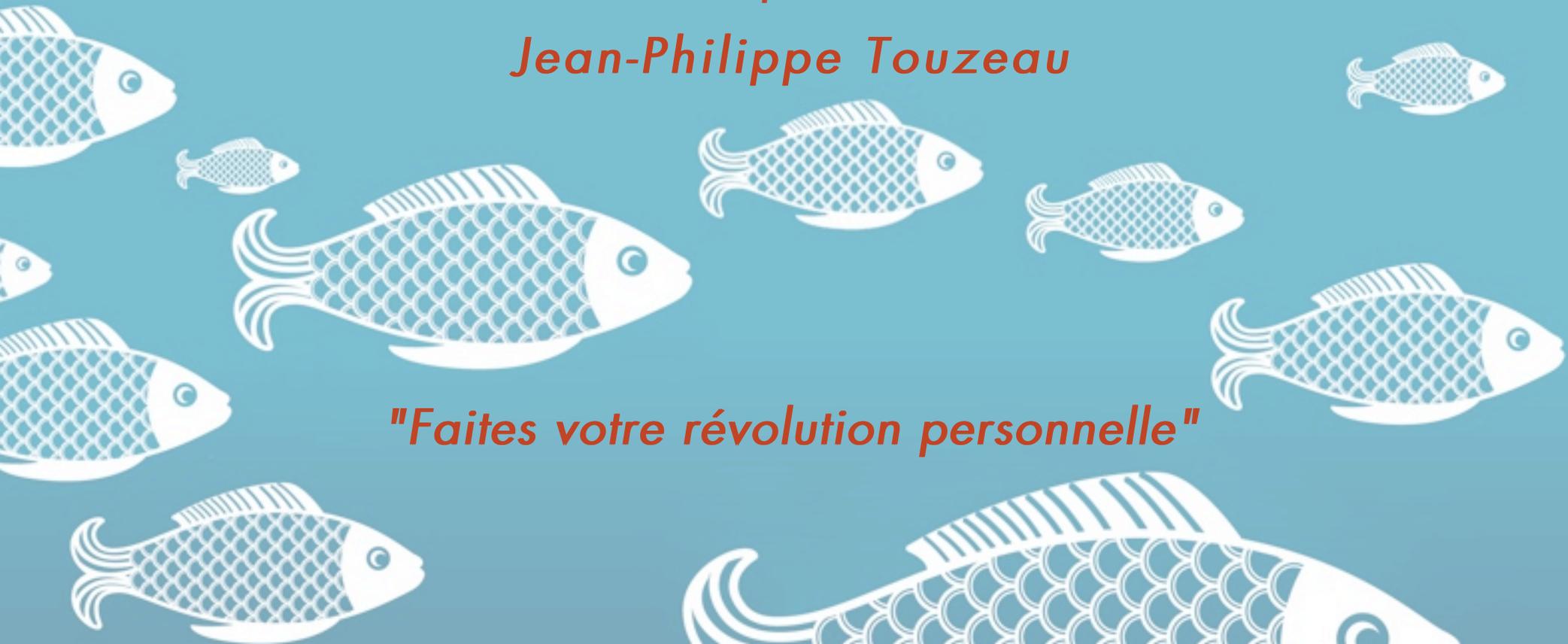


Êtes-vous une sardine?

par

Jean-Philippe Touzeau

"Faites votre révolution personnelle"

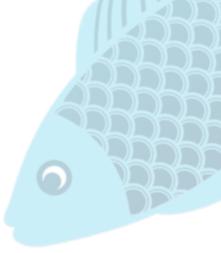


© 2009 Jean-Philippe Touzeau

Ce fichier est publié sous la licence [Creative Commons Paternité 3.0 Unported](#). En clair : vous êtes libre de redistribuer et faire des corrections de cette œuvre sous réserve de mentionner clairement son auteur.

Mise en page par [Charfish Design](#)

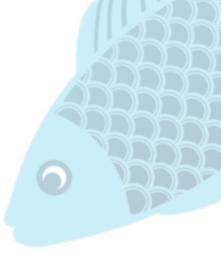
Illustrations par [Tatiana Georgieva](#)



Sommaire

| | |
|---|----|
| Introduction | 4 |
| <i>La boîte de sardines</i> | 8 |
| Tour du monde | 9 |
| Dans une boîte de sardines on ne voit pas | 12 |
| Dans la boîte on ne peut pas grandir | 14 |
| La boîte n'est pas fermée | 16 |
| <i>11 principes</i> | 18 |
| <i>Et après ?</i> | 44 |
| La variété enrichit | 47 |
| Oublier ses limitations | 49 |
| Bondir | 51 |





Introduction

Vous êtes extraordinaire.

Je répète : vous êtes extraordinaire.

Oui je vous le dis franchement, comme ça, tout simplement, comme si nous étions des amis. Après tout, nous le sommes un peu, non ? Vous avez fait l'effort de télécharger cet ebook, d'ouvrir le fichier et maintenant vous êtes en train de lire ces lignes. Donc déjà, merci pour votre confiance !

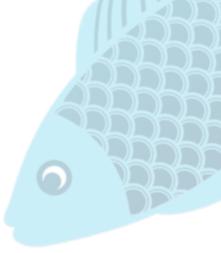
Je n'ai rien à vous vendre et les liens que vous trouverez dans cet ebook ne sont pas des liens commerciaux. Pourtant, je continue à dire que vous êtes extraordinaire.

C'est parce que je le pense vraiment.

Il y a en vous une envie. Il y a quelque chose que vous voulez faire, quelque chose que vous voulez apprendre. Vous voulez bouger, changer. Ou encore, il y a quelque chose en vous qui ne demande qu'à être sublimé. Un talent, un savoir-faire que vous avez appris, que vous avez travaillé au fil des ans. Cette envie, ce désir, ce savoir, ce talent, cette virtuosité, c'est ce qui vous rend extraordinaire à mes yeux. Je vous respecte pour ça.

Je vous respecterais encore davantage si vous utilisiez ce talent.





Donc vous travaillez.

Alors comme ça vous avez un boulot. Vous êtes esclave de la routine ? Ce n'est pas grave, il faut bien gagner de l'argent pour manger. Il n'y a pas de honte à cela. Par contre, en attendant, avec le temps libre que vous avez, qu'attendez-vous pour développer votre talent ? Qu'attendez pour rechercher les renseignements qui vous permettront d'avancer ?

Vous avez peur ?

Tout le monde a peur. Ce n'est pas une excuse pour rester assis devant la télé.

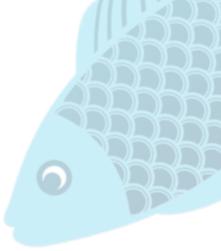
Vous avez une obligation. Vous avez le devoir de partager votre talent avec le monde. A quoi sert votre vie sinon ? Si vous utilisez votre savoir-faire, vous allez aider d'autres personnes, vous allez rendre d'autres personnes heureuses. C'est un peu comme une onde à la surface de l'eau. Ce talent va se transmettre de génération en génération, un peu comme un témoin. Ce que vous allez offrir à certains sera transmis à d'autres. Qu'est-ce qui est le mieux ? Avoir de l'action par l'intermédiaire de jeux vidéos ou faire partie de l'action ?

En plus vous êtes jeune. Comme pour moi, vos meilleures années sont devant vous.

Les années où vous savez que rien ne peut vous arrêter, où vous savez que vous pouvez tout réussir.

Vous avez une obligation. Vous avez le devoir de partager votre talent avec le monde.





Les années où ayant acquis pas mal d'expérience, vous avez une meilleure vision des choses.

Les années où vous avez déjà fait votre contribution à la société mais avant de tirer votre révérence, vous voulez la marquer de votre empreinte.

Bref, vous êtes jeune: Vous avez 20 ans ou 70 ans, peu importe, le monde a besoin de vous.

Vous êtes aussi timide. Je comprends. Vous êtes modeste. Vous savez que vous pourriez en montrer à tous. Vous savez que vous avez au fond de vous cette petite voix qui vous dit encore, "je peux faire ça, vraiment, je sais que je peux le faire. Je veux le faire !"

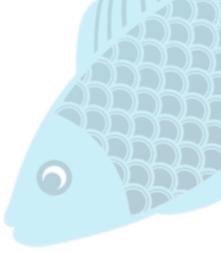
Vous savez que vous avez au fond de vous cette petite voix qui vous dit encore, "je peux faire ça, vraiment, je sais que je peux le faire."

Mais voilà, vous êtes trop "modeste". Vous n'osez pas. Alors moi, si vous aviez des doutes, je vous confirme qu'un jour vous ne serez plus sur cette planète. Votre modestie ne vous aura pas servi à grand chose. Cette fausse modestie, que vous pourriez appeler appréhension, laissez-la tomber comme une cape ténébreuse qui révélera enfin le héros ou l'héroïne que vous êtes.

Quelle que soit votre idée, quel que soit votre talent : foncez !

Mais avant que vous ne commenciez, je dois vous confier quel est le but réel de cet ebook. C'est un manuel. Un manuel pour apprendre à ouvrir une boîte de sardines. Surpris ? Si vous aviez bien lu le titre





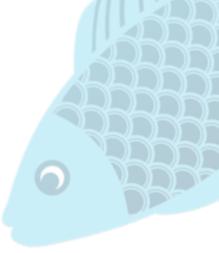
vous auriez dû vous en douter. Je vais vous donner une méthode pour bien ouvrir une boîte de sardines.
Sans faire de taches.

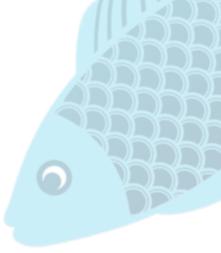
Vous savez que ce n'est pas toujours facile à ouvrir ? Mais sûrement moins difficile que vous ne le pensez. :)



1ère partie

La boîte de sardines





Tour du monde

Je vais être très honnête avec vous.

J'ai quitté la France métropolitaine en 1992 parce que j'en avais assez de la mentalité française. Je ne pouvais plus supporter ce qu'on appelait à l'époque la "morosité" mais qui était en fait due au comportement de nos concitoyens, véritables enfants gâtés qui en voulaient toujours plus. Ça ronchonnait, ça critiquait mais je trouvais vraiment qu'à quelques exceptions près, personne ne faisait un effort pour améliorer les choses.

Mes voyages m'ont d'abord conduit en Amérique du sud (Guyane française et Brésil) puis aux États-Unis (Los Angeles) et enfin au Japon où je vis depuis 5 ans maintenant.

Dans chaque pays, j'ai appris. Je me suis frotté à la culture locale et, partout, j'ai découvert des choses passionnantes. Des idées merveilleuses. Ces voyages ont façonné mon esprit. En France et en Amérique du Sud, j'ai apprécié le goût du Beau, et du Bon, j'ai compris qu'il était important de se faire plaisir, de s'amuser. Aux États-Unis, j'ai appris à aller de l'avant, à retrousser mes manches. J'ai compris que tout était possible dans la vie. Au Japon, j'ai découvert, peu à peu, la sagesse millénaire des gestes simples, des concepts limpides. J'ai goûté à une vie simplifiée.



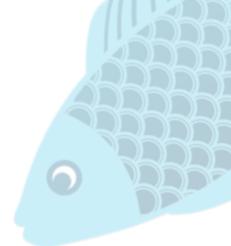
J'en ai conclu que le système dans lequel vous viviez, à condition que vous ayiez un minimum de liberté, n'était pas la clef du bonheur.

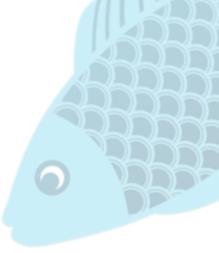
Partout où je suis allé, j'ai trouvé que les gens étaient fondamentalement les mêmes, mais que leur comportement changeait selon leurs habitudes. Quel que soit le système, c'étaient les hommes et les femmes qui se changeaient eux-mêmes. L'endroit où ils vivaient n'avait finalement que peu d'influence sur leur bien-être. Que se soit dans un État-providence comme en France, dans le capitalisme ultra libéral des Américains, parmi les plus démunis des

favelas de Rio, en partageant les danses des Amérindiens Palikurs ou dans l'ambiance électrique tokyoïte, je me suis rendu compte qu'il y avait partout des gens heureux et des gens aigris. J'en ai conclu que le système dans lequel vous viviez, à condition que vous ayiez un minimum de liberté, n'était pas la clef du bonheur. En fait, les gens se le donnaient eux-mêmes.

J'ai cité, parmi les [3 livres qui m'ont le plus marqué](#), L'Alchimiste de Paulo Coelho. Ce livre m'avait marqué par la beauté de son histoire. La quête du jeune Santiago, je l'avais bien comprise. Il cherchait un trésor qu'il pensait être au bout du monde et qu'il finit par trouver chez lui. En lui. Oui, j'avais bien compris la parabole : tout est en nous. Nous sommes notre propre richesse.

En fait, je n'avais rien compris et j'ai dû faire mon propre voyage.

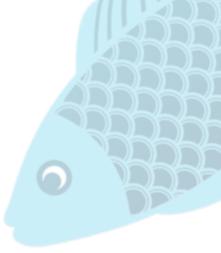




Ce tour du monde m'a donc ramené à la case départ. Si je voulais être un tant soit peu heureux, il fallait que ça vienne de moi, pas des autres, pas de l'État-providence, pas du capitalisme, pas de la télé, sinon je passerais ma vie à râler. Dans une boîte de sardines.

Et vous ? Êtes-vous une sardine ?





Dans une boîte de sardines on ne voit pas

A l'intérieur de la boîte, on ne voit absolument rien. Comment je le sais ? Pendant des années, j'ai vécu dans ladite boîte. Noir absolu. Et dans le noir on ne peut pas juger, décider. On fait ce qu'on nous dit. École, diplôme, travail. La voie royale quoi ! Il ne m'était jamais venu à l'idée de remettre en question les principes qui m'avaient été inculqués à différentes étapes de ma vie. En France, on respecte l'autorité.

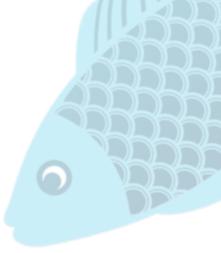
Le système scolaire ne nous aide pas beaucoup à nous épanouir non plus. On ne nous "apprend" pas à apprendre mais à bachoter. Quand on pense que la plupart des enfants scolarisés aujourd'hui travailleront dans des emplois qui n'existent pas encore, on a de quoi se poser des questions sur la façon dont on les prépare à affronter ce challenge. Au lieu du bachotage, on ferait mieux de leur apprendre à se débrouiller dans la "vraie vie". Ça, ils en auront vraiment besoin.

Pourquoi n'enseigne-t-on pas, en plus des cours de français ou de maths, à réussir sa vie ?

"T'as quoi comme cours aujourd'hui ?"

A l'intérieur de la boîte, on ne voit absolument rien.
Pendant des années, j'ai vécu dans ladite boîte.





"J'ai un cours d'optimisme et puis après j'ai 2 heures de relations authentiques. Et toi ?"

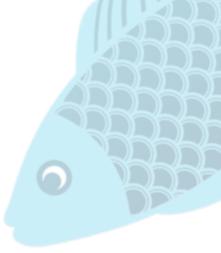
"Moi j'ai cours d'éducation parentale, option 4 à 6 ans."

Ensuite, une fois que vous rentrez en entreprise, c'est comme entrer en religion. Le système est bien fait. Salaire, primes, compétition interne, tout est fait pour qu'on ne regarde pas ailleurs. La boîte est bien fermée. Pas étonnant qu'en France, un grand nombre de personnes préfèrent un travail stable, même peu intéressant. Elles baignent dans l'huile. Au fond de la boîte.

Le problème maintenant, c'est que la crise économique qui sévit nous montre les limites de ce système. Qui n'a pas peur de perdre son emploi ? Dans la boîte, on ne voit pas ce qui se passe à l'extérieur ! et on ne sait pas à quel moment on va l'ouvrir pour nous manger. Le licenciement peut arriver très vite et, après, il est difficile de s'en relever. Surtout si on n'a jamais appris à se débrouiller dans la "vraie vie".

Il vaut mieux éviter d'entrer dans la boîte. Et, si vous y êtes, il faut la quitter !





Dans la boîte on ne peut pas grandir

Nous sommes des êtres créatifs. C'est naturel chez nous. Dès notre plus jeune âge, pour communiquer, nous dessinons. Malheureusement, la plupart d'entre nous perdent cette créativité à mesure qu'ils grandissent, à tel point qu'ils oublient qu'ils sont des artistes ! Merci à l'éducation.

Combien de personnes vous ont dit:

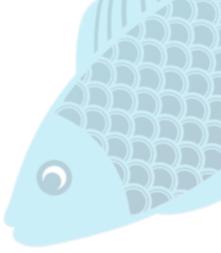
"Ah, ce n'est pas pour moi, je ne sais pas dessiner"

"Je vais avoir l'air ridicule sur la piste de danse"

"Non je ne sais pas écrire et pourtant, j'aurai bien aimé"

Vous-même vous êtes peut-être dit la même chose. Alors j'insiste encore : nous sommes tous créatifs. Nous avons tous de l'imagination, de la créativité en nous. Vous en voulez une preuve ? C'est facile. Prenez dans votre entourage une personne que vous craignez, que vous n'aimez pas. Imaginez, là maintenant, dans votre tête que vous êtes en face d'elle et que vous lui disiez que vous l'adorez. Quelle serait sa réaction ? Vous la voyez dans votre esprit ? Ses gestes ? Ses expressions du visage ?... Et ça ce n'est pas de la créativité peut-être ? A partir d'un scénario qui n'existe pas vous avez su créer une nouvelle situation. Mieux que dans la série "Lost".

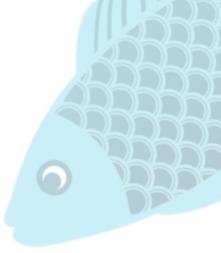




Il en va ainsi pour d'autres types de créativité. Même si vous pensez être nul en dessin, après un bon stage d'une semaine vous seriez capable de créer un tableau qui vous surprendrait. Donc, vous pouvez apprendre. Vous pouvez grandir. Il n'y a pas d'âge pour recommencer. Mais pour ça, il faut arrêter de vous auto-limiter. Il faut sortir de la boîte. Chacun a du talent. Encore faut-il lui laisser sa chance.

Nous avons tous de l'imagination, de la créativité en nous.





La boîte n'est pas fermée

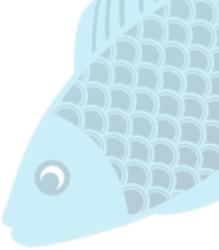
On a toujours l'impression d'être pris au piège de nos circonstances. Ce n'est pas vrai. Il est toujours possible de changer. En réalité, la boîte de sardines n'est pas fermée et nous pouvons en sortir à tout moment. D'un coup ou par étapes, c'est à vous de choisir. Mais c'est possible. Ne blâmons pas les circonstances extérieures car c'est nous, au final, qui décidons de rester dans une situation qui n'est pas confortable, ou de la changer.

Et nombreux sont ceux qui veulent changer.

Prenons un exemple. Un sondage du magazine *Ça m'intéresse* (septembre 2009) a montré que 45% des Français désiraient changer de vie et que parmi ces-derniers, 43% voulaient changer de cadre de vie, comme quitter la vie citadine pour aller vivre à la campagne. Une majorité de Français veut donc sortir de la boîte. Nous recherchons un mode de vie plus agréable et plus simple. La campagne, son air pur et ses vaches (là où il y en a encore) constitue un rêve pour beaucoup. Un rêve ? Non, pas un rêve, une réelle possibilité. Si on le veut vraiment.

Ne blâmons pas les circonstances extérieures car c'est nous, au final, qui décidons de rester dans une situation qui n'est pas confortable, ou de la changer.





Un autre exemple ? La vie quotidienne est devenue une suite d'événements qui s'enchaînent à une vitesse vertigineuse. Quand prenons-nous le temps de nous poser et de nous relaxer ? Même chez nous, la coupe est pleine. Combien de choses sont vraiment nécessaires à notre vie de tous les jours ? Combien de cartons ? Combien de robes ? Combien de pantalons ?

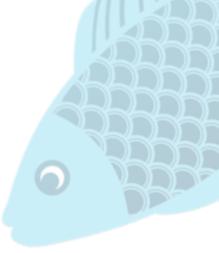
Notre intérieur est lui aussi rempli comme une boîte de sardines. Il serait peut-être temps de le vider ? Une meilleure stratégie passe par une simplification de notre vie.

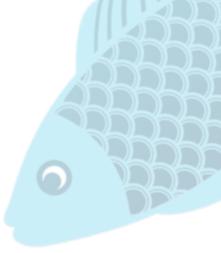
La boîte de sardines peut donc s'ouvrir facilement. Encore faut-il avoir les bons outils, le bon ouvre-boîtes pour réussir cette ouverture.



2ème partie

11 principes





Pour m'aider à avancer, j'ai donc voulu définir certains principes sur lesquels je pourrais m'appuyer et me motiver. J'en ai trouvé 11 qui me plaisent bien et je vous les propose aujourd'hui.

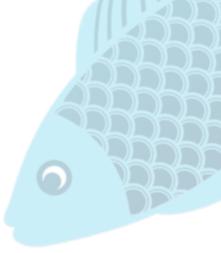
Je n'ai rien inventé, je les ai découverts et notés à travers mes lectures. Ils ne sont pas parfaits ou complets, mais ils me servent de guides. Quand j'ai un petit coup de blues ou que j'ai besoin de me remotiver, j'en relis quelques uns pour retrouver mon énergie. Ils sont à la base de ma révolution personnelle, de ma RévoPerso !

Prenez les principes qui vous plaisent et changez ceux qui ne vous correspondent pas. Je n'ai pas la prétention d'être un gourou, juste un ami, humain et imparfait, qui essaie de faire de son mieux dans le court laps de temps qui lui est donné sur notre belle planète, tout en partageant ses petites découvertes. Dans les pages qui suivent, je vous propose une explication pour chaque principe.



Les 11 principes de la RévoPerso

- 1 - Vous avez du talent, c'est officiel
- 2 - Vous pouvez vous comparer aux arbres et aux pingouins
- 3 - Vos émotions ont déjà gagné
- 4 - Vous pouvez effacer votre passé
- 5 - Vous redevenez un être humain
- 6 - L6P
- 7 - Vos rêves redeviennent importants
- 8 - Vous avez le devoir de vous faire plaisir
- 9 - Vous pouvez aider les vieilles dames à traverser la rue
- 10 - Vous avez une seule vie, pas deux
- 11 - A vous de choisir



1 - Vous avez du talent, c'est officiel.

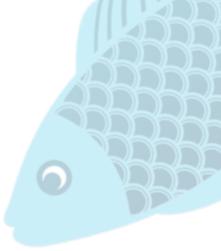
Voilà peut-être quelque chose qui va vous surprendre. Mais oui, vous êtes talentueux. Vous avez en vous un potentiel insoupçonné. Il vous serait possible de choisir n'importe quel domaine et de devenir bon en quelques années. De nombreuses personnes changent de carrière lorsqu'elles trouvent quelque chose qui leur plaît davantage. Et comme ça leur plaît davantage, elles deviennent bien meilleures, bien plus rapidement.

Rappelez-vous lorsque vous étiez enfant, il y a bien un art ou une activité que vous aimiez par dessus tout ? Si vous aviez eu la possibilité de persévérer, d'être respectueusement guidé, vous seriez sans doute un ou une expert dans ce domaine. Nous reparlerons plus loin de la possibilité de vous reconnecter à ce rêve d'enfant.

Vous avez en vous un potentiel insoupçonné.

La société nous met rapidement face à de petites boîtes (de sardines) et nous encourage à y entrer sans faire de bruit. Nos envies disparaissent alors rapidement sous le couvercle qui se referme qu'est en général la scolarité et, à moins d'avoir eu la chance de bénéficier d'un mentor parmi vos parents ou vos professeurs, vous allez choisir une carrière qui n'est peut-être pas si mal mais qui ne vous correspond pas.





Si vous avez moins de 25 ans, prenez le temps. Essayez plusieurs choses. Recherchez différents types d'expériences. Expérimentez ! Très peu sont ceux qui savent exactement, d'emblée, ce qu'ils veulent faire de leur vie. Alors oui, prenez votre temps.

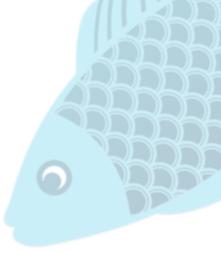
La société nous met rapidement face à de petites boîtes et nous encourage à y entrer sans faire de bruit.

Quelque chose qui est intéressant lorsque vous débutez peut devenir extrêmement ennuyeux au bout de dix ans. C'est normal. Notre vie n'est pas statique. Nous évoluons, nous changeons, et peut-être aussi, nous perdons espoir.

Après tant d'années, il peut vous paraître difficile de vous dire que vous avez encore du talent. Et pourtant. Malgré la routine de votre travail qui peut vous faire croire que vous n'avez plus d'énergie, plus de créativité, plus d'idées, en vous il y a toujours cette flamme que vous pouvez à tout instant rallumer.

Un stage d'un week-end, un bon livre racontant une expérience, le témoignage d'une amie, peuvent réveiller en vous ce désir de vous lancer, de donner la meilleure part de vous-même, de participer à l'amélioration de notre société en y apportant votre contribution.





2 - Vous pouvez vous comparer aux arbres et aux pingouins

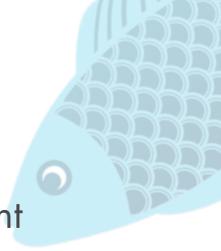
L'avez-vous déjà fait ? Non ? Et pourquoi pas ?

Pourtant, tous les jours vous vous comparez aux autres êtres humains. Plus beau, plus belle, plus mince, plus musclé, plus intelligente, plus travailleur, plus riche, etc... c'est sans fin et c'est une plaie dans nos communautés.

Notre tendance à nous comparer aux autres est inscrite dans nos gènes. Dans nos sociétés primitives, le seul moyen de subsister était de faire partie de la tribu. En dehors, il y avait peu de chances de survivre face aux dangers de la nature. Il fallait donc trouver sa place au sein du groupe. Savoir qui était plus fort pour se soumettre et être protégé. Savoir sur qui on pouvait taper pour montrer son rang et recevoir une meilleure part de nourriture. La comparaison était partout. Elle nous apportait la validation. Nous savions alors que nous faisons partie du clan. Que nous avons une certaine valeur.

Bien que les dangers de mère nature aient disparus, les mêmes schémas sont encore employés de nos jours. Que ce soit au sein d'une entreprise, entre amis ou à la maison, on emploie encore le même





système obsolète. Comme c'est dans nos gènes, c'est vrai que c'est difficile de s'en séparer. Mais en étant conscient de ce mécanisme, on peut éviter qu'il contrôle nos décisions.

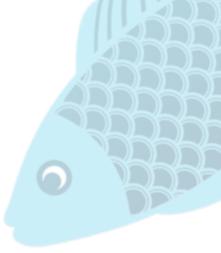
On peut consciemment stopper d'être envieux de ceux qui ont plus. De celles qui ont des vêtements de marque. De celui qui a une voiture de sport plus puissante. De celui qui part en vacances plus loin. Notez bien que ceux qui se vantent sont dans une position bien plus délicate que la vôtre. D'abord, ils ne se rendent pas compte de leur situation et ensuite, s'ils utilisent ces artifices, c'est qu'ils manquent de confiance en eux.

Et pourtant. La nature nous a dotés de tout ce qui était nécessaire pour survivre. Nous avons tous les outils dont nous avons besoin en nous. Comme le dit le premier principe, vous avez du talent. Vous n'avez plus besoin de chercher dans le regard des autres cette validation qui faisait de vous une marionnette dont on tirait les ficelles selon les changements de la mode. Une marionnette qui achetait selon ce que vous dictait la publicité à la télé.

Alors oui, comparez-vous aux arbres, aux pingouins, aux nuages ou aux fleurs. Eux ne se jugent pas par rapport aux autres, ils vivent leur vie, tranquilles. Faites comme eux !

La nature nous a dotés de tout ce qui était nécessaire pour survivre. Nous avons tous les outils dont nous avons besoin en nous.





3 - Vos émotions ont déjà gagné

Ce que je suis en train de vous dire peut vous paraître paradoxal. D'un côté je lance à qui veut l'entendre qu'il faut se battre, aller de l'avant et d'un autre, qu'on ne peut pas lutter contre ses émotions. Est-ce que je me moque de vous ?

Pas du tout. Essayez de lutter contre une forte envie de pleurer. Essayer de lutter contre un vague à l'âme. C'est difficile. C'est possible mais difficile. Après, on est un peu raide, déconnecté. La vie devient un parcours du combattant quand on essaie constamment de surmonter ses émotions. On perd le contact avec la réalité, avec les êtres chers.

Ce que je suggère, comme d'autres l'ont fait avant moi, c'est d'accepter ses émotions, de les sentir, de les laisser s'écouler. Si on est vraiment triste, il faut pleurer un bon coup. Si on est en colère, il faut trouver un moyen intelligent de la sortir de soi comme par exemple en allant faire du sport. Si on est heureux pour rien, il faut aussi l'accepter et ne pas se culpabiliser de l'être.

Nos émotions sont plus fortes que nous mais elles nous sont utiles. D'abord, elles sont notre soupape de sécurité et une indication sur notre état. Ensuite, c'est grâce à ces émotions que l'on devient créatif, que





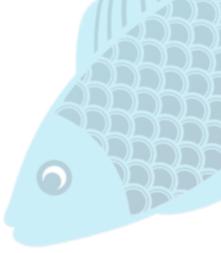
l'on trouve des solutions, que l'on change. Quand j'écris ces quelques mots, là maintenant, je laisse parler mes émotions. Elles me guident et les mots viennent facilement. (Enfin... normalement.)

**La vie devient un
parcours du
combattant quand on
essaie constamment
de surmonter ses
émotions.**

Nous ne sommes pas des robots. Notre richesse, ce sont justement nos émotions. C'est ce qui guide le monde. Rarement, les grands généraux qui ont gagné des guerres ont agi avec rationalité. Bien sûr, dans leur biographie, après les faits, on va mettre en avant leur vision, leur talent de stratège mais si vous creusez un peu, vous trouverez une émotion derrière. Une femme ? Une haine ? Une envie ? Un manque ?

Enfin, nos émotions, c'est ce qui nous permet de trouver les choses belles. C'est grâce à elles qu'on peut apprécier une oeuvre d'art. Un tableau qui nous parle, un film qui nous touche, une personne qui provoque chez nous une sensation intense. Tout cela est lié à nos émotions. Elles déforment notre réalité mais pour rien au monde on ne voudrait s'en séparer. De toute façon, on ne peut pas. Le tout c'est d'en être conscient. Et puis, c'est ce qui fait notre humanité.





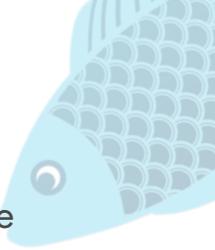
4 - Vous pouvez effacer votre passé

Nous vivons tous et toutes avec le poids de notre passé. Souvent cette charge est telle qu'on a l'impression d'être bloqué par elle, de ne plus pouvoir avancer. On se dit: "Ah si seulement..." et on soupire en pensant avec colère ou amertume à ceux qui nous ont donné ces expériences négatives, aux circonstances qui nous ont changé.

Seulement voilà, un voyage chez le psy, sauf si votre cas est désespéré, ne va pas résoudre grand chose. Des années de psychanalyse ne vous font pas vivre votre vie. Elle vous limitent dans un divan, en ressassant ces vieux souvenirs qui n'ont plus à être réveillés. A quoi ça sert de vous remémorer les moments difficiles ? A quoi ça vous sert de revenir sur le passé ? Posez-vous bien cette question.

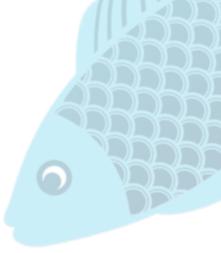
Depuis le milieu des années 60, la psychologie a fait des progrès. On s'est rendu compte que les idées freudiennes n'étaient pas toutes bonnes et souvent bien sinistres. On a compris que nous n'étions pas non plus comme le pauvre chien de Pavlov. Une nouvelle tendance est née, la psychologie cognitive, qui nous permet nous-même de changer notre comportement. Oublions le pessimisme, on peut maintenant se concentrer sur l'optimisme, qui s'apprend !

Alors, le passé est le passé. Nous avons tous eu des expériences plus ou moins négatives. Ne pensez pas être un cas particulier. C'est juste une excuse. Au lieu de vivre dans ce passé, il vaut mieux vous concentrer sur le présent, pour préparer le futur. Effacez tout ! Vous pouvez décider de ne plus accepter



ce que vous pensiez être vrai de vous. Vous pouvez changer, vous améliorer et un thérapeute peut ensuite vous aider de façon ponctuelle. Nous avons en nous des capacités insoupçonnées, à nous de les utiliser.





5 - Vous redevenez un être humain

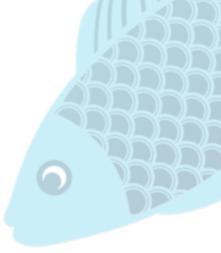
Vous n'êtes plus une machine. C'est la fin de la robotisation de la vie. Vous reprenez plaisir à vivre comme un être humain qui a le temps d'avoir des activités "humaines". Une des premières choses à savoir pour y arriver est de comprendre que vous n'êtes pas obligé de regarder la télé. Faites l'expérience. Cette dernière vous "bouffe", et je choisis mes mots, un temps inouï, vous rend léthargique et vous empêche de grandir. Je ne dis pas qu'il faut totalement la supprimer de votre vie mais une limitation du temps passé devant est bien meilleure pour votre quotidien. Utilisez judicieusement l'internet pour déguster les programmes qui vous apportent quelque chose. Vous pouvez même tout supprimer et vous verrez que cela ne vous manquera pas. Si vous ne connaissez pas les derniers ragots de la télé réalité, ce n'est pas grave. Dans 5 ans est-ce que cela aura le moindre sens ?

La vie est beaucoup plus simple lorsque l'on redevient humain.

Redevenir un être humain, c'est aussi passer du temps avec ses amis, sa famille et même avec des inconnus. Vous pouvez leur sourire, juste pour voir. Personne ne va vous en vouloir, bien au contraire.

Redevenir humain, c'est aussi rechercher les plaisirs de la vie. Se faire plaisir. Un bon restaurant. La visite d'un lieu intéressant. Un bon bouquin. Un super jeu vidéo. Danser. Une rencontre. Tout est possible.



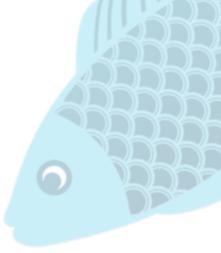


Ainsi vous réactivez vos sens, vous redevenez ce pour quoi vous avez été créé: pour apprécier la vie. Faites-le sans culpabilité. Laissez ça à ceux qui aiment être tourmentés dans les affres d'un soi-disant péché. Faites-le par respect pour vous-même et en respectant les autres.

Alors, si vous appréciez cette jeune femme, dites-le lui. Si un garçon vous intéresse, allez-lui parler (sans lui faire peur !). [Téléphonez à votre grand-mère](#) qui vit seule et que vous n'avez pas vu depuis des mois. Ayez un mot gentil pour votre compagne. Jouez avec vos enfants.

La vie est beaucoup plus simple lorsque l'on redevient humain.





6 - L6P (Le 6ème Principe)

Oui, je comprends, ce n'est pas très original mais ce principe est d'une extrême importance. C'est le 6ème principe parce que, bien que son origine ne soit pas très claire, il vient des États-Unis où il est connu sous le nom de "rule number six".

Ce 6ème principe indique qu'il ne faut pas trop se prendre au sérieux.

C'est tout.

En fait, l'appliquer n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît. Dans notre vie moderne, on se prend rapidement au jeu et quand on réussit, on se dit que les autres devraient nous montrer un peu plus de respect. On en arrive même parfois à les regarder de haut. Notre ego a pris le pouvoir. La chute n'en sera que plus brutale. Et elle finit toujours par arriver.

Il y a une différence entre savoir que vous êtes doué, que vous avez de grandes capacités et penser que vous êtes LE meilleur. Dans tout projet que vous accomplissez, vous n'êtes jamais vraiment seul. Penser une seconde que votre réussite est entièrement due à votre seule compétence est très arrogant. Il y a toujours quelqu'un derrière vous pour vous aider,

**Il y a une différence
entre savoir que vous
êtes doué, que vous
avez de grandes
capacités et penser que
vous êtes LE meilleur.**





vous soutenir, vous assister, vous nourrir, laver votre linge, réparer votre voiture, faciliter les contacts, vider la poubelle, vous remettre en place, etc...

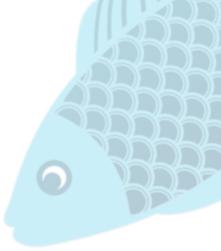
Si vous pensiez le contraire, il va falloir que vous changiez votre point de vue, sinon vous risquez d'être très déçu lorsque, petit à petit, tout le monde vous laissera tomber. Donc pensez bien à L6P, chaque fois que vous sentez monter en vous un certain orgueil.

La vanité est mauvaise car elle vous aveugle. Vous ne pouvez plus voir les choses comme elles le sont réellement, et surtout vous ne pouvez plus admettre que vous puissiez vous tromper. Des études ont démontré que les enfants avec un QI très élevé avaient souvent de gros problèmes pour réussir dans la vie, car se sachant très intelligents, ils ne pouvaient accepter de se tromper et si cela leur arrivait, ils refusaient ensuite toute collaboration de peur de montrer leur faiblesse.

Il arrive aussi que d'autres nous prennent de haut. Ils ont ainsi oublié, eux aussi, L6P. C'est vrai qu'on aurait envie de leur répondre, de leur en boucher un coin, de leur montrer que l'on vaut bien mieux qu'eux. Pourquoi ? Qu'est-ce que cela va nous apporter ? Une dispute ? Du stress ? Et une occasion perdue de nous relaxer.

Après tout, si une personne désire se prendre pour quelqu'un de supérieur, c'est son problème, sa décision. Chacun est libre de choisir les sentiments qui guident sa propre vie. Mais utiliser la supériorité, le snobisme, le mépris, l'orgueil comme valeurs de base de sa vie ne conduit pas vraiment au bonheur. Non,





il vaut mieux suivre le 6ème principe qui nous ramènera les pieds sur terre, et nous incitera à davantage d'humilité.

Vous pouvez aussi offrir cette loi à ceux qui sont importants dans votre vie, à ceux que vous aimez. Ne les laissez pas dériver dans les eaux sombres de la supériorité. Cela finirait par vous tacher. Parlez de ce principe en citant simplement les lettres "L6P". Ils comprendront. Tout le monde finit par comprendre. De gré ou de force.

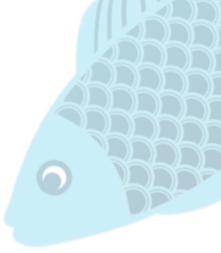
N'hésitez pas à écrire "L6P" sur vos calepins, dans votre agenda, sur votre desktop car souvent on l'oublie vite. Un peu trop de compliments, un succès étourdissant et nous voilà parti loin des rivages du 6ème principe pour ensuite nous noyer avec projets et espoirs, seul au milieu de notre arrogance.

Enfin, nous sommes là pour profiter des plaisirs de la vie, pas pour regarder les autres d'un air méprisant. A la fin, de toute façon, nous finirons tous par quitter cette terre. Diplômés ou pas. Richesse ou pas. Succès ou pas. Donc, demeurer humble permet de relativiser sa position et de rester tout simplement humain.

L6P toujours !

Utiliser la supériorité, le snobisme, le mépris, l'orgueil comme valeurs de base de sa vie ne conduit pas vraiment au bonheur.





7 - Vos rêves redeviennent importants

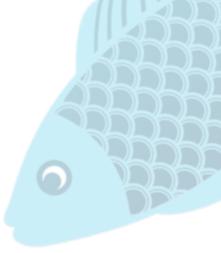
Ça fait trop longtemps que nos rêves ont été balayés, étouffés, écrasés, supprimés par des parents croyant bien faire, des éducateurs qui étaient sensés savoir ce qui était le mieux pour nous et des entreprises qui nous encourageaient à la promotion interne. Nous a-t-on demandé notre avis ?

Rappelez-vous. Quand vous étiez enfant, vous en aviez des rêves, non ? Si vous les avez oubliés, repensez à votre jeunesse, aux choses que vous aimiez faire, là où vous aviez le plus de fun. Il y a de fortes chances pour que ces activités soient celles qui vous donneraient le plus de plaisir maintenant.

Et puis si rien ne vous vient du temps où vous étiez en jupette ou en culotte courtes, scrutez votre vie d'adulte. A quels moments avez-vous vraiment eu l'impression de faire quelque chose d'important. Quand vous êtes vous senti réellement investi dans votre projet ? Qu'est-ce qui vous a apporté le plus de joie dans votre travail ? Quelle tâche vous a systématiquement fait perdre la notion du temps ?

Vous allez trouver des indices dans vos souvenirs et ils vous permettront de découvrir, ou de vous reconnecter, à ces activités qui vous enrichissent. C'est là que se trouvent vos rêves !





8 - Vous avez le devoir d'avoir du plaisir

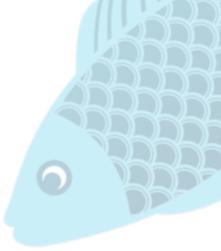
Nous sommes arrivés à une période de l'histoire de l'humanité où l'abondance règne. Certes, elle est loin d'être égale partout, mais souvent on pense qu'il nous manque quelque chose parce qu'on nous a inculqué cette idée. Il faut bien que les grandes marques vendent leurs produits. Regardez chez vous. N'avez-vous pas déjà tout ce dont vous avez besoin ? N'y a-t-il pas d'autres priorités ? Votre famille peut-être. Et vos amis. La chaleur humaine. L'amour. Tout ce qui donne du vrai bonheur, de la joie.

On a aussi cette idée selon laquelle ce n'est pas bien d'être heureux, qu'il faut souffrir dans la vie. Si on y regarde de plus près, si vous parlez à n'importe qui, en général, tout le monde est partant pour être heureux mais ensuite le regard se voile et d'une voix avouant déjà la défaite, les gens se disent, "mais ce n'est pas possible, il ne faut pas rêver."

Cette image défaitiste, pessimiste, de souffrance, véhiculée en particulier par la religion, vous pouvez l'éliminer. Il serait peut-être temps de la remplacer par une image de calme, de sérénité, de bonheur. Une image que vous créez vous-même. Alors, laissez tomber les schémas antiques et poussiéreux qui n'ont plus de raison d'être. Dites-vous bien que rien ne peut vous empêcher d'être heureux, sinon vous.

**Dites-vous bien
que rien ne
peut vous
empêcher
d'être heureux,
sinon vous.**



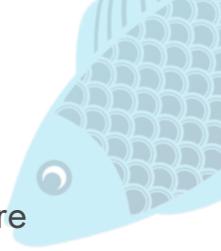


Si ça vous fait plaisir de devenir riche, n'ayez pas honte, suivez les règles du [développement durable](#) et allez-y! Laissez les autres perdre leur temps et leur vie à vous juger. Ce n'est que de la jalousie. Gagnez autant que vous voulez, soyez un [entrepreneur social](#). Ne vous limitez pas. Sachez simplement contrôler votre argent, ne le laissez pas vous contrôler. Redistribuez-le dans des projets que vous estimez être bons pour les autres. Investissez dans des programmes d'éducation, de développement, d'aide aux personnes âgées. Ces actions aussi vous rendront heureux. L'argent, comme on dit, n'a pas d'odeur. Il peut être très bon ou très mauvais, selon l'usage que vous en ferez.

Vous pouvez aussi vivre avec simplicité, avec juste le nécessaire. Vous êtes heureux comme ça. Vous n'avez pas envie de vous encombrer la vie avec trop de biens matériels. Certains mépriseront votre mode de vie modeste, ils iront même jusqu'à vous éviter, ne plus vous inviter. Tant mieux ! Vous n'avez pas besoin de ce genre d'individus dans votre vie.

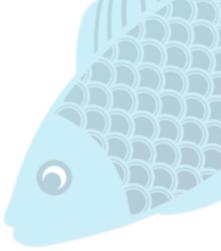
N'oubliez pas de rire. Quand vous riez, vous faites travailler vos muscles, vous respirez plus vite, vous envoyez plus d'oxygène dans vos organes. Une étude faite sur des sujets qui avaient regardé soit un film comique, soit un film dramatique, a montré que les vaisseaux sanguins de ceux qui avaient vu la comédie étaient restés normaux. Ceux du groupe qui avait regardé le film dramatique s'étaient tendus, limitant le passage du sang et donc de l'oxygène.





C'est comme les films pessimistes. Je respecte le droit à la création de chacun mais j'évite de voir ce genre de production. Dans quel but vouloir regarder quelque chose qui va nous rendre maussade ? Il en est de même s'agissant des informations. Elles nous donnent assez de mauvaises nouvelles, que [je vous encourage aussi à éviter](#). Soyez exigeant dans ce que vous regardez. Soyez sûr que cela vous détende ou vous apporte de nouvelles connaissances. Comme un bon documentaire !





9 - Vous pouvez aider les vieilles dames à traverser la rue

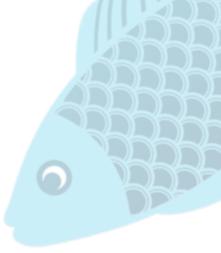
Nous l'avons tous déjà fait. Aider une vieille dame à traverser la chaussée. Quels étaient vos sentiments juste après ? Vous avez senti en vous monter un certain bien-être, un feeling agréable. Fait avec abnégation, sans aucune attente, le don de soi nous donne une énergie incroyable. Le don de soi ne veut pas dire se sacrifier, bien au contraire. C'est apporter un plus dans la vie de l'autre et donc dans sa vie.

Alors, faire le bien autour de soi est-il naturel pour l'homme ? Au vu de l'actualité on peut se poser la question. Pourtant, tous, si on nous y encourage un peu, nous le faisons et nous nous sentons bien. Faire le bien autour de soi, ça peut être par son travail ou par ses loisirs. Le plus souvent ce sont de petits riens. Un mot gentil. Un remerciement. Un sourire. Un toucher. Tout cela tisse des liens importants dans la famille, avec ses amis, dans sa communauté et même avec des inconnus.

Plus vous ferez du bien autour de vous et mieux vous vous sentirez. Plus vous ferez ce qui vous paraît juste plus on vous le rendra. Il n'a rien d'extraordinaire (dans le sens littéral) là-dedans, juste des êtres humains qui se connectent et procèdent à un échange. Pensez à contacter les plus jeunes mais n'oubliez pas les plus âgés, ceux qui en ont sans doute le plus besoin.

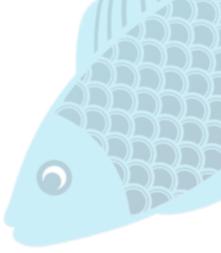
**Plus vous ferez
du bien autour
de vous et mieux
vous vous
sentirez.**





C'est pour ça que la prochaine fois que vous verrez une vieille dame hésitante face à un passage pour piétons, n'hésitez pas, courez vers elle et dites-lui que vous allez traverser ensemble. Son sourire et son regard s'illuminant vous feront chaud au coeur.





10 - Vous avez une seule vie, pas deux

Au-delà des 9 autres principes, à la fin, on ira tous au "paradis", comme dit la chanson.

Tous ces risques évités, toutes ces peurs créées, à quoi servent-ils ? A l'échelle d'une vie, ces angoisses qui nous bloquent sont dérisoires.

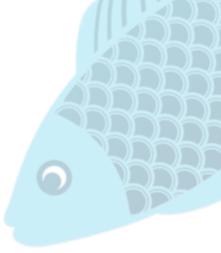
A quoi bon continuer de faire des choses qui nous déplaisent ? De toute façon, vous n'êtes pas éternel. Et quand tout finira, quelle sera votre récompense pour avoir été le bon petit soldat de votre employeur ? Qui viendra vous taper sur l'épaule en vous disant "merci d'avoir tenu le coup dans ce travail ingrat que vous détestiez" ?

A mon avis, ce sera un peu tard pour vous rendre compte que vous avez perdu votre temps, puisque vous n'existerez plus. Laissez les dieux à d'autres et comprenez bien que le moment pour vivre, c'est ici et maintenant. Vous pouvez faire une différence sur cette terre, alors que vous êtes vivant. Pas quand vous n'existerez plus.

Alors n'hésitez pas. Allez vers les choses que vous aimez faire et contribuez de façon efficace à votre famille, à la société, à l'évolution de la race humaine, à sauvegarder la planète, etc... Faites vos choix mais n'hésitez

**Vous pouvez faire
une différence sur
cette terre, alors que
vous êtes vivant.**





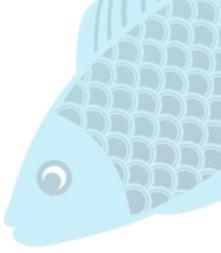
pas trop longtemps, car une vie passe extrêmement vite ! Plus vous mûrissez et plus vous vous rendez compte que le temps vous est compté. Autant en profiter pour avoir des activités plaisantes qui pourront également apporter aux autres.

La vie est simple. Vous naissez, vous vivez et vous mourez. Tout ce qu'on ajoute autour de ça est là pour nous rassurer. Il n'y a pas besoin d'idoles à qui vous faites allégeance. D'un "Au-delà" spécial. De retour sur terre. Arrêtons de nous prendre la tête et de vivre de façon différée en se disant qu'après, ça sera mieux. Après quoi ? La seule chose dont nous soyons absolument certains est ici et maintenant. Même demain vous ne savez pas ce qui va vous arriver. Alors "après" la vie ?

Réfléchissez bien: vous n'avez qu'un essai. Une seule vie. Vous n'aurez pas droit à un deuxième essai.

Donc maintenant, là, tout de suite. Agissez !





11 - A vous de choisir

Tout changement commence par un acte volontaire. Je peux vous pousser, votre compagnon ou votre compagne peut vous motiver, le monde peut vous encourager mais au final, tout dépend de vous.

Ça peut faire peur.

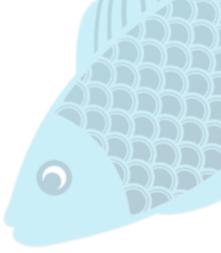
Pourtant vous ne devriez pas, au contraire. Vous êtes le seul ou la seule à choisir pour vous. Vous êtes libre. Des dizaines et des dizaines de générations avant vous n'ont pas eu cette chance. Cette possibilité. Ne la gaspillez pas, ne laissez pas quelqu'un d'autre décider pour vous.

Choisissez une action. Ce que vous voulez, même toute petite, toute modeste. C'est un début. Inscrivez-la comme votre 11ème principe, peut-être pendant un mois et ensuite soyez plus intrépide ! Choisissez-en une autre plus audacieuse et sortez définitivement de votre cocon.

Le 11ème principe vous appartient. Il est votre différence. Il vous est propre.

**Vous êtes le seul
ou la seule à
choisir pour vous.
Vous êtes libre.**





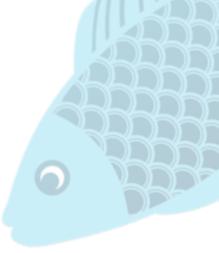
Voilà, c'est tout. 11 principes.

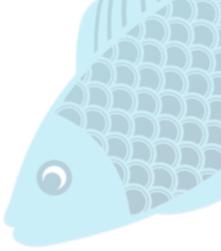
Maintenant à vous de jouer. Remixez-les, gardez-en 3 ou 4, faites-en un poster, tatouez-vous L6P sur le bras (je plaisante !), inscrivez-les dans votre journal intime ou ignorez-les complètement. Comme le suggère le 11ème principe, la balle est dans votre camp.



3ème partie

Et après ?





Enfin dans ce [métro de Tokyo](#), dans cette "boîte de sardines", serré contre tous les autres, j'ai vraiment pris conscience que tout était déjà en moi. Le moins que l'on puisse dire c'est qu'il m'en a fallu du temps.

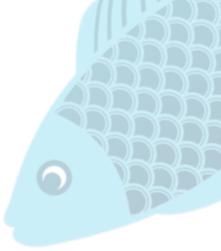
Je pense même que le jeune Santiago de L'Alchimiste a été plus rapide que moi. Mais maintenant, je l'ai bien compris. Plus on cherche à l'extérieur et moins on trouve. Certains ne se trouvent jamais et c'est d'accord. C'est leur choix. Ils ont tout simplement oublié de regarder en eux.

Mais, en vous aidant des 11 principes, ou bien sûr, d'autres supports, si vous faites l'effort de vous rapprocher un tout petit peu plus de vous-même, vous sentirez la différence. Cela peut arriver par hasard. Au travers d'une rencontre avec une personne qui devient un ou une amie pour la vie. Par le biais d'un stage où vous accompagnez quelqu'un et qui vous permet de découvrir votre passion pour un art. Grâce à cette conférence où l'on vous traîne et qui vous ouvre une perspective inouïe. Et pour la grande majorité ? Ceux qui n'ont pas cette chance ? Sont-ils condamnés à errer en espérant que la chance va leur sourire ?

Oui.

Non, je plaisante !



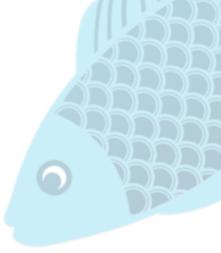


Plutôt que d'attendre, je vous le répète, cherchez en vous quelle est la clef qui ouvrira la boîte, qui donnera vie à vos passions. Cette clef est en vous, mais pour la découvrir, il va falloir sortir de chez vous et expérimenter. Il va falloir tester, essayer. Comme je l'ai dit dans le premier principe cela peut prendre du temps. Chaque fois que vous suivez une voie qui vous intéresse, ce n'est pas du temps perdu. N'écoutez pas les carriéristes. Peut-être que vous abandonnez cette direction après un certain temps, et alors ? Au moins, vous êtes honnête avec vous-même. En plus, l'expérience acquise dans cette voie pourra vous être utile plus tard. On oublie souvent ça.

**Chaque fois
que vous suivez
une voie qui
vous intéresse,
ce n'est pas du
temps perdu.**

J'ai fait des choses très différentes dans ma vie (et je n'ai pas fini !). Avec le temps je me suis rendu compte que chacune de ces explorations apportait quelque chose à ma nouvelle expérience en cours. Tout cela s'additionne, vous rend plus riche, plus humain. Il vous faudra peut-être beaucoup de temps pour trouver votre voie, ou plutôt l'une de vos voies, et ce n'est pas grave. Parce que de toute façon le temps passe. Que vous soyez devant la télé ou non. Que vous soyez au bureau ou non. Que vous soyez roulé en boule au fond de votre lit ou non. Donc poursuivre les choses qui vous plaisent n'a rien de mauvais, bien au contraire.



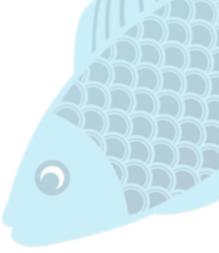


La variété enrichit

Je reste toujours un peu surpris par ceux qui ne suivent qu'un type d'expérience tout au long de leur vie. Comment peut-on se limiter ainsi ? Pour moi, il est évident que ça ne peut pas être le meilleur. Un docteur devrait aller faire un stage de poterie. Un potier devrait passer quelques jours avec une chef des ventes. Une chef des ventes devrait partir en randonnée avec des enfants défavorisés. Ces enfants défavorisés devraient pouvoir découvrir un musée. Ce ne sont que des exemples mais regardez les changements qui pourraient se produire.

Le docteur comprendrait mieux le pouvoir de ses mains et son toucher serait plus délicat en examinant un patient. Le potier comprendrait que s'il veut vivre en vendant ses créations, il doit comprendre les bases du marketing. La chef des ventes découvrirait qu'elle a un cœur, qu'atteindre les objectifs n'est pas tout et elle ferait don chaque mois d'une partie de ses revenus pour que les enfants puissent visiter d'autres musées. Sa vision changerait et sa façon de diriger son équipe serait plus respectueuse, plus optimiste. Les ventes, bien sûr, décupleraient. Les enfants défavorisés découvrirait qu'il existe un monde de beauté. Que cela a toujours existé, qu'il est multicolore et qu'il a été créé par des êtres humains, comme eux. Cela leur donnerait un peu plus confiance en eux et ils oseraient sûrement tenter leur chance. Le tout c'est de leur en donner une.

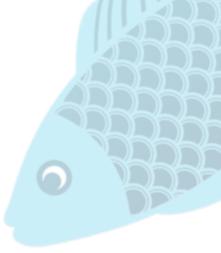




Pour vous c'est la même chose. Donnez-vous une chance !

Il y a tellement de choses à découvrir. Tellement de sujets passionnants ! En vous aidant des 11 principes, vous pouvez vous lancer avec abandon dans la direction de votre choix. C'est comme un tremplin. Bondissez joyeusement dessus et voyez jusqu'à quelle hauteur vous pouvez vous élever. Quels nouveaux horizons vous pouvez découvrir. Rien que ça, c'est passionnant. J'avoue que, personnellement, je dois parfois me limiter pour me concentrer sur le sujet en cours. Autrement, je passerais mon temps sur le "tremplin" !





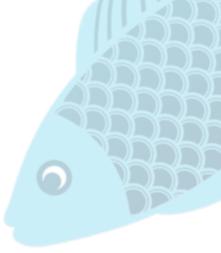
Oublier ses limitations

Chacun de nous a des défauts. On peut même les compter. On peut même en parler en détails, pendant des heures. Par contre, on ne parle jamais de ses qualités. Vous avez remarqué ? Je sais ce n'est pas poli, mais au moins, évoquez-vous ces qualités dans votre for intérieur ? Pourriez-vous en citer quelques-unes comme ça, de tête. Si c'est difficile, ça veut dire que vous vous intéressez trop à vos défauts et pas du tout à vos points positifs. Comment, dès lors, voulez-vous avancer avec confiance ? C'est presque impossible.

N'essayez pas d'améliorer vos défauts. Oui, ça peut paraître bizarre mais je pense que c'est une perte de temps. Quelque chose pour lequel vous n'êtes pas bon ne deviendra jamais une qualité. Pourquoi ? Parce qu'il y a déjà des gens extrêmement doués dans ce domaine et vous partez avec un désavantage considérable. En plus, c'est quelque chose que vous n'aimez pas vraiment faire donc votre courbe d'apprentissage sera très lente, et difficile à vivre. Confiez à d'autres ces tâches ingrates, ce sera plus efficace pour vous, et vous ferez des heureux.

Pour faire sa RévoPerso, il faut connaître ses qualités. Si vous n'en n'avez aucune idée, demandez à ceux que vous respectez. Ils pourront vous donner des indices. Écoutez bien lorsque quelqu'un vous fait des éloges pour un travail accompli. Là aussi les mots prononcés peuvent révéler certains talents que vous



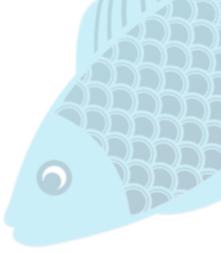


possédez. D'ailleurs, dès qu'on cite une de vos qualités, vous le sentez intérieurement, une certaine chaleur vous envahit, vous savez que c'est vrai. En vous, il n'y a pas de fausse modestie. Juste la vérité.

Et puis, ne venez pas me dire que vous n'avez pas de qualités, parce que ce n'est pas possible. Tous et toutes, nous avons en nous un potentiel. Tous et toutes, nous avons des capacités. Certaines demandent à être dépoussiérées et développées. Ça c'est votre travail ! La guitare que vous n'avez plus touchée depuis des lustres, les pinceaux rangés au fond d'un carton, cette chaise qui a besoin d'être rempaillée, autant d'indices à saisir maintenant. Pas demain. Posez un accord. Trempez votre pinceau. Sentez le rotin s'adoucir dans l'eau.

**En vous, il n'y
a pas de
fausse
modestie.
Juste la vérité.**





Bondir

Faire sa RévoPerso, c'est faire de constantes remises en question mais ça ne veut pas dire tout jeter par la fenêtre. Si vous voulez tirer un trait sur votre vie passée, c'est possible mais réfléchissez bien avant d'agir. Quitter son travail pour partir à l'aventure, ça fait rêver mais ce n'est pas la seule solution.

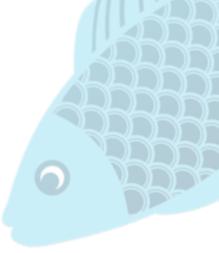
On peut garder son emploi ou un travail à temps partiel par sécurité, et commencer sur le côté à changer certaines choses dans sa vie. Peut-être même que vous n'avez aucune envie de quitter votre emploi. Ce n'est pas un problème si vous ne vous en plaignez pas.

Néanmoins, petit à petit, vous changez votre vie. Vous vous sentez mieux. Vous vous éloignez des choses négatives. Vous vous aidez en appliquant les 11 principes. Vous utilisez votre temps libre pour perfectionner votre savoir-faire, ce fameux talent que vous voulez partager avec les autres. Vous ouvrez la boîte de sardines.

Votre vie devient fluide. Vous devenez meilleur, de plus en plus doué, à tel point qu'un jour vous vous demandez si vous ne pourriez pas en faire votre activité principale. Soudain, il n'y a plus de boîte. Même plus de sardines.

Et là, en douceur, vous franchissez le pas.





Vous ne vivez plus pour travailler. Vous ne travaillez plus pour vivre.

Vous vivez tout simplement.

Vous êtes vraiment extraordinaire.



Cet ebook a été écrit pour être partagé. Faites passer [ce lien de téléchargement](#) tout autour de vous. Je parie que nous ne sommes pas les seuls à vouloir faire notre révolution personnelle.

Maintenant, la balle est dans votre camp. J'ai besoin de votre feedback sur ce que vous venez de lire. Vous pouvez le faire très facilement sur [cette page](#) en laissant un commentaire.

Merci à tous ceux et toutes celles qui m'ont aidé tout au long de la conception de cet ebook, en particulier Nadia, Olivier, [Stan](#) et Annora.

Merci enfin à vous tous de votre soutien par vos messages et commentaires sur [révolutionpersonnelle.com](#). Cela m'aide beaucoup et m'encourage encore plus à rechercher et à trouver des solutions pour que notre vie soit plus agréable.

Je vous souhaite très sincèrement bonne chance pour la suite de votre grande aventure. Bondissez toujours plus haut et faites votre RévoPerso.

Le monde a besoin de vos talents.

Nous avons besoin de vous !