

## Introduction

# Quel interrupteur choisissez-vous ? Que faites-vous en tant que futur diffuseur de positif ?

**V**ous êtes en train de vous balader près de chez vous. En chemin, vous tombez sur une brocante. D'humeur joyeuse, vous décidez d'aller voir ce qui se passe. Vous marchez le long de cette brocante puis au bout de quelques minutes, vous vous arrêtez, intrigué. Sur un stand, un objet vous tape dans l'œil. Il s'agit d'une lanterne assez ancienne. Vous ne savez pas pourquoi, mais vous ressentez quelque chose vis-à-vis de cet objet. Vous vous approchez, vous le prenez et, pour faire comme dans les dessins animés, vous la frottez sans beaucoup de conviction. À votre grande surprise, un génie apparaît. Il vous dit qu'il vous attendait depuis un certain moment.

Il vous propose de faire de vous un diffuseur de positif aguerri en vous donnant un superpouvoir. Superpouvoir que vous pourrez utiliser dès maintenant et une seule fois. Ce pouvoir pourrait avoir un impact considérable sur le monde. Après tout, le diffuseur de positif, c'est ça, une personne qui rayonne et qui impacte positivement le monde par ses petites actions quotidiennes.

Le génie vous propose de vous donner deux interrupteurs. Un interrupteur vert et un interrupteur rouge. Il vous demande d'appuyer sur l'un des deux si vous le souhaitez. Si vous choi-

sissez l'interrupteur rouge, vous aurez le pouvoir de lutter contre toutes les choses négatives du monde que vous ne voulez pas et que la plupart des personnes ne souhaitent pas. Par exemple : la pauvreté, l'injustice, la souffrance, la famine ou encore la violence. Si vous choisissez l'interrupteur vert, à l'inverse, vous aurez le pouvoir d'apporter toutes les choses positives que vous voulez voir dans le monde et que la plupart des personnes pourraient souhaiter dans leur vie. Par exemple : l'harmonie, la justice, la compréhension ou encore la joie.

Vous avez le choix. Le génie est là, devant vous. Il attend. Quel interrupteur choisissez-vous ? Le rouge ou le vert ? Pourquoi ?

Prenez un moment de réflexion et attendez d'avoir trouvé votre propre réponse, et non pas celle que vous croyez être bonne. Dès lors que vous pensez la détenir, continuez votre lecture.

Voyons ensemble si vous avez choisi le bon interrupteur.

Vous avez peut-être choisi l'interrupteur rouge et c'est un choix totalement sensé. Nous vivons dans un monde avec beaucoup de problèmes, un monde où on a l'impression que tout est en train de se décomposer, un monde où la disparité augmente de plus en plus et où la paix est loin d'être installée. Pendant que lisez ce livre, des personnes sont dans la misère, des personnes sont en danger, des personnes sont en train de mourir, des personnes sont malheureuses, des catastrophes naturelles se produisent. Bref, rien de bien joyeux. Grâce à cet interrupteur rouge que vous avez choisi, vous pourriez avoir cette capacité d'exercer tous vos efforts, en tant que diffuseur de positif, pour lutter contre tous les problèmes auxquels ces personnes sont confrontées. Vous vous êtes peut-être dit également qu'il est plus facile de déterminer ce que nous ne voulons pas que ce que nous voulons vraiment. Grâce à cet interrup-

teur, vous pourriez dormir l'esprit tranquille ce soir en vous disant que l'élimination de tous les problèmes est vraiment quelque chose de positif. On est tous d'accord, les problèmes provoquent la souffrance et le monde se porterait beaucoup mieux sans eux. Ce sont des arguments qui tiennent la route.

Mais vous avez peut-être choisi, non pas l'interrupteur rouge, mais l'interrupteur vert. Et si c'est le cas, vous avez sûrement de bons arguments. Effectivement, il y en a. Peut-être vous êtes-vous dit qu'il est beaucoup plus attrayant de déterminer ce que nous voulons vraiment que d'éliminer les choses que nous ne voulons pas. Peut-être que vous vous êtes dit que mettre en place des choses positives dans ce monde contrecarrait les choses que nous ne voulons pas. Par exemple, si vous pouviez instaurer plus de justice dans le monde, cela éviterait un grand nombre de disparités et, par conséquent, certaines personnes seraient beaucoup plus heureuses et en meilleure santé. Peut-être que cela apporterait son lot de conséquences positives, par exemple de la considération pour des personnes qui sont vraiment tout en bas de l'échelle. Cependant si, avec l'interrupteur rouge, vous pouvez guérir en un instant la maladie d'une certaine personne, cela ne garantit en rien que celle-ci ne développera pas sa maladie à nouveau parce qu'elle a une mauvaise hygiène de vie ou n'a pas le bon environnement qui lui permettrait d'être en bonne santé. Donc l'interrupteur vert pourrait rendre inutile, *A priori*, l'interrupteur rouge.

Lequel auriez-vous dû choisir ? L'interrupteur vert ? Le rouge ? Cette question en dit long sur la façon dont vous voyez le monde. Il se trouve que la plupart d'entre nous choisiraient l'interrupteur rouge afin d'anéantir toute douleur que nous apportent les choses que nous ne voulons pas dans notre vie et qui sont beaucoup trop présentes dans la société actuelle. Il suffit de regarder autour de vous. Demandez à un ensemble de personnes ce qu'il faudrait pour être plus heureux dans ce monde. Elles vous répondront des choses comme :

- qu'il n'y ait plus de guerre ni de violence ;
- qu'il y ait plus d'inégalité ;
- que mon patron soit plus conciliant avec moi ;
- que ma belle-mère déménage à l'autre bout du monde ;
- qu'il n'y ait plus de pensées négatives, etc.

Sur mon blog, la plupart des personnes raisonnent de cette façon : s'il n'y a plus de problèmes dans ma vie, alors je vivrai mieux. Est-ce un bon raisonnement ?

Il est beaucoup plus facile pour le collectif de s'entendre sur les mauvaises choses dans la société que sur les bonnes. La question, finalement, est de savoir comment vous voyez le monde. Est-ce que vous voyez le monde dans lequel vous vivez comme un monde rempli de problèmes, ou est-ce que vous voyez plutôt un monde rempli d'opportunités avec énormément de possibilités d'évolution et de choses à réaliser ? Les deux réponses sont justes et personne n'a raison ou tort. Ce n'est qu'une question de perception.

Finalement, l'idéal serait de pouvoir utiliser ces deux interrupteurs. Autant pouvoir prendre le beurre et l'argent du beurre, non ?

Prenons l'analogie du jardin. Si vous arrachez simplement toutes les mauvaises herbes, vous aurez à votre disposition une parcelle de terre propre et fertile, mais vous n'y aurez pas planté de graines qui pourraient mettre en valeur votre jardin grâce à de superbes fleurs. En revanche, si vous choisissez de planter des graines et que vous n'arrachez pas les mauvaises herbes, vous aurez un jardin qui ne fleurira pas et qui poussera difficilement, voire pas du tout.

Vous voyez où je veux en venir, cher diffuseur de positif ? Il ne suffit pas de corriger les problèmes dans votre vie et dans la vie de manière générale pour aller mieux et pour vous épanouir. C'est un mythe qui continue toujours de faire sa route. Le négatif ne fonctionne pas comme le positif. Si vous

allez chez le médecin et qu'il ne détecte rien chez vous, est-ce que cela veut dire que vous êtes en bonne santé ? *A priori*, on pourrait penser que oui. Pourtant, si vous avez mis en place de mauvaises habitudes et une mauvaise hygiène de vie, ce n'est peut-être qu'une question de temps avant que la maladie ne se manifeste dans votre quotidien. Si vous mangez au fast-food tous les jours sans faire de sport, vous pourriez vous sentir bien pendant un moment, mais jusqu'à quand ? Est-ce que ça signifie pour autant que vous êtes en bonne santé ? À discuter. Autre exemple. Si vous tombez et que vous vous écorchez le genou, vous allez désinfecter la plaie et y mettre un pansement. Est-ce que cela signifie que tout va bien et que la blessure a disparu ? Non.

Aussi contre-intuitif que cela puisse paraître, corriger le négatif n'apportera pas forcément de positif. Le positif n'est pas le contraire du négatif, car ces deux états ne sont tout simplement pas sur le même référentiel. Par conséquent, se débarrasser de la colère, de la peur et de la tristesse ne mènera pas automatiquement à la paix, à l'amour et à la joie. De la même façon, mettre en place des stratégies visant à réduire la peur, la colère ou la dépression n'est pas la même chose que mettre en place des stratégies visant à apporter plus de paix, de joie ou de sens dans sa vie.

Comme le dit l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Cela explique pourquoi certaines personnes malades sont heureuses, épanouies et éprouvent un haut niveau de bien-être subjectif tandis que d'autres personnes, *A priori* en bonne santé, ne sont pas du tout épanouies et éprouvent des niveaux de bien-être subjectif assez bas. Bien sûr qu'il est important de résoudre vos problèmes, d'enlever ce qui ne va pas dans votre vie, mais à côté de ça, il est nécessaire pour vous de mettre en place certaines stratégies pour vous

épanouir davantage et mieux. Il y a également un travail d'état d'esprit à entreprendre, car encore une fois, tout est perception et finalement, chaque chose de la vie, problèmes compris, peut être interprétée différemment, comme des opportunités ou des challenges qui vous feront grandir.

Que conclure de tout ça ? Interrupteur rouge ? Interrupteur vert ? Rien du tout ? Le génie est tout simplement un petit malin qui a souhaité vous faire réfléchir. En réalité, il faudrait avoir dans votre vie un interrupteur rouge et un interrupteur vert à disposition. D'un côté, vous essayez de résoudre les problèmes que vous avez et de l'autre, vous faites en sorte de cultiver du positif pour mettre plus d'harmonie et de bonheur dans votre vie. Cependant, dans la vie, rien n'est magique ! Car nous ne sommes pas dans le monde des Bisounours : il ne suffit pas d'appuyer sur un interrupteur et puis c'est tout. Il ne suffit pas non plus de claquer des doigts et d'attendre. En revanche, l'idée est la suivante : vous pouvez vous engager dans un processus où vous allez faire du mieux que vous pouvez (c'est important de le préciser) pour résoudre vos problèmes et mettre en place des actions qui ont pour but d'apporter du positif dans votre vie et dans celle des autres. C'est tout l'enjeu du diffuseur de positif. Soyez le changement que vous voulez observer dans le monde. Gandhi avait déjà tout compris et développé ce concept de diffuseur de positif.

## Réflexion, mission et positif shoot

Durant votre lecture, vous allez rencontrer des pauses, des missions et des positifs Shoot. Les pauses sont indiquées par la phrase « On respire et on réfléchit ». À ce moment-là, je vous invite à arrêter votre lecture et à faire une pause de respiration consciente. Vous inspirez et expirez plusieurs fois, autant que vous le souhaitez, en vous focalisant à l'endroit où votre

respiration se fait le plus ressentir (ventre, poitrine...). Une fois cela réalisé, prenez le temps de réfléchir à la question posée. Vous n'aurez pas forcément de réponse tout de suite, mais il est bon de prendre note des questions que je vous pose alors et d'essayer d'y répondre quand vous le pouvez. Ces questions ont pour but de déclencher de petites prises de conscience qui peuvent vous aider à avancer et à mieux vous comprendre. Avancer, c'est pouvoir se poser les bonnes questions et prendre le temps de la réflexion sur vous et votre vie.

Les missions sont indiquées par « Mission du diffuseur de positif ». Ce sont des invitations à réaliser, comme leur nom l'indique, des missions. Appliquer ces exercices revient à appuyer sur l'interrupteur vert. Ils ont pour but de mettre un peu plus de positif dans votre vie. Ce sont des missions qui vous aideront à devenir des diffuseurs de positif aguerris. Pour chaque exercice écrit, ne faites pas attention à votre façon d'écrire ni à votre orthographe. Ce n'est pas le plus important.

Chaque dimanche, j'ai pour habitude d'envoyer des positifs Shoot à mes lecteurs. Ce sont des e-mails qui ont pour but d'inspirer, de provoquer des réflexions, des déclics, et de faire passer certains messages. Dans ce livre, je vais vous en faire partager quelques-uns. Leur style d'écriture sera différent du reste du livre, car il privilégie le côté direct et parlé.

## Qui suis-je ?

Il est normal que vous en sachiez un peu plus sur moi. Je m'appelle Lirone, je suis ingénieur de formation et passionné par beaucoup de choses, dont la psychologie. Lorsque je raconte mon histoire personnelle, j'ai cette impression qu'il n'y a rien d'extraordinaire, mais en discutant avec certaines personnes, je comprends que sa banalité me rapproche de beaucoup de personnes.

Pendant longtemps, j'ai été quelqu'un de timide, de très négatif et pessimiste. J'étais loin d'être heureux et bien dans mes baskets. J'ai beaucoup souffert pendant ma scolarité, surtout au collège où j'avais le statut de « victime ». J'étais mal dans ma peau parce que j'étais maigre et pas très costaud, j'avais énormément d'acné et un appareil dentaire imposant. Le combo explosif, surtout en période d'adolescence. Ah oui, j'oubliais... J'avais très peu d'amis. Ma stratégie pour essayer de me faire apprécier ? Être gentil, dire oui et apporter des bonbons quand je le pouvais. Avec du recul, je me dis que c'était vraiment n'importe quoi, car on ne peut pas acheter des relations d'une quelconque façon. J'étais la personne « gentille » à qui on venait demander les devoirs, des services et (surtout) des bonbons.

Du fait des nombreuses remarques que je me suis prises, des situations que j'ai vécues et de mon statut, j'ai beaucoup souffert. Un grand manque de confiance en moi, d'estime personnelle et d'amour envers moi-même m'a suivi jour après jour. Je pense que j'ai intériorisé pendant longtemps l'idée que le problème venait de moi et que tout était de ma faute. Aujourd'hui, je continue de réparer tout ça.

J'étais une personne qui n'avait pas beaucoup de personnalité qui se plaignait beaucoup et qui broyait du noir. Je suivais les autres, j'étais un caméléon et malgré mon sourire de façade, intérieurement, c'était l'obscurité totale. Pour tout le monde, j'allais bien, mais pour moi, c'était loin d'être le cas. J'avais peur du futur, j'avais du mal à me faire confiance et à faire confiance à l'avenir. Je me dévalorisais à tout bout de champ. J'avais en permanence un parasite dans ma tête. « Tu es un bon à rien », « Regarde comme ta vie est nulle », « Tu es maigre comme un clou », « Tu es moche », « Tu ne réussiras pas », « Regarde les autres, puis regarde-toi... », « Regarde comment les autres se foutent de toi », « Tout se passe mal pour toi ». Et j'en passe. Tout ça, en boucle. Tous les jours. Tout le temps. Matin, midi et soir, tel un disque rayé. Cela me rendait fou. Je

n'arrivais pas à lâcher prise et à accepter le fait que tout ne se déroulait pas comme prévu. J'étais épuisé et j'avais de manière générale un mauvais état d'esprit.

Je n'étais pas moi-même. J'avais l'impression d'être à côté de la plaque. J'avais toujours cette impression que les personnes qui m'entouraient étaient beaucoup plus heureuses que moi, qu'elles avaient un bon cadre de vie, sans soucis personnels ou familiaux, et que tout roulait pour elles. J'en étais secrètement jaloux. J'avais tendance à voir plutôt le côté négatif des choses et à me focaliser dessus. Je vivais beaucoup au travers du regard de l'autre et de ce qu'il pouvait penser de moi. Pendant longtemps, j'ai vécu avec cette idée. Encore aujourd'hui, je fais face à certaines difficultés. Cependant, j'ai gagné en conscience de moi-même et je dispose à présent d'outils me permettant de mieux avancer.

Les choses ont commencé à changer lorsque je suis parti dans le Sud pour étudier, à 1 000 kilomètres de chez moi. J'avais dix-huit ans à ce moment-là. Je découvrais le monde universitaire. C'était assez dur, car les cours étaient difficiles et mon état d'esprit était tourné vers la négativité. J'avais en plus du mal à me socialiser à cause de ma timidité excessive. Jusqu'au moment où, après un certain événement et du fait de ma peur de revivre les mêmes épreuves, j'ai eu le déclic de vouloir changer. Je me suis dit que ce n'était plus possible comme ça, qu'il fallait que je change et que c'était le moment opportun pour prendre un nouveau départ. Je me suis persuadé que le fait d'être désormais à l'université allait m'aider à me débloquer un peu.

Ce qui m'a ouvert les portes du développement personnel est le monde de la séduction. Il est vrai que quand on entre à l'université, on a l'esprit ailleurs que dans les bouquins. Pendant toute ma scolarité pré-universitaire, j'avais espéré avoir une copine, mais entre nous, qui voudrait d'une caleulette courbée avec un appareil dentaire ? *A priori* personne. J'ai donc

commencé par le monde de la séduction. À cette époque, je ne connaissais rien au développement personnel, à la confiance en soi ou encore à l'estime personnelle. Je n'allais donc pas chercher sur Google « Comment avoir confiance ? », mais plutôt « Comment sortir avec des filles ? ». Je crois même avoir ajouté : « quand on est moche ». C'est pour vous dire...

Je suis tombé sur beaucoup de sites de séduction avec des approches complètement différentes et des fois du contenu pas très éthique. Cependant, j'étais passionné par tout ce que je dévorais et j'avais l'impression que je découvrais une source d'eau en plein milieu du désert. Je me reconnaissais dans de nombreux articles et je trouvais certains contenus trop cool. J'ai donc énormément lu, et appris certaines techniques pour mieux draguer. Avec du recul, je me rends compte que les techniques qui représentent la forme ne peuvent trouver d'utilité sans le fond, c'est-à-dire le développement personnel ou plutôt l'*inner game* (« jeu d'intérieur »). Il s'agit du développement intérieur de soi, de la construction de fondations solides. Je m'explique : si vous vous contentez de cracher des phrases toutes faites, ça va fonctionner au début, mais très vite, la personne en face de vous va trouver les failles à votre discours et vous mettre dans une position désagréable parce qu'elle se rendra compte que vous êtes creux. Apprendre des techniques, c'est la pointe de l'iceberg qui représente toute votre histoire, votre personnalité et ce que vous êtes vraiment, et 80 % de cet iceberg sont sous l'eau.

Grâce à tout ce que je l'ai lu, j'ai très vite compris que l'*inner game* est ce qu'il y a de plus important à travailler, et surtout qu'il est important de ne pas rester superficiel pour arriver à ses fins. Je me suis rendu compte que ce qui me correspondait davantage était l'approche long terme plutôt que l'approche court terme. Je voyais que certains contenus ne collaient pas avec l'image que je voulais vraiment renvoyer aux autres. Et finalement, l'univers de la séduction, m'a ouvert l'esprit sur ce

vaste monde qu'est le développement personnel : confiance en soi, estime personnelle, communication, gestion des relations, empathie, etc., et m'a permis d'ouvrir de nombreuses portes. J'ai ainsi pu chercher ce qui me permettrait de travailler le fond plutôt que la forme, à l'aide de beaucoup de contenus sur les thèmes de la communication, de la confiance en soi, etc. Tout y passait ! Tout ce que je découvrais était pour moi une révélation. Je me disais par exemple : « Mais c'est exactement moi ! Oui, j'ai souffert de telle façon aussi... » Petit à petit je me suis senti rassuré. Puis avec le temps et de la pratique, mon état d'esprit a commencé à changer. Je me sentais déjà beaucoup plus à l'aise avec moi-même et avec les autres.

Comme je l'ai précisé, de toute façon, si le fond n'est pas travaillé, petit à petit, la forme s'effiloche. C'est pourquoi apprendre à se connaître et développer son *lifestyle* (ou mode de vie) est très important : si vous avez une vie pourrie, inintéressante et que vous comptez sur vos techniques de drague pour arriver à vos fins, vous risquez d'être très vite déçu, et surtout votre partenaire se rendra compte du néant qui se cache derrière votre masque. D'où l'importance d'être authentique et de faire des choses qui vous intéressent vraiment.

J'ai donc continué à lire, à me former, puis un jour, en juin 2014, je suis tombé sur un article traitant de la science du bonheur. Il expliquait globalement que les gens positifs et heureux vivent plus longtemps et en meilleure santé que les autres. J'ai vraiment eu un coup de cœur. Ne me demandez pas pourquoi. Je me suis alors vraiment intéressé à cette thématique qui explique ce qui fait qu'une personne va être plus heureuse, plus positive et plus optimiste qu'une autre. J'ai lu alors des dizaines et des dizaines d'articles scientifiques sur la science du bonheur. J'ai également vu des vidéos, lu des livres à ce sujet et parcouru le Web. Puis j'ai commencé à réaliser les exercices préconisés, et mon optimisme a fait un bond en avant !

Par la suite, j'ai créé un blog, [revolutionpositive.fr](http://revolutionpositive.fr), où j'aide à mon niveau les personnes à devenir plus heureuses, plus positives et plus épanouies au quotidien, entre autres grâce à la psychologie positive. Pour l'anecdote, ce blog était un challenge. J'avais très peur du regard des gens (maintenant beaucoup moins) et je me suis dit que ça pourrait être une bonne idée d'ouvrir un site internet sur lequel je pourrais parler de mon évolution, de mon expérience personnelle et partager des concepts que j'ai intégrés. Cela me permettrait de m'exposer aux regards des personnes sur la toile. Alors, pendant plusieurs mois, j'ai travaillé dessus. J'affinais le design, j'écrivais des articles (je voulais qu'il y en ait au moins cinq) et je me rendais compte que je me trouvais à chaque fois des excuses pour ne pas ouvrir le site : « Et s'il n'y a pas assez d'articles, et s'il y a des fautes, et si le design est moche »... Bref, de belles excuses. Jusqu'au jour où, six mois plus tard, je me suis dit qu'il était temps et je me suis mis un coup de pied au derrière. J'ai ouvert le blog. Je m'attendais à une avalanche de visites et au final, après quelques jours, j'en totalisais une seule. Sûrement la mienne, ou un mec qui s'était perdu en route...

Bref, je m'étais fait toute une montagne pour rien et mes peurs étaient invalidées. Petit à petit, j'ai commencé à partager ce que j'écrivais et de plus en plus de personnes venaient me lire. J'étais satisfait, mais quand même assez stressé. Mon mental me jouait des tours. Avec le temps, j'ai relâché la pression, j'ai continué d'écrire et le blog a trouvé son public. Au début, il était assez général. Maintenant, il est de plus en plus centré autour de la psychologie positive et de la gestion des pensées négatives. J'ai fait le choix d'écrire uniquement des articles complets et longs pour partager un maximum. J'y poste des astuces, des conseils, des prises de conscience pouvant aider ceux et celles qui me lisent.

Au bout de quelques années, j'en suis arrivé à avoir des centaines de lecteurs au quotidien, et des dizaines de personnes

m'envoient aujourd'hui régulièrement des e-mails. J'anime de temps en temps des *masterclass* sur l'acceptation de soi, la gestion des émotions et la pleine conscience. Le blog m'a également permis d'écrire ce livre. Je gagne de la satisfaction à aider les autres à avancer dans leur vie. Un des principes du diffuseur est d'impacter directement ou indirectement son prochain parce que cette personne pourrait elle aussi, à sa façon, impacter les autres. C'est cela, la magie.

Aujourd'hui j'ai changé, beaucoup changé. Si je m'étais dit il y a quelques années que je deviendrais la personne que je suis actuellement, je crois que j'aurais rigolé, beaucoup même. J'ai longtemps été frustré de suivre les autres comme un mouton, frustré de ne pas faire ce que je souhaitais vraiment, frustré d'avoir la sensation de ne pas diriger ma vie. Cependant, cela m'a pris énormément de temps, mais ce travail a fini par payer. Et ce n'est pas fini. Je suis toujours dans un état d'esprit de croissance personnelle. Il y a encore des points sur lesquels je peux m'améliorer. Finalement, je pense que le développement personnel est l'affaire d'une vie, un cheminement personnel qui doit être réalisé par chaque individu. Car il y a constamment de nouvelles choses à découvrir et c'est en sortant de votre zone de confort que vous vous donnez l'opportunité d'évoluer et de progresser personnellement.

Aujourd'hui, je me sens bien et fier de tout ce que j'ai réalisé. Cependant, je ne suis pas certain de me connaître parfaitement. J'ai encore beaucoup de choses à apprendre sur la vie et sur moi-même. J'ai encore des peurs et je vis des moments de doute. Je suis loin d'être arrivé à cette fameuse paix mentale. Par contre, je me sens beaucoup plus résilient, beaucoup plus calme et moins stressé qu'auparavant. Je continue à travailler mon état d'esprit au jour le jour, à travailler sur moi-même, et je sais maintenant que les choses n'arrivent jamais par hasard.

Tout est là pour une raison, même si on ne la voit pas forcément tout de suite. Ces raisons peuvent être multiples : vous donner la chance de vous découvrir, d'expérimenter, d'apprendre, de rencontrer des personnes qui vous vous aiguiller, de vous emmener vers un chemin que vous n'auriez pas imaginé... C'est ce qui fait la richesse d'une vie et la richesse d'un individu. La vie n'est pas une ligne droite, elle ressemble davantage à un zigzag oscillant entre moments de joie, de tristesse, ou encore de colère. Tout n'est pas rose tous les jours et celui qui le prétend vit dans une bulle qui finira un jour par éclater.

Plus j'avance dans la vie et plus je me rends compte qu'il est important de prendre le temps de se connaître et de réfléchir sur soi. Car le temps file et si vous ne vous posez pas pour réfléchir sur vous-même, vous avancerez dans une direction qui n'est pas la vôtre, une direction qu'on vous aura imposée. Nous sommes pleins de croyances limitantes sur ce que doit être la vie. Chacun de nous doit réaliser un travail profond pour s'en libérer et se défaire de ce qui nous bloque dans la vie. Comprenez aussi que peu importe votre situation actuelle, il y a toujours moyen d'avancer et de prendre une nouvelle direction. J'insiste bien sur le « peu importe votre situation actuelle ». Si vous vous dites que ce n'est pas possible, que le contexte n'est pas propice à un changement, c'est votre mental qui vous joue des tours, c'est votre petit chimpanzé intérieur qui a peur et qui souhaite vous protéger en restant dans votre zone de confort.

Je ne dis pas que ça sera facile, je ne dis pas aussi que ça sera rapide. Loin de là. Cela prendra le temps qu'il faudra, mais le plus important est de réaliser un premier pas et d'avancer. Surtout de ne jamais vous arrêter. Vous aurez des réponses et vous verrez que de nouvelles portes s'ouvriront petit à petit. Cependant, si vous ne décidez pas d'avancer, c'est un

fantasme de penser que les choses changeront ou évolueront dans votre vie.

J'espère que les éléments que je vous propose dans ce livre vous permettront de creuser davantage le sujet et surtout de commencer à réfléchir sur vous-même et d'avancer comme vous l'entendez dans votre vie. Il est temps pour vous d'assumer votre rôle de diffuseur de positif ! Retenez bien les choses suivantes :

- peu importe votre situation actuelle, vous pouvez toujours prendre la décision de choisir un nouveau chemin. Il n'est jamais trop tard. Penser qu'il est trop tard est une excuse qui cache une peur ;
- beaucoup de réponses se trouvent dans le passé. L'enfance est une période très malléable pour le développement psychologique. Des paroles anodines peuvent impacter l'enfant positivement comme négativement. Des situations, peu importe leur nature, peuvent traumatiser l'enfant. Regardez dans votre passé pour trouver certaines réponses. Beaucoup de vos souffrances actuelles trouvent leur origine dans votre enfance. Des situations que vous avez refoulées ou non et qui ont forgé votre caractère et votre personnalité aujourd'hui. Si aujourd'hui vous rencontrez toujours le même type de situation, si vous avez des difficultés avec certaines choses, il peut être intéressant de creuser dans la période de votre enfance ;
- il n'y a pas de honte à aller consulter quelqu'un ;
- il est important de développer une conscience de soi car c'est grâce à ça que vous allez pouvoir évaluer votre situation actuelle, réfléchir et potentiellement agir. De manière générale, sans prise de conscience, pas d'action possible. Je dirais que le développement de la conscience de soi est primordial pour changer et évoluer positivement, sinon vous aurez toujours la tête dans le guidon. Prêt ? Allez, c'est parti.

## Le positif shoot qui va bien

Est-ce qu'un jour, vous vous êtes déjà dit : « Je dois changer », « Quelque chose ne va pas dans ma vie » ou encore : « Les choses doivent changer dans ma vie, je ne peux pas rester comme ça ! » ? Vous voyez, ce genre de phrases... C'est votre voix intérieure qui essaye de vous réveiller.

Beaucoup de personnes attendent une crise majeure dans leur vie pour se réveiller. Ne soyez pas cette personne. Si vous sentez que vous devez agir, agissez. Si vous sentez que votre vie est en mode pilote automatique et que vous partez dans la mauvaise direction, réveillez-vous. Si vous avez changé pour plaire aux autres et que vous ne vous reconnaissez plus, réveillez-vous. Si vous n'avez jamais fait de vos propres besoins et objectifs une priorité, réveillez-vous. Si vous êtes constamment engourdi par la nourriture, les courses, l'alcool, la télévision ou d'autres distractions, réveillez-vous. Si vous vous sentez épuisé, abattu, stressé, réveillez-vous. Si vous sentez que vous n'êtes pas à votre place, réveillez-vous.

Sachez que le réveil en soi n'est pas la partie la plus difficile. En revanche, ce qui est difficile, c'est de répondre à ce réveil. Choisir de répondre à l'appel au lieu de l'ignorer est la partie la plus complexe. Il est facile de rester dans sa zone de confort. Sans changement, finalement, on est dans une vie calme, tranquille et pépère. Attention, il n'y a pas de mal à ça si vous vous sentez bien comme vous êtes actuellement. Mais au fond de vous, vous le savez. Si vous n'êtes pas une personne heureuse, vous savez que si vous ne trouvez pas un moyen de sortir du cycle sans fin dans lequel vous êtes, cela va vous ruiner... sur le long terme. Une grande partie de votre vie est le résultat des choix que vous faites. Et si vous n'aimez pas votre vie, il est temps de commencer à faire des changements et de meilleurs choix :

- décidez que vous pouvez agir,
- décidez à tout moment que vous pouvez prendre un nouveau départ.

Je sais qu'il y a des moments où vous aimeriez pouvoir remonter le temps et effectuer des modifications. Seulement, dites-vous que si vous pouviez revenir en arrière, toutes les joies que vous avez vécues jusqu'à présent disparaîtraient aussi. De toute façon, la réalité, c'est que vous ne pouvez pas changer le passé. Personne ne le peut. Vous devez accepter le passé avec ses douleurs, quelles qu'elles soient. Ainsi, vous vous permettrez de grandir et de guérir.