

SUSAN & LARRY TERKEL

CES PETITS RIENS QUI CHANGENT TOUT

COMMENT
VIVRE MIEUX
AU TRAVAIL,
À LA MAISON,
DANS SON CORPS
ET DANS SA TÊTE
GRÂCE À DES
PETITS
CHANGEMENTS
DE RIEN DU TOUT



L E D U C . S
E D I T I O N S

CES PETITS RIENS QUI CHANGENT TOUT

Et si vous vous débarrassiez de ces petites choses qui vous empoisonnent l'existence ?

- Vous êtes toujours en retard à vos rendez-vous ?
- Vous n'avez pas le temps de faire du sport ?
- Vous passez trop de temps devant la télévision alors que vous aimeriez vous cultiver ?
- Vous avez parfois envie d'étrangler votre patron ?

**Bref, vous voulez prendre votre vie en main
et vous épanouir, enfin ?**

Plus efficace que toutes les « bonnes résolutions » que l'on ne tient jamais, la méthode des « petits riens » est bien plus facile à réussir que les grands bouleversements. En s'additionnant, les petits riens deviennent vraiment profitables à long terme !

Qu'attendez-vous pour commencer ?

« Voici un guide pratique pour apprendre, par petites touches quotidiennes, à mieux respirer, être plus réaliste, être moins dépendant, renforcer son image de soi, enrichir son vocabulaire, gérer son temps, méditer, améliorer ses relations. Et une bonne centaine d'autres résolutions que l'on n'ose pas prendre, faute de temps et, bien souvent, de courage. » Psychologies magazine

Susan et Larry Terkel sont mariés depuis plus de 30 ans et ont élevé trois enfants. Larry est professeur de yoga et de méditation, Susan a écrit de nombreux livres à succès. Ensemble, ils vous livrent leurs secrets pour sourire enfin à la vie.

ISBN 978-2-84899-564-9

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



7 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L E D U C . S
E D I T I O N S

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Maquette : Studio Livres

Titre de l'édition anglaise : *Small change: It's the Little Things in Life That Make a Big Difference!*

Copyright © 2004 by Susan and Larry Terkel

Traduction de Marc Rozenbaum

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-564-9

SUSAN & LARRY TERKEL

CES PETITS
RIENS
QUI CHANGENT
TOUT

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Introduction : une meilleure façon de progresser	7
Chapitre 1 Comment appliquer le principe des petits riens à votre vie quotidienne	15
Chapitre 2 Des petits riens pour être en meilleure santé	31
Chapitre 3 Des petits riens pour entretenir de meilleures relations avec votre entourage	79
Chapitre 4 Des petits riens pour avoir un esprit sain et créatif	119
Chapitre 5 Des petits riens au travail	161
Chapitre 6 Quelques petits riens pour être plus heureux	199
Conclusion : quelques mots d'encouragement	235
Table des matières	237

Introduction

Une meilleure façon de progresser

LES PETITS RIENS S'ADDITIONNENT. Il n'est pas inutile de le répéter : les petits riens s'additionnent. Ajoutez jour après jour un petit changement à votre existence, un petit changement de rien du tout – un petit rien, pour ainsi dire. Vous verrez le résultat grandir avec le temps. Imposez de petits changements à vos habitudes quotidiennes – dans votre façon de vous nourrir, dans vos relations avec les autres, dans votre travail ou dans vos loisirs –, et vous verrez ces changements s'accumuler graduellement et votre existence devenir plus saine, plus heureuse et plus gratifiante.

Un angle d'un degré est difficile à tracer sur une feuille de papier : parce que cet angle est trop petit. Pourtant, une

erreur de trajectoire d'un degré seulement suffirait pour qu'un avion assurant le vol New York-Paris se retrouve au-dessus de Calais. Plus l'avion irait loin, et plus il arriverait loin de sa destination.

Dans la vie, c'est précisément ce qui nous arrive. Notre trajectoire est faussée. Un emploi qui, au début, semblait très enviable, est devenu une occupation fastidieuse ou frustrante. Une relation humaine qui était merveilleuse est finalement devenue lassante. Le carrosse est devenu citrouille. En fait, c'est nous qui nous sommes perdus en route. Alors, que faire ?

Ceux qui croient pouvoir vous donner des conseils auront tendance à vous proposer de changer complètement de direction, surtout s'ils sont partisans du changement radical. Reprenons notre exemple du vol New York-Paris : ces conseillers nous proposeront sans doute de changer d'avion à Londres. Ou bien, pire encore, ils conseilleront au pilote de retourner à New York pour tout recommencer !

Il n'y a cependant pas de quoi être défaitiste. Des petits riens peuvent nous permettre de retrouver la bonne route aussi facilement qu'ils peuvent nous égarer. Dans le bon sens comme dans le mauvais sens, **les petits riens s'additionnent**.

Et voici de quoi être optimiste : votre vie n'est probablement pas aussi ratée que vous l'imaginiez peut-être. Vous n'êtes ni mauvais, ni faible, ni détestable, ni irrécupérable. En général, ceux qui cherchent à s'améliorer sont simplement des gens qui ont dévié de leur cap. Comme le pilote d'un long-courrier, ils n'ont besoin, pour pouvoir atteindre leur destination, que de procéder à quelques petits ajustements en cours de route.

Bien sûr, il peut arriver, dans l'existence, qu'un grand changement soit nécessaire. Une relation intime avec

quelqu'un qui abuse de vous, une maladie potentiellement mortelle, voilà bien des situations dans lesquelles une action immédiate s'impose, et sans demi-mesures.

Cependant, la plupart du temps, vos problèmes n'ont pas encore atteint le stade critique, c'est pourquoi procéder par petits changements successifs est souvent la meilleure méthode.

Les petits riens peuvent être décisifs. Le pouvoir des petits changements réside dans la plus grande facilité qu'on a de les entreprendre et de les poursuivre, ainsi que dans l'importance des habitudes qu'ils font naître.

Remplacez votre boisson sucrée et pétillante par de l'eau, ne serait-ce que pendant un seul repas de la journée : le déjeuner, par exemple. Ce seul petit changement vous permettra de boire à peu près 150 litres d'eau supplémentaires par an, mais aussi, *d'éviter de boire* 150 litres de boisson gazeuse et sucrée. En même temps, vous éviterez d'absorber 50 000 calories, et vous économiserez quelque chose comme 650 euros.

Au lieu de prendre votre bus à l'arrêt le plus proche, marchez jusqu'à l'arrêt suivant. Ainsi, en un an, vous parcourrez 200 kilomètres de plus que si vous n'aviez rien changé à vos habitudes. Ce sera comme si, chaque année, vous faisiez à pied Paris-Le Havre, ou bien un aller-retour de Paris à Évreux. En dix ans, vous aurez ainsi parcouru à pied 2 000 kilomètres.

À la personne avec qui vous partagez votre vie, dites posément « je t'aime » à la fin de chaque conversation que vous aurez avec elle au téléphone, et ce message s'en trouvera affirmé pour vous comme pour elle. À l'échelle de votre existence, ce seront des dizaines de milliers de mots tendres qui raffermiront vos liens. Les petits riens s'additionnent !

Les petits riens, c'est une façon agréable de s'améliorer. Avec un petit rien, puis un autre, et encore un autre, vous progressez tranquillement. Vous ne vous démenez pas pour changer de personnalité du jour au lendemain : vous vous occupez simplement d'une chose qui est simple. Il peut s'agir de bien respirer avant de réagir à une contrariété, ou de pratiquer quelques étirements le matin. Chaque petit changement est facile à réussir, et c'est ce qui vous permet de progresser à chaque fois dans la confiance en vous-même. Chacune de ces petites réussites vous rend plus confiant dans vos capacités à évoluer.

Ces petits riens, même s'ils présentent parfois des difficultés, sont toujours plus faciles que les grands changements et les transformations massives. Au lycée, en physique, on nous enseignait qu'un corps en mouvement suit toujours le chemin qui offre le moins de résistance. Vous vous souvenez sans doute du principe d'inertie : un corps en mouvement a tendance à poursuivre son mouvement, tandis qu'un corps au repos a tendance à rester au repos. Or, les habitudes, surtout celles acquises sur une période prolongée, suivent cette même loi naturelle. C'est peut-être bien la raison pour laquelle elles sont si difficiles à changer !

Le principe des petits riens consiste à réaliser une *série* de petits changements, plutôt que de s'opposer à cette loi naturelle en essayant de changer plus que ce que vos moyens vous permettent. D'ailleurs, en vous préoccupant de changer une seule habitude à la fois, vous serez confronté à une plus faible résistance que si vous tentez d'en combattre plusieurs en même temps. Prenons l'exemple d'une personne soucieuse de son poids. Si elle adopte le principe des petits riens, elle

s'attachera tout d'abord à modifier une de ses habitudes, avant de s'occuper d'en changer une autre. Il est évident que cette méthode progressive est plus facile que celle qui consisterait à se lancer dans un programme de gymnastique quotidienne, à boire quatre verres d'eau de plus chaque jour, à manger davantage de légumes, à limiter sa consommation d'aliments caloriques et à restreindre ses portions alimentaires – tout cela en même temps !

Les petits riens, ce sont effectivement des petits changements de rien du tout. Le jour où Susan décida de se consacrer à la fabrication et à la vente de boutons en bois peint, elle savait qu'elle allait être obligée de faire des progrès en peinture, si elle ne voulait pas que son entreprise soit un échec. C'est pourquoi elle demanda de l'aide à plusieurs artistes qui avaient de l'expérience. La plupart de ces artistes lui proposèrent alors de lui montrer comment peindre une rose – comment la peindre comme eux-mêmes avaient l'habitude de la peindre.

Pauline, une amie de Susan, avait une autre vision de la chose. Elle préféra s'intéresser tout d'abord aux boutons que Susan avait peints : « Pour améliorer ce que tu as *déjà* fait, nous allons y apporter quelques *petits* changements. » Elle montra à Susan comment mieux tracer le contour de telle ou telle feuille, comment ajouter un petit peu d'ombre à tel ou tel pétale, et comment renforcer la couleur au milieu d'une fleur pour lui donner davantage d'intensité. Ce n'était que de tout petits riens, mais le résultat fut très probant.

Quelques années plus tard, le commerce d'objets peints de Susan était devenu florissant. Comme elle appréciait la valeur des petites corrections et des suggestions de Pauline, elle commença à appliquer le même principe à la

façon de tenir sa maison, à ses relations avec son entourage et à pratiquement tout ce qu'elle faisait.

Les petits riens correspondent mieux à la nature humaine et aux principes de l'évolution. Si Darwin ne s'est pas trompé, c'est bien une succession de tout petits riens intervenus sur une période prolongée qui nous a rendus très différents de nos ancêtres préhistoriques qui marchaient à quatre pattes. Nous ne vous proposons pas d'attendre plusieurs centaines de milliers d'années, mais plutôt de comprendre comment un petit changement de rien du tout apporté à une habitude quotidienne peut amener un changement important avec le temps. Intéressons-nous maintenant à l'histoire de Florence.

Florence était restée célibataire et vivait avec sa mère. À la mort de celle-ci, Florence fut accablée de chagrin. Pour essayer de se changer un peu les idées, elle alla faire une petite promenade. Au bout d'un moment, elle commença à manquer de souffle, mais elle se sentit l'esprit plus clair. Le lendemain, elle retourna faire un petit tour dehors. Là encore, elle se rendit compte que cela lui faisait du bien.

Au bout de quelque temps, Florence n'avait plus besoin de se dire qu'elle devrait aller marcher pour se sentir mieux. Aller marcher avant le dîner était devenu pour elle une pratique quotidienne, une nouvelle habitude qui lui éclaircissait les idées, qui la détendait et qui lui permettait de voir la vie autrement. Au bout de deux ans, elle avait aussi minci de 27 kg et elle se sentait bien mieux dans son corps et dans sa vie.

Les petits riens, c'est une meilleure façon de progresser. La méthode de développement personnel que nous vous proposons est à votre portée. Elle n'exige pas de vous une autodiscipline de fer, ni un changement

radical dans vos habitudes. Il s'agit plutôt d'une aventure constructive et *agréable*. Elle vous permet de mieux vous accepter tel que vous êtes, avec la promesse d'une réussite durable et la culture d'une vision réaliste et optimiste du changement. N'oubliez pas que la tortue de la fable, lente mais déterminée, n'a pas seulement la satisfaction de gagner sa course contre le lièvre : elle savoure aussi ce moment.

Les petits riens sont profitables à plus d'un titre. Les petits riens peuvent être amusants. Pour ceux qui croient qu'ils manquent de volonté, les petits riens, c'est un bon moyen de se sentir capable de réussir quelque chose. À ceux qui s'en veulent de ne pas être capables de changer de vie, ces petits riens apprennent à avoir une meilleure image d'eux-mêmes. Les petits riens, c'est aussi ce qui permet de modifier une habitude agréable plutôt que d'y renoncer d'un bloc. Enfin, pour ceux qui considèrent l'existence comme une succession de leçons et d'opportunités, et non comme une succession d'erreurs et de ratages, les petits riens, c'est un excellent moyen de passer de la théorie à la pratique.

Ceux qui ne parlent que de changements décisifs et difficiles ont tendance à ne jamais rien entreprendre. Pire, ils s'exposent à éprouver un sentiment d'échec, qui sera souvent pénible et cependant injustifié. Un petit changement de rien du tout vaut *toujours* mieux que pas de changement du tout. Un succès modeste vaut *toujours* mieux qu'un échec. En prenant l'habitude de procéder par petits changements, par petits riens, vous pourrez accumuler des succès modestes dont l'effet global sera considérable : en effet, les petits riens s'additionneront.

En insistant sur l'importance des habitudes quotidiennes et en vous présentant quelques recettes simples

pour les modifier dans le bon sens, nous vous proposons une nouvelle conception du développement personnel : une meilleure façon, simple et efficace, de progresser.

1

Comment appliquer le principe des petits riens à votre vie quotidienne

Règle n° 1 : soyez attentif à ce que vous faites chaque jour

Vos petits riens seront comme des pièces que vous glisserez chaque jour dans une tirelire : leur effet sera chaque jour plus important. Bien sûr, si vous n'alimentez votre tirelire qu'une fois de temps en temps, votre capital grandira tout de même, mais moins vite. Cette règle vaut aussi pour les changements que nous réalisons dans notre existence. Si vous réalisez chaque jour un petit changement, le bénéfice que vous en tirerez progressera de façon régulière. Si vous vous contentez d'un petit changement une fois par semaine ou une fois par mois, ce sera bénéfique, mais les progrès seront plus lents.

C'est la raison pour laquelle nos habitudes quotidiennes ont autant d'importance. C'est aussi la raison pour laquelle elles peuvent aussi agir dans le mauvais sens. Ainsi, par exemple, une coupe de crème glacée consommée une ou deux fois par semaine produira peut-être un effet d'accumulation (vous savez où), mais cette accumulation sera bien plus rapide si vous vous offrez cette même coupe de crème glacée tous les jours.

Règle n° 2 : un seul changement à la fois

Supposons que cette année, vous preniez une bonne résolution – mais *une seule*. Est-ce que cela ne sera pas bien plus facile, pour vous, de vous souvenir d'un seul changement, de vous concentrer et de travailler sur un seul changement ? Songez aussi que si vous ne réussissez pas à accomplir ce seul petit changement de rien du tout, ce sera pour vous un échec bien relatif, et non pas la douleur cuisante d'avoir raté la grande métamorphose que vous aviez déjà annoncée à tout votre entourage !

Penser à l'unique petit changement que l'on a décidé ne demande qu'un petit effort : vous pourriez avoir recours à un petit aide-mémoire, par exemple un pense-bête que vous collerez sur votre table de chevet ou sur le miroir de votre salle de bains, et peut-être un deuxième sur l'écran de votre ordinateur ou sur la porte de votre réfrigérateur. Une autre possibilité de faire ainsi appel à votre mémoire consiste à établir un lien entre ce changement et une de vos activités quotidiennes : le moment où vous conduisez votre voiture, le brossage de vos dents ou votre déjeuner. Facile, non ?

Peut-être trouverez-vous aussi facile d'entreprendre plus d'un changement à la fois, surtout si vous avez le sentiment que les choses avancent bien pour vous. Pourtant, c'est en réalisant un seul petit changement à la fois que vous progresserez le mieux. Revenons un instant à la fable du lièvre et de la tortue : celle-ci a gagné grâce à sa lenteur et à sa régularité, tandis que la rapidité et la distraction n'ont pas porté chance au lièvre.

Vous avez peut-être entendu parler aussi du principe *KISS* (*Keep It Simple, Stupid*, c'est-à-dire : fais simple, espèce d'idiot). Un petit changement à la fois, c'est exactement cela. Nous vivons une époque trépidante, les gens ont souvent un emploi du temps surchargé, une vie de famille prenante, tout le monde est toujours très occupé... alors, pourquoi vous surcharger encore davantage ? Pourquoi ne pas faire simple ?

Nous ne voulons pas dire que vous seriez incapable de procéder à davantage de changements : nous espérons même que vous accomplirez bien des changements, tout au long de votre existence. Simplement, nous pensons que c'est en cherchant à accomplir *un petit rien*, et un seul à la fois, que vous aurez le plus de chances de parvenir à vos fins.

Vous en doutez encore ? N'est-il pas difficile de déplacer un rocher vers le sommet d'une butte, et bien plus facile de transporter un petit caillou jusqu'au sommet d'une montagne ? Or, les grandes transformations qui peuvent bouleverser votre existence sont comme de gros rochers. Au contraire, un petit rien, c'est comme un petit caillou, avec lequel vous avez davantage de chances de réussir sur le long terme.

Cependant, ne vous imaginez pas qu'en vous contentant d'un simple petit changement, vous manquez

d'ambition. Considérez la chose à l'échelle de votre vie entière : vous allez accomplir un seul petit changement à la fois, un petit rien : mais cela, vous allez le répéter, et le répéter encore et encore, tant que vous vivrez. Chaque changement sera comme une couche supplémentaire, et tous les petits riens s'additionneront. Notre fils et notre belle-fille habitent au sommet d'une colline escarpée, à San Francisco. Le plus facile, pour y parvenir, c'est d'emprunter un chemin jalonné de marches. Le développement personnel, c'est la même chose : il est toujours plus facile de gravir une seule marche à la fois.

À quel moment êtes-vous prêt à passer au changement suivant ?

Pour le savoir, nous n'avons pas de règle bien précise à vous proposer. En effet, certains changements sont plus faciles à accomplir que d'autres. Bien sûr, plus vous ferez preuve de motivation, d'autodiscipline, de sérieux et d'appétitude à ne pas oublier ce que vous devez faire, et moins il vous faudra de temps pour y parvenir. De façon générale, soyez ouvert, mais raisonnez plutôt en semaines : toutes les deux ou trois semaines, ou au minimum tous les mois, entreprenez un nouveau changement.

Susan, pour sa part, considère qu'il est plus facile de commencer un nouveau changement au début de chaque mois. Larry, lui, entreprend un nouveau changement à chaque fois qu'il se sent prêt. Vous pouvez préférer adopter une autre méthode, peut-être plus créative. Nous ne sommes pas dans un système rigide, il ne s'agit que de progresser tranquillement.

Certains réaliseront 10, 20 ou 30 petits changements en un an, d'autres cinq ou six seulement. Peu importe. On ne fait pas la course. Chaque changement, chaque petit

rien est un petit pas dans la bonne direction. Chaque petit rien s'additionne aux autres.

Changez une habitude

Changer une habitude, c'est comme une pièce de théâtre classique en trois actes. Il y a toujours un début, un milieu et une fin.

Acte I : Vous réfléchissez consciencieusement à une habitude, une manie ou une tendance qui est la vôtre et que vous aimeriez vraiment changer.

Acte II : Vous accomplissez ce changement.

Acte III : Vous persistez dans ce changement et vous en tirez profit.

Au moment du baisser de rideau, votre changement doit être devenu une habitude. Il ne doit plus nécessiter toute votre attention. Il est parfois difficile de garder le cap, comme pourra vous le dire quiconque a déjà réussi à perdre du poids, à arrêter de fumer ou à entreprendre une activité physique régulière. Pour que ce changement puisse devenir une habitude – qu'avec un peu de chance, vous ne quitterez plus – le mieux est de vous y préparer quelques semaines à l'avance.

Vous pensez peut-être que les changements que nous allons vous proposer sont assez faciles pour que vous puissiez en accomplir plusieurs en même temps. Notre conseil, c'est d'être patient. Pourquoi ne pas dresser une liste des changements à accomplir ? Dès que vous serez prêt, attaquez-vous au prochain. Vous pouvez faire comme Susan, et programmer les changements sur votre agenda. Ainsi, dans cinq ans, vous aurez accompli 60 changements *durables*. Alors que si vous essayez d'en faire trop, et trop vite, vous risquez de perdre peu à

peu votre enthousiasme et, finalement, de ne rien réussir du tout.

Soyez réaliste

Concernant les possibilités de changement, soyez réaliste. Quelle que soit l'ampleur du changement, les mauvaises habitudes ont la vie dure. Une nouvelle habitude demande parfois du temps et de la persévérance. Acceptez le fait que certains changements résistent à vos premiers efforts. Ce n'est pas un problème. En moyenne, un fumeur doit s'y reprendre à cinq ou six fois pour réussir à arrêter de fumer. Soyez un peu indulgent envers vous-même et autorisez-vous plusieurs tentatives, surtout s'il s'agit de briser une habitude bien ancrée comme celle de grignoter à longueur de journée ou d'appuyer un peu trop sur le champignon.

Il vous arrivera aussi, parfois, de réussir un petit changement mais de vous rendre compte quelques semaines, quelques mois ou même quelques années plus tard que vous n'y avez plus fait attention et que vous avez retrouvé sans y penser votre ancienne habitude. Là encore, faites preuve d'un peu d'indulgence envers vous-même et essayez à nouveau, tout simplement. Il n'y a pas de raison pour que vous n'y parveniez pas (l'optimisme aide aussi, bien évidemment).

Sachez évaluer votre situation

En prenant connaissance de toutes les idées que nous donnons dans ce livre, vous pourriez être tenté de laisser libre cours à votre enthousiasme et d'essayer de réussir le plus grand nombre possible de changements, et le plus rapidement possible. Un tel élan force l'admiration, mais vous risqueriez surtout de passer à côté d'une vérité

essentielle : votre situation n'est pas aussi mauvaise que vous le croyez.

Pour réussir vos petits changements, il faut d'abord que vous sachiez évaluer votre situation actuelle. Il s'agit de faire le point, afin d'éviter de rester en « pilotage automatique » et de poursuivre sans y penser les mêmes habitudes, jour après jour et année après année. Cependant, rompre brutalement une habitude n'est pas la méthode la plus encourageante. Il vaut mieux vous laisser guider par le principe des petits riens et rechercher un équilibre : un compromis entre le voyage et la destination, entre vous dépasser et vous accepter tel que vous êtes. *Un seul changement à la fois*. Que pourrait-on trouver de plus facile ?

Règle n° 3 : faites des petits changements une constante de votre existence

Avez-vous déjà vu un violoncelliste arrêter de pratiquer son instrument, un artiste cesser de dessiner et de peindre, un athlète arrêter de s'entraîner ? Un couple cesse-t-il d'entretenir tous liens. Avez-vous déjà vu une maison ou un jardin qui n'ait plus besoin d'aucune amélioration ni d'aucun entretien ? Alors, l'affaire est entendue. Faites des petits changements une constante de votre existence, et vous progresserez, encore et encore.

Un instrument de musique accordé régulièrement est plus facile à accorder et tient mieux l'accord. De même, un sport est plus facile quand on a l'habitude de le pratiquer. Prenez l'habitude d'accomplir des changements, et les changements seront pour vous une chose plus facile. L'habitude du changement vous permet de rester ouvert, conscient des choses et réactif, et ce sont là autant d'atouts

pour votre développement personnel. Faites des petits changements une constante de votre existence, et votre existence s'améliorera sans cesse.

La méthode des petits riens

Notre idée d'un développement personnel par petits changements trouve son origine dans l'expérience d'enseignant de Larry. Nous possédons depuis 1978 une ancienne église, sur la place centrale d'une petite bourgade campagnarde du Midwest : un endroit charmant (et où les gens sont *très* conservateurs). Larry y tient un centre de thérapie holistique, où il enseigne le yoga et organise des mariages et autres cérémonies. Nous avons aussi, dans le même bâtiment, un jardin d'enfants, une synagogue et un espace dans lequel nous organisons des expositions de peinture, des séances de lecture de poésie, des concerts, des repas végétariens... C'est un peu difficile d'expliquer tout cela en quelques phrases.

Larry aime le changement. Il prend de nouvelles habitudes comme d'autres achètent une nouvelle maison, de nouveaux meubles ou de nouveaux objets de collection. Il utilise depuis des années sa méthode des petits riens pour améliorer son régime alimentaire, sa santé, ses relations, pour faire des progrès au golf, etc.

Susan, elle, n'a jamais beaucoup aimé le changement. Avec Larry et les enfants, elle habite toujours la même maison, et elle a bien l'intention d'y rester à jamais (elle envisage même d'y devenir un jour un fantôme). Elle a pourtant conscience du fait que le changement est inévitable et que le développement personnel est très gratifiant. Sa conversion au principe des petits riens date du jour où elle s'était limitée, pour le Nouvel An, à une seule bonne résolution : elle a ainsi découvert à quel

point il était facile de s'y tenir (cette année-là, elle avait décidé de prendre l'habitude de se servir de son rétroviseur). Cependant, Susan n'a pas tardé à se rendre compte qu'elle pouvait accomplir des changements dans sa vie de façon plus régulière – et que cela pouvait même être amusant (les autres automobilistes ont dû apprécier, eux aussi).

Les petits riens, c'est une bonne recette pour chacun de nous : aussi bien pour ceux qui, comme Larry, ont le goût du changement, que pour ceux qui, comme Susan, comprennent l'intérêt du changement sans nécessairement l'avoir toujours aimé.

Revenons à nos moutons. Un petit rien à la fois, cela peut sembler trop peu. Ce n'est pas non plus le moyen de résoudre un grave problème auquel on peut se retrouver confronté. Cependant, accomplir des changements de façon ininterrompue (en ajoutant les petits changements les uns aux autres), c'est prendre « l'habitude » de rompre avec les habitudes et d'en acquérir de nouvelles tout en renforçant sa volonté, sa détermination et son niveau de conscience. Les petits changements que vous réussirez vous donneront aussi la confiance en vous et la force dont vous aurez besoin le jour où de grands changements s'imposeront à vous.

Avec ces petits changements, vous n'allez pas devenir quelqu'un d'autre du jour au lendemain. Il ne s'agit pas de se métamorphoser mais de *progresser*. Commencez par accomplir chaque mois un petit changement (un petit rien), et vous constaterez, avec le temps, combien vous améliorerez ce qui existe déjà en vous.

C'est en faisant des petits changements une constante dans votre existence que vous deviendrez davantage conscient de ce que vous faites et des effets à long terme

de chacune de vos actions. Vous aurez une vision plus globale de votre vie et des conséquences de vos choix successifs.

Le fait même de réfléchir à vos habitudes, de songer au petit changement que vous êtes en train de réaliser et d'envisager votre manière de vivre selon un angle élargi, vous permet de mieux contrôler vos pensées et vos actes : et ce, de la façon la plus progressive. En fait, c'est peut-être là l'avantage le plus important de tous. Et ainsi, vous apprenez à mieux éviter de vous laisser gâcher l'existence par de mauvaises habitudes.

Qu'arrivera-t-il si vous omettez d'accomplir le petit changement que vous aviez décidé ? C'est simple. Allez-vous définitivement renoncer à vous passer le fil dentaire parce que vous n'avez pas pu le faire pendant deux semaines ? Allez-vous renoncer à adopter un mode de vie plus sain sous prétexte que vous venez de prendre quelques repas non diététiques ? Allez-vous rentrer chez vous parce qu'à un moment donné, sur votre trajet, vous avez tourné dans la mauvaise rue ? Doit-on tout abandonner parce qu'on a essuyé deux ou trois échecs ? Bien sûr que non ! Vous pouvez recommencer, autant de fois qu'il le faudra. La tentative elle-même doit devenir une constante chez vous. Le petit changement doit devenir une constante. Tant que vous vivrez, maintenez ce cap.

Une précision importante

Avant d'en terminer sur ce sujet, le moment est venu de faire une remarque importante. **Il s'agit de progresser constamment, et non pas d'imposer des changements à autrui à votre avantage.** Soyez persuadé que les changements que vous accomplirez auront souvent un impact

positif sur les autres, et surtout sur les membres de votre entourage. Par ailleurs, certains changements, par exemple ceux qui consistent à maintenir les contacts, supposent la participation d'une autre personne. Vous pouvez aussi mettre un tiers à contribution pour d'autres changements, concernant par exemple votre manière de vous exprimer ou de vous conduire.

Si vous décidez d'adopter cette méthode de développement personnel en tandem avec une autre personne, vous pourrez vous encourager et vous aider mutuellement, que vous travailliez au même changement ou à des changements différents. Vous pourrez même échanger des idées de nouveaux changements à entreprendre. Ici, un avertissement s'impose : attention à ne pas faire du principe des petits riens un prétexte pour manipuler l'autre, ou pour l'inciter ou l'obliger à changer. Il n'est pas question non plus de critiquer l'autre ni de le rabaisser d'aucune manière.

En résumé...

C'est avec des petits riens, à raison d'un petit rien à la fois, que le changement devient un processus ininterrompu. Progresser constamment dans sa façon de vivre, c'est une habitude en soi. Connaissez-vous ce poème de William Makepeace Thackeray ?

Sème une pensée et tu récolteras une action ; Sème une action et tu récolteras une habitude ; Sème une habitude et tu récolteras un caractère ; Sème un caractère et tu récolteras un destin.

Semez donc des petits riens, afin de récolter le destin que vous vous souhaitez.

Règle n° 4 : faites confiance au pouvoir des petits riens, et n'oubliez pas qu'ils s'additionneront

Les petits riens s'additionnent : dans le temps, pas du jour au lendemain ! Certes, il est des petits riens qui pourront vous apporter une satisfaction immédiate. Cependant, les effets des changements successifs s'additionneront peu à peu, lentement, et c'est dans le futur, peut-être même dans un futur éloigné, que vous en tirerez le plus de profit. Notre conseil : restez réaliste et gardez une vision saine du changement. Pour pouvoir progressivement vivre mieux grâce à des petits riens, il faut croire au pouvoir de cette méthode.

Certains changements supposent aussi que vous soyez capable de renoncer à votre bien-être immédiat pour une gratification future, sans perdre de vue votre objectif.

Voici une histoire sur laquelle vous pourrez méditer. Il s'agit d'une étude réalisée sur des enfants âgés de 4 ans, au cours de laquelle chaque enfant s'est vu présenter un choix : obtenir tout de suite une récompense (une friandise) ou bien attendre que l'institutrice revienne d'une course et obtenir une récompense plus grande (deux friandises au lieu d'une) pour avoir été patient. Les deux tiers des enfants ont renoncé au plaisir immédiat en échange d'un doublement futur de la récompense. Les résultats d'une étude de suivi ont été plus intéressants encore : arrivés à l'adolescence, les enfants qui s'étaient montrés capables de patience à l'âge de 4 ans étaient ceux qui réussissaient le mieux leur scolarité. Ainsi donc, à 4 ans, la capacité d'échanger une récompense immédiate contre une meilleure récompense dans le futur constituait un meilleur indicateur de la réussite scolaire future que les tests normalisés.

Les petits riens sont récompensés, mais il faut d'abord que, comme les enfants de cette étude, vous ayez confiance dans cette récompense future. Et pour obtenir cette récompense, vous allez devoir faire preuve de volonté et résister à la tentation de retomber dans un type de comportement qui vous est sans doute familier.

Pour une meilleure vue d'ensemble, surtout si le résultat appartient à un futur assez éloigné, mieux vaut comprendre de quelle manière un petit rien produira son impact. Il est parfois possible de se livrer à un simple calcul, comme nous l'avons fait pour un certain nombre de petits changements tout au long des chapitres qui suivent. Pour les autres changements, les effets sont plus difficilement calculables, mais néanmoins imaginables. À 20 ans, votre peau a probablement le même aspect que celle de n'importe quelle personne de 20 ans. Cependant, si vous évitez toute exposition excessive au soleil, lorsque vous aurez 65 ans, vous aurez sur le visage moins de rides et moins de zones décolorées que tous ceux de vos amis que vous trouvez aujourd'hui si bien bronzés. Vous aurez également moins de risques de développer un cancer de la peau.

Lisez chaque jour quelques pages d'un livre, et au bout d'un an, vous aurez lu deux ou trois livres en entier. Cela ne semble peut-être pas représenter une performance, mais un seul livre, s'il est passionnant, peut laisser sur votre existence une empreinte durable. Lisez quelques pages chaque soir pendant tout le temps qu'il vous reste à vivre, et vous pourrez ainsi, non seulement vous distraire, mais acquérir une connaissance et une sagesse inestimables.

À 40 ans, remplacez dorénavant quatre matins par semaine votre petit gâteau (140 calories) par une pomme (80 calories) : parvenu à l'âge de 75 ans, vous aurez

consommé près de 500 000 (un demi-million !) calories de moins, et vous aurez quelques kilos en moins au niveau des hanches et du ventre. Et si c'est une brioche au sucre glace (250 calories) que vous avez remplacée régulièrement par une pomme, vous aurez évité de consommer 2 millions de calories. Ce n'était qu'un petit rien, mais quelle différence au bout du compte !

Plantez un jeune arbre. Au bout de quelques années, votre arbre sera déjà assez grand pour accueillir les oiseaux. Attendez encore dix ans, et votre arbre vous donnera un vaste ombrage. Au bout d'une génération, votre arbre sera devenu assez robuste pour supporter une balançoire, une cabane ou l'extrémité d'un hamac. Celui qui croit à la force des petits riens plante les graines du changement, une par une, et en récolte ensuite les fruits : une meilleure santé, de meilleures relations avec les autres, de meilleures dispositions d'esprit, et une vie meilleure. Nous ne pouvons pas vous garantir que votre vie entière sera heureuse grâce à ces petits changements : personne ne peut garantir cela. Mais ce que nous pouvons vous garantir, c'est qu'ils vous permettront de vivre mieux, de mener une existence plus satisfaisante et finalement, d'être plus heureux.

Le développement personnel par les petits changements est un processus lent et progressif, mais facile et peu contraignant. Très lent et très progressif. Très facile et très peu contraignant.

Les gros ennuis ne sont pas une excuse pour renoncer aux petits changements. En réalité, il est souvent possible de trouver des petits riens qui permettent d'y remédier au moins en partie, par petites étapes. Au bout du compte, vous aurez progressé dans d'autres domaines de votre existence, si bien qu'un gros problème pourra ne

plus vous affecter autant qu'auparavant. Par conséquent, même si vous avez eu un passé douloureux, si vos relations familiales sont difficiles ou si vous souffrez d'un mal chronique, les petits riens peuvent rendre votre vie meilleure – surtout si vous réalisez combien il est facile de les réaliser, un par un.

Le secret pour rester dans la course, c'est de savoir visualiser votre destination. Là encore, pas d'excuses. Si vous voulez que les petits changements réussissent, il vous faut un peu (oui, juste un peu) de *self-control*, d'autodiscipline, de détermination et de confiance, un peu de patience et d'optimisme, mais aussi une bonne dose de confiance dans le pouvoir que peuvent exercer les petits riens sur le cours de votre existence.

Règle n° 5 : prenez du plaisir à réaliser des petits riens

Si vous faites de vos petits riens quelque chose d'amusant, si vous les considérez avec un regard enjoué et un certain sens de l'humour, vous aurez toutes les chances de les réussir et d'en faire une composante permanente de votre existence. Les petits changements sont faciles à réaliser, si ce n'est que vous devez veiller à *ne pas oublier* le changement que vous avez décidé d'entreprendre (n'est-ce pas là l'aspect le plus délicat des bonnes résolutions du Nouvel An ?). Croyez-nous, la règle la plus facile est celle-ci : prenez du plaisir à accomplir vos petits riens.

Les petits changements que nous vous recommandons tout au long de ce livre seront toujours des ajustements mineurs, jamais de grands bouleversements. Sachez considérer votre développement personnel avec un relatif

détachement et avec un certain sens de l'humour, et vous connaîtrez plus facilement la joie et le succès.

N'oubliez pas ceci : les petits riens réussissent le mieux quand vous les considérez comme quelque chose de léger et agréable et quand vous y mettez un peu d'entrain. Et maintenant que vous avez compris toutes les règles, bonne chance – et persévérez !

2

Des petits riens pour être en meilleure santé

LES PERSPECTIVES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL grâce à des petits riens ne sont nulle part plus évidentes qu'au niveau des habitudes quotidiennes qui conditionnent votre santé physique. Dans ce chapitre, vous trouverez des idées tous azimuts, qu'il s'agisse de mieux respirer, d'adopter une meilleure posture, de manger plus sainement ou d'avoir une meilleure hygiène.

Il est vrai qu'en lisant toutes ces suggestions, vous risquez de vous sentir un peu dépassé par le nombre de mauvaises habitudes que vous avez, comme par le nombre de bonnes habitudes que vous n'avez pas ! Susan a connu un jour ce moment de trouble existentiel, alors qu'elle travaillait à la partie de ce chapitre consacrée au sport. Elle avait justement négligé – complètement – de faire du sport pendant tout l'hiver, qui avait été long.

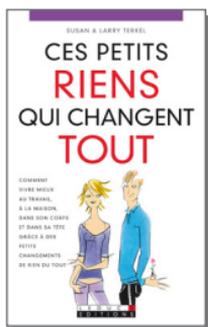
Au moment de terminer ce livre, Susan avait entrepris plusieurs petits changements durables : notamment, elle avait renoncé à mâcher des chewing-gums (une très mauvaise habitude, qui peut empêcher de bien digérer) et elle s'était promis d'utiliser régulièrement du fil dentaire (une bonne habitude). Larry, qui était déjà un champion de la forme et de la vie saine, n'avait pas trouvé autant de petits changements à accomplir dans ce domaine. Il avait tout de même eu une idée, remplacer sa boisson gazeuse par de l'eau au dîner (une sage décision). Max, un jeune ami qui venait de lire la partie consacrée au tabac, avait décidé d'arrêter de fumer (une excellente décision).

Nous sommes persuadés que vous trouverez, vous aussi, au moins plusieurs petits riens à réaliser avec le temps. Nous vous faisons également confiance pour ne les entreprendre qu'*un par un*. Car c'est là un des secrets de votre succès.

Retenez votre respiration

Comment ? Un petit changement dans votre façon de respirer ? Mais respirer, n'est-ce pas ce que nous faisons de la façon la plus naturelle ? La raison pour laquelle les petits changements doivent commencer ici, c'est que la respiration est *l'activité la plus importante* de votre existence. Oui, la plus importante !

Voici comment les choses se passent. Chacune des cellules dont notre organisme est constitué est comme un tout petit moteur. Dans chaque cellule, comme dans le moteur d'une voiture ou dans une chaudière, l'oxygène se mélange à un carburant, et la combustion de ce mélange va produire de l'énergie. C'est ce que l'on appelle le



Ces petits riens qui changent tout

Susan et Larry Terkel

Plus d'infos sur ce livre paru
aux éditions Leduc.s