux aussi pour le poulet. Or, connaissant déjà à l'époque les schémas hiérarchiques des groupes, j'eus envie ce soir-là de faire une expérience. Je demandai à mes treize joueurs de fermer les yeux, puis j'invitai ceux qui souhaitaient manger de la pizza à lever la main. Je vis neuf mains se lever en faveur de la pizza, tandis que les quatre autres joueurs se croisaient les bras.

J'invitai alors les joueurs à rouvrir les yeux et annonçai avec un grand sourire que nous allions manger de la pizza, ce qui fit réagir fortement les deux leaders qui croyaient que nous nous étions entendus sur le choix du poulet.

Je me rappelle avoir alors lancé sur un ton légèrement sarcastique : « Les gars, juste comme ça, par curiosité, il n'y en aurait pas un ou deux qui voudraient manger de la pizza ce soir? » C'est alors que la magie s'opéra. Je vis les jeunes qui avaient voté anonymement pour la pizza se regarder, incertains, chacun se demandant, inquiet, s'il allait être le seul non-conformiste du groupe, jusqu'à ce que l'un d'eux dise d'une voix hésitante : « Euh, moi, ça ne me dérangerait pas si c'était de la pizza... » Il n'en fallut pas plus pour qu'un autre dise à son tour : « Moi non plus, ça ne me dérangerait pas » et ainsi de suite jusqu'à ce que tous se mettent à dire : « Mais oui, c'est sûr qu'on mange de la pizza, tout le monde en veut. » Les neuf avaient parlé et, se rendant compte qu'ils constituaient la majorité, ils se mirent à rire en prenant conscience qu'ils avaient

failli ne pas manger ce qu'ils désiraient parce qu'ils n'avaient pas osé se prononcer sur une question aussi banale.

Si un choix aussi anodin a nécessité un tel processus pour en arriver à faire ressortir la vérité, vous rendez-vous compte combien il peut être difficile dans notre vie d'adulte d'assumer nos choix? D'oser faire valoir nos opinions et nos idées? Il s'agissait d'un choix banal, sans véritable conséquence; personne ne risquait d'être blessé, de se faire des ennemis ou même de perdre l'amour d'un proche ou la sécurité de son toit. Non, c'était simplement la peur d'être mis à l'écart, de ne pas être entendu ou pris en considération et malgré tout, ce ne fut pas simple d'obtenir la vérité.

Vous vous dites peut-être que cet exemple est loufoque et vous n'êtes pas certain de voir en quoi il est important. Permettez-

Tout pourrait être différent à partir de maintenant si vous osez revendiquer votre droit de parler, votre droit d'être, de faire, de ressentir et de penser, exactement tel que vous êtes vraiment.

moi de vous dire que si vous ne commencez pas par oser affirmer haut et fort ce que vous voulez, ce que vous êtes et où vous voulez aller, vous passerez votre vie à vivre non pas votre vie, mais une expérience désagréable ne ressemblant EN RIEN à ce qu'aurait pu être l'existence qui vous était réservée. Tout pourrait être différent à partir de maintenant si vous osez revendi-

quer votre droit de parler, votre droit d'être, de faire, de ressentir et de penser, exactement tel que vous êtes vraiment.

Ne faites pas l'erreur de croire que ce ne sont que de « petits » choix sans importance dont les conséquences seront banales et sans gravité. Votre vie est en jeu à chaque instant, car c'est l'ensemble de vos décisions quotidiennes qui déterminera le grand tout qu'aura été votre expérience humaine.

Quand vous faites face au choix de la vérité ou du mensonge, gardez toujours en tête cette phrase : **ce qui peut blesser aujourd'hui risque de tuer plus tard**. Préférez-vous combattre un bébé ours de deux mois ou un papa ours de huit ans? Nous savons tous que pour ne pas être débordés par nos tâches, il faut nous en acquitter au fur et à mesure, avant qu'elles ne deviennent insurmontables. Il en va de même de la manière d'aborder la vérité et les problèmes. Ce n'est pas dans deux semaines, après avoir trouvé les bons mots ou quand on se sentira prêt, c'est MAINTENANT qu'il faut exprimer la vérité.

Je crois profondément que ce qui compte le plus dans les interactions humaines est l'intention derrière le geste ou la parole. J'ai déjà été blessé par de petits gestes, car je sentais une profonde intention de me faire du mal, alors qu'en d'autres occasions, j'ai pardonné très facilement des gestes beaucoup plus lourds de conséquences, parce que je savais qu'ultimement, mon interlocuteur n'avait pas agi avec une intention malveillante ou négative.

Il vous faut apprendre à développer votre sens de l'intuition, apprendre à regarder au-delà des mots et des gestes. Il vous faut apprendre à ressentir l'essence même des gens qui vous entourent pour que vous arriviez enfin à vraiment communiquer avec eux.

Certains arrivent à se comprendre sans même avoir à parler, alors que d'autres utilisent deux mille mots sans même venir près de se comprendre réellement. Je crois qu'il s'agit là de la preuve qu'il faut prendre le temps de connaître réellement les gens avant d'interpréter ce qu'ils « veulent dire » ou ce qu'ils « doivent sûrement penser ».

Combien de fois avons-nous tendance à nous faire devins l'espace d'un instant en interprétant « avec brio » les paroles des

autres? Trop souvent! Je crois que bien des peines et bien des conflits pourraient nous être évités si nous prenions le temps d'avoir des rapports de conscience à conscience et non pas uniquement de paroles à paroles.

En étant conscient, en étant ainsi connecté à l'autre, la vérité devient plus facile à dire et à recevoir, car nous savons qu'ultimement, elle est belle. Qu'est-ce que j'entends par là? C'est

Je crois que bien des peines et bien des conflits pourraient nous être évités si nous prenions le temps d'avoir des rapports de conscience à conscience et non pas uniquement de paroles à paroles.

qu'elle permet à la vie de continuer dans la bonne direction alors que lorsque nous mentons, nous prenons un raccourci temporaire qui nous mène vers un chemin plus cahoteux et douloureux que celui que nous aurions pu prendre initialement.

En offrant la vérité en cadeau, qu'elle soit difficile ou non à dire, nous disons à l'autre : *je t'aime suffisamment pour risquer de te froisser ou de perdre ton amour car pour moi, t'aider à évoluer et avoir une relation honnête avec toi est encore plus important à mes yeux que de recevoir ton amour s'il est fondé sur un mensonge*. Tous les parents qui lisent ces lignes savent exactement à quoi je fais allusion. Combien de fois avez-vous dû rester fort devant la tentation de faire ce que vos enfants vous demandaient, sachant ce qui était bon pour eux ou pas. Dire non à son enfant de quatre ans qui réclame du chocolat avant d'aller au lit, c'est aussi de l'amour, même si c'est difficile de résister à ses beaux petits yeux brillants.

Je crois qu'être honnête c'est bien sûr faire preuve de force, de courage, mais avant tout, c'est une preuve d'amour et l'amour est ce qui va changer le monde dans lequel nous vivons.

Je vous invite maintenant à faire un voyage à l'intérieur de vous. Imaginez la personne que vous êtes aujourd'hui, mais mille fois plus heureuse, mille fois plus souriante, mille fois plus fière et plus libre. Associez maintenant cette image au fait que si vous avez l'air si heureux, c'est parce que votre esprit est libre de tous ces sentiments que nous portons trop souvent en nous, comme le remords, le regret, la culpabilité, le ressentiment et la haine. Pourquoi votre esprit est-il libre de ces sentiments? Parce qu'à chaque moment de votre vie, vous avez su choisir la voie de l'honnêteté et de l'authenticité, pour vous comme pour les autres. Vous avez dit ce que vous vouliez dire, vous avez fait ce que vous vouliez faire, vous avez été ce que vous vouliez être. N'est-ce pas magnifique comme image? N'est-ce pas formidable de vous voir ainsi, sans aucun bagage d'amertume, le chemin de votre vie étant constitué des décisions que vous avez prises en écoutant votre cœur et votre instinct à chaque moment?

Rappelez-vous que c'est lorsque la vérité est libre que la liberté est vraie, mais maintenant, ressentez-le vraiment, comprenez-le vraiment, intégrez-le vraiment. Ressentez toute la puissance de chacun de ces mots. Vous savez certainement qu'il existe un monde de différence entre savoir quelque chose, le comprendre réellement et le mettre ensuite en application. Prenez par exemple la conduite d'un véhicule. Alors que vous n'aviez encore jamais conduit, vous connaissiez déjà ce qu'était la conduite automobile, vous pouviez l'imaginer, mais même si vous aviez déjà vu des gens conduire, ce n'est que le jour où vous vous êtes réellement assis au volant que vous en avez fait l'expérience et que vous avez ainsi vraiment compris ce que c'était que de conduire.

Dorénavant, et pour le restant de vos jours, j'aimerais que vous puissiez goûter à la légèreté que procure une vie d'honnêteté, de transparence et d'authenticité.

Au début, ça peut sembler compliqué, mais plus le temps passe, plus tout devient simple et limpide. Je crois sincèrement, et notez bien ceci, que la vérité ne fait qu'accélérer le processus de ce qui doit être. Si, par exemple, vous n'êtes pas heureux en ménage et que vous repoussez sans cesse le moment de la fameuse discussion par peur des conséquences, dites-vous simplement que ce jour viendra quand même et que les conséquences risquent non seulement d'être pires, mais qu'en plus, vous aurez perdu un temps fou à vivre une vie qui ne vous ressemble pas. La vie est courte, vous le savez. Avez-vous sincèrement envie de me dire que vous voulez attendre encore un peu? Avez-vous sincèrement envie de me dire que vous n'allez commencer à faire ce que vous aimez que l'année prochaine? À ne vivre une relation saine que plus tard parce que, pour le moment, vous tentez de vous convaincre que tout est correct?

Tout n'est pas « correct ». Vous avez droit à une vie dont vous choisissez les paramètres, vous avez droit à une vie où vous êtes VOUS! Vous avez droit à une vie bien plus que simplement « correcte »!

Ce n'est pas demander la lune, il me semble, non? Ne serait-ce pas légitime de vouloir dire à la vie : *voici qui je suis vraiment?* Je comprends qu'un certain nombre de peurs vous poussent à croire que vous êtes mieux ainsi, dans le monde sécuritaire que vous vous êtes créé à l'abri de la confrontation, des problèmes et des conversations nécessaires et difficiles. C'est tout à fait normal que vous ayez ce genre de pensées, mais savez-vous ce qui risque de se produire? Les changements que vous tentez de repousser vont vous rattraper de toute manière parce que la vie va toujours courir plus vite que vous. La seule différence c'est que lorsque vous essayez de laisser s'écouler le temps en n'affrontant

pas **maintenant** ce qui doit l'être, vous laissez à la vie l'espace nécessaire pour prendre son monumental élan avant de venir vous percuter de plein fouet.

Qu'est-ce que vous préférez qu'on vous ampute? Un doigt ou un bras? C'est la chose que vous devriez toujours garder en tête quand vous êtes confronté au choix difficile entre régler ce qui est pénible **maintenant** et survivre à ce qui sera atroce plus tard.

Autrefois, lorsque j'éprouvais du regret par rapport à certains aspects de ma vie et à certains choix que j'avais faits, la plupart de mes souvenirs les plus douloureux avaient trait aux décisions que j'avais mis le plus de temps à prendre ou aux problèmes que j'avais mis le plus de temps à régler.

Ce qui est beaucoup plus difficile que de souffrir, c'est de souffrir longtemps et inutilement. C'est pourquoi j'ai tellement à cœur que vous puissiez en vous la force nécessaire pour laisser la vérité s'exprimer à travers vous, autant par vos paroles que par vos gestes, aussi bien quand vous interagissez avec les autres que lorsque vous devez avoir un moment d'introspection sincère où c'est à vous que vous devez parler.

Quand vous parlez, soyez attentif : est-ce que ce que je dis en ce moment reflète vraiment qui je suis? Quand vous agissez, soyez attentif : est-ce que ce que je fais en ce moment reflète vraiment qui je suis? Si vous arrivez à répondre oui à ces deux questions, et ce, en tout temps, vous serez libre.

Jamais la richesse, la gloire, le pouvoir, même l'amour, ne pourront surpasser ce sentiment. Savez-vous pourquoi j'inclus l'amour ici? Imaginez comment vous vous sentiriez si plein de gens vous aimaient de tout leur cœur, mais pour quelque chose que vous n'êtes pas vraiment. Ce serait l'enfer, car non seulement

vos relations ne seraient pas réelles, mais vous vivriez en plus sous la pression constante de devoir continuer à vous conformer aux attentes que les autres ont envers vous sous peine de perdre cet amour si précieux qui est, à la base, la source de la vie.

La vérité, c'est comme le gros ménage plutôt chiant qu'on doit faire quand c'est le bordel dans la maison parce qu'on a laissé

La vérité est l'amplificateur qui permet de vivre pleinement vos émotions et votre quotidien, car vous êtes alors entièrement dans l'ici et maintenant et non pas dans votre tête en train d'analyser les conséquences ou les scénarios possibles.

aller les choses pendant trop longtemps! Personne n'aime le faire, mais quand c'est fait, on se sent tellement mieux. La vérité est le filtre qui vous permet de n'accepter dans votre vie que ce que vous voulez vraiment et ceux que vous voulez vraiment. La vérité est l'amplificateur qui permet de vivre pleinement vos émotions et votre quotidien, car vous êtes alors entièrement dans l'ici et maintenant et non pas dans votre tête en train d'analyser les conséquences ou les scénarios possibles.

En même temps, ce qui est plutôt étonnant avec la vérité, c'est qu'elle permet souvent de prendre conscience qu'on se fait du souci pour rien. Combien de fois avez-vous eu plus de peur que de mal? Nous avons tous déjà imaginé le pire pour finalement nous rendre compte que tout s'était bien passé. Mais je vous comprends, car c'est même inscrit dans la biochimie de notre cerveau que de se faire du souci pour ce qui pourrait nous arriver. Comme vous le savez, l'humain n'a pas toujours connu le confort dont nous pouvons profiter aujourd'hui. Il a longtemps dû faire face à mille et un dangers, ce qui a poussé notre cerveau à évoluer non pas en fonction de nous rapprocher de ce qui risque d'être merveilleux, mais bien de nous éloigner de ce qui risque d'être dangereux. Aujourd'hui, vous avez l'occasion de dire à votre

cerveau que cette façon de faire est dépassée, que nous vivons dans un monde où il est possible d'avoir une vie saine, riche et comblée. Vous n'avez plus à vous en faire autant, car soyons honnêtes, les conséquences de nos faits et gestes risquent d'être un peu moins dramatiques que la mort.

J'aimerais que vous preniez quelques minutes pour vous asseoir en silence, les yeux fermés, et laisser monter à votre conscience les moments ou les aspects de votre vie pour lesquels vous n'avez pas laissé la vérité s'exprimer. Pensez aux aspects qui vous tracassent encore. Peut-être est-ce quelque chose que vous n'avez jamais osé dire à quiconque, un secret qui vous gruge de l'intérieur. Peut-être est-ce une réponse que vous avez donnée, qui ne correspondait pas vraiment à votre pensée. Prenez le temps de voir quels sont ces moments de votre vie qui vous donnent l'impression d'être pris au piège à l'intérieur de vous. Soyez à l'écoute de votre corps.

- Que ressentez-vous face à ces moments?
- Sentez-vous vos épaules se raidir?
- Sentez-vous votre corps se crispier?
- Avez-vous des douleurs au dos?
- Observez votre manière de respirer.

J'aimerais vous donner aujourd'hui l'occasion de régler ce qui doit l'être. Vous avez ciblé quelques pièces du puzzle qui vous empêchaient de vous sentir entièrement libre. Maintenant, il est temps de laisser la vérité s'exprimer et de faire le ménage là où il doit être fait. Notez dans les lignes qui suivent les gestes que vous comptez poser pour permettre à la vérité de vous libérer afin que vous puissiez enfin goûter à cette paix inestimable que l'on ressent

