

NICOLAS FELGER



**OSEZ**  
**L'IMPOSSIBLE**

Les clés pour dépasser vos limites  
et réaliser vos rêves

ALISIO

## Et si l'impossible n'existait que dans votre esprit ?

Tout le monde a des rêves. Mais entre l'envie et la réalité, il y a ces murs invisibles : la peur, les doutes, le regard des autres, le manque de confiance. Et si vous pouviez enfin les briser ?

**Ce livre est une immersion dans l'action**, une méthode concrète et percutante qui va vous transformer. Pas à pas, vous apprendrez à :

- ▶ Identifier et dépasser vos croyances limitantes.
- ▶ Vous reconnecter avec vos rêves profonds.
- ▶ Définir des objectifs ambitieux.
- ▶ Construire une stratégie gagnante pour agir avec assurance.
- ▶ Cultiver l'audace et la confiance en vous pour OSER enfin.
- ▶ Passer à l'action sans plus jamais procrastiner.
- ▶ Transformer chaque obstacle en opportunité.

## CE LIVRE EST UN ACCÉLÉRATEUR DE TRANSFORMATION

« À travers mes propres défis extrêmes, des témoignages inspirants et des exercices concrets, je vais vous prouver que ce que vous pensiez impossible est à votre portée.

Un livre à vivre. Après sa lecture, vous ne serez plus le même ! »

---

Explorateur du potentiel humain, aventurier, coach professionnel certifié en PNL et conférencier international, **NICOLAS FELGER** a fait de l'impossible son terrain de jeu. De l'ascension des plus hauts sommets aux traversées à la nage entre les continents, il repousse sans cesse ses propres limites physiques et mentales et prouve, qu'avec la bonne méthode et le bon mindset, tout est possible. **Son crédo : oser et agir transforment une vie.**

À travers ses conférences et ses programmes de coaching et d'aventures, il permet chaque année à des milliers de personnes d'accéder à leur plein potentiel. Ce livre est la quintessence de son expérience, un concentré de chocs, de défis et d'enseignements pour vous aider à oser l'impossible à votre tour.

ISBN 978-2-37935-464-9

19,90€  
PRIX TTC  
FRANCE



9 782379 354649



Rayon :  
Développement  
personnel

**OSEZ**  
**L'IMPOSSIBLE**

Conseil éditorial : Marie-Cécile Germiyanoglu  
pour Reworld Media Edition  
Rédaction : Caroline Bapt et Lucie Strack

Correction : Hélène Meurice et Fred Colantonio  
Relecture : Agnès de Livron Duhamel  
Couverture et maquette : Elisabeth Chardin  
Photos de couverture : © Rodolphe Bled (principale),  
© Lucie Strack (arrière-plan)

© 2025 Alisio  
une marque des éditions Leduc  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-2-37935-464-9

NICOLAS FELGER

# OSEZ L'IMPOSSIBLE

Les clés pour dépasser vos limites  
et réaliser vos rêves

ALISIO



# SOMMAIRE

PRÉFACE.....	9
AVANT-PROPOS.....	13
INTRODUCTION.....	19
CHAPITRE 1 : <b>IDENTIFIEZ ET DÉPASSEZ VOS LIMITES</b> .....	23
CHAPITRE 2 : <b>RECONNECTEZ-VOUS AVEC VOS RÊVES PROFONDS – SURTOUT LES « IMPOSSIBLES »</b> .....	47
CHAPITRE 3 : <b>DÉFINISSEZ DES OBJECTIFS CLAIRS ET AMBITIEUX</b> .....	77
CHAPITRE 4 : <b>METTEZ EN PLACE UNE STRATÉGIE GAGNANTE</b> .....	111
CHAPITRE 5 : <b>CULTIVEZ L'AUDACE ET LA CONFIANCE EN VOUS</b> .....	147

CHAPITRE 6 :	
<b>PASSEZ À L'ACTION ET AVANCEZ</b>	
<b>STEP BY STEP</b> .....	177
CHAPITRE 7 :	
<b>TRANSFORMEZ L'OBSTACLE</b>	
<b>EN OPPORTUNITÉ</b> .....	199
CHAPITRE 8 :	
<b>ÉVALUEZ, AJUSTEZ ET CÉLÉBREZ</b> .....	227
CONCLUSION .....	261
EN APARTÉ .....	265
REMERCIEMENTS .....	269
INDEX DES OUTILS ET EXERCICES .....	276
TABLE DES MATIÈRES .....	280

# PRÉFACE

Pour moi Nicolas, c'est un aventurier de *Koh-Lanta*. On s'est rencontrés en 2006 au Vanuatu...

Ensuite, nous nous sommes un peu perdus de vue avant que je découvre qu'il était devenu un homme multiple, un aventurier de la vie, un explorateur d'expériences enrichissantes, un insatisfait sans cesse avide de nouveaux défis pour se sentir chaque jour encore plus vivant que la veille.

Dans son cas, il y a deux possibilités : soit vous restez dans votre coin enchaînant les défis comme des perles sans en faire profiter les autres, pour surtout satisfaire votre ego, soit vous vous ouvrez de plus en plus aux autres pour transmettre votre énergie, pour partager et pour aider ceux que vous côtoyez à se transcender, à croire en eux et en leur potentiel.

Nicolas Felger n'a pas hésité, il a choisi la seconde solution, son livre en est la preuve éclatante.

Il est essentiel, je crois, de pouvoir s'appuyer sur l'autre pour devenir meilleur, pour aller plus vite, plus loin et plus haut.

On a tous besoin de stimuli, d'exemples afin de croire plus en nous. On a tous, sans exception, des talents cachés, ou qu'on n'ose pas mettre en lumière, faute de motivation ou de confiance, on aspire à une existence plus exaltante.

## OSEZ L'IMPOSSIBLE

On rêve de vibrer, d'être transportés, emportés même par notre imaginaire. Encore faut-il oser !

Voilà pourquoi ce livre, *Osez l'impossible*, est l'antidote à l'immobilisme, à la morosité, une commode pleine de tiroirs où à l'intérieur de chacun vous trouverez des clés pour mettre du piment dans vos vies, voire de la folie.

Faites preuve d'audace, ayez le courage de prendre des risques, ce livre vous y encourage avec des exemples concrets. N'ayez pas peur d'échouer. Révélez la puissance que vous avez en vous et que vous ignorez probablement...

La vie est belle, elle mérite d'être vécue à fond... Même si rien n'est magique, rien n'est linéaire ou écrit, au contraire.

Ce que dit Nicolas, c'est que vous êtes maître de votre destin, il n'idéalise pas, il vous propose un cadre, des exemples vécus, des réflexions concrètes. Elles ne vous sont pas toutes destinées. Alors piochez pour aller trouver ce qui sommeille en vous pour ne pas dire, ou le moins souvent possible, j'aurais pu, j'aurais dû...

Ce livre représente un vent d'optimisme. Il donne la pêche. Il confirmera sûrement plein de sentiments que vous gardez en vous et de questions que vous vous posez... mais quand on les partage avec Nicolas et ses écrits, on gagne en assurance, j'en suis persuadé. Et même les obstacles rencontrés deviennent des étapes enrichissantes.

Nicolas... et si c'était *Koh-Lanta* qui avait illuminé l'aventurier de la vie qui sommeillait en toi ?

## PRÉFACE

Fort de tes expériences, tu nous emmènes avec toi... et tu m'as donné envie de conjuguer le verbe oser au présent.

J'ose, tu oses, il ose, nous osons, vous osez, ils osent ! OSONS TOUS !

Ne perdons pas de temps, la vie est si courte... mais si grisante.

**Denis Brogniart**

*Journaliste sportif, animateur de télévision  
et de l'émission Koh-Lanta sur TF1*



## AVANT-PROPOS

---

# OSEZ L'IMPOSSIBLE, MON HISTOIRE

J'aurais pu être « comme tout le monde ». J'aurais pu suivre un chemin tracé, sécurisé, raisonnable. Mais, depuis mon enfance, quelque chose en moi brûle d'un feu différent, un besoin viscéral d'aller voir au-delà des limites, d'aller explorer ce qui se passe de l'autre côté, en dehors de cette fameuse « zone de confort » ! Pourquoi ? Probablement pour comprendre pourquoi certaines personnes réalisent leurs rêves tandis que d'autres restent figées, prisonnières de leurs peurs.

**Rien ne m'y prédestinait.** Comme beaucoup, je grandis avec des étiquettes qu'on m'a collées, avec des croyances qui m'ont enfermé. À l'école, je suis plutôt « dernier de la classe », parce que ça ne m'intéresse pas. À 9 ans, mon institutrice me dit : « Nicolas, tu n'arriveras jamais à rien, et tu finiras en prison. » Cette phrase aurait pu me condamner, me faire abandonner avant même d'essayer.

**Mais le moteur de la passion s'enclenche.** La même année, je découvre le hockey sur glace, une révélation. Ça devient le centre de ma vie, je passe tout mon temps à la patinoire, ce qui n'arrange pas mon cas à l'école. Mais je m'investis à 100 % et les résultats sur la glace sont là. À 16 ans, je passe pro, puis je joue à haut niveau plusieurs saisons. Cette expérience me permet de comprendre très tôt qu'on ne peut exceller qu'avec le bon moteur. C'est aussi dans cette patinoire que j'ai mon premier coach, qui m'apprend à

## OSEZ L'IMPOSSIBLE

me dépasser physiquement, mais aussi à développer un mental de vainqueur.

**J'avais trouvé ma voie.** Le sport est au centre de ma vie. Contre l'avis de tous mes professeurs, qui sont toujours persuadés que je vais échouer, je décide d'intégrer l'université de sport STAPS. J'entends encore la proviseure du lycée dire à mes parents : « Il y a seulement 3 % de réussite pour entrer à l'université depuis sa filière, ses résultats sont médiocres, il n'y arrivera jamais ! » Sauf qu'elle n'a pas pris en compte le facteur X, le plus important. Avec la bonne motivation, nous sommes capables de faire des miracles. Et je réussis ! À partir de là, je suis au bon endroit, mes résultats deviennent brillants, jusqu'à mon master en Management du sport international avec mention ! Ne laissez personne vous faire croire à ce vieux dicton : « On ne peut pas faire d'un âne un cheval de course. » Nous avons tous un domaine dans lequel nous pouvons exceller !

**Puis je décide de remettre en question l'impossible.** À 26 ans, je tombe par hasard sur la finale de l'émission *Koh-Lanta*, basée sur le principe de survivre sur une île déserte pendant quarante jours et quarante nuits. Immédiatement, je ressens cet appel puissant : aller se confronter à cette hostilité, à cette absence de confort, de nourriture... Je veux aller voir ce qui se passe. Et, l'année d'après, j'y suis ! Dès le début, tout est hors normes. Après trente-six heures d'avion, quatre heures de 4x4 et trois heures de pirogue, nous atteignons enfin cette île isolée. La première nuit reste gravée dans ma mémoire. Des pluies diluviennes nous forcent à dormir collés les uns aux autres sur la plage, trempés jusqu'aux os. Malgré mon choix volontaire de participer, je me surprends à penser : « Nicolas, tu ne tiendras jamais. Quarante jours dans ces conditions, c'est impossible ! » Pas d'électricité, pas de chauffage, pas de lit, aucune hygiène, et presque pas de nourri-

ture. Je perds près d'un kilo par jour. C'est la première fois que je sors aussi loin de ma zone de confort. En tant que sportif et compétiteur, j'ai conscience de la puissance de notre physique, mais là-bas, privé d'énergie, poussé dans mes derniers retranchements, je comprends que notre véritable force ne réside pas dans notre corps, mais dans le pouvoir de notre mental. Cette expérience marque un tournant dans ma vie.

**Le pouvoir du mental me fascine.** Je veux en savoir plus, comprendre les mécanismes profonds et aider les autres à utiliser ce pouvoir exceptionnel. J'entreprends donc une formation en PNL pour devenir coach professionnel certifié, et, pendant trois ans, j'étudie les mécanismes du développement personnel et du dépassement de soi. Puis, pendant plusieurs années, j'accompagne des centaines d'individus dans mon cabinet, j'aide des entreprises à résoudre des problématiques de capital humain. Fort de cette expérience, je crée ma conférence-spectacle pour pouvoir transmettre ces messages au plus grand nombre et impacter plus de cent cinquante mille personnes.

**Je continue à me lancer des défis pour repousser mes limites toujours plus loin :** gravir le plus haut sommet d'Afrique du Nord, défier le mont Blanc, relier trois continents à la nage, ou encore réaliser l'expédition hivernale des sept plus hauts sommets du Maroc de plus de 4 000 mètres en soixante-douze heures. Chaque défi est l'occasion de mieux comprendre les mécanismes derrière cette incroyable force mentale qui sommeille en chacun de nous. À chaque nouvelle frontière franchie, je me prouve que **les limites ne sont que des constructions mentales.**

Ce livre n'est pas uniquement le récit de mes aventures. Ce sont les clés pour vous amener à dépasser vos limites et à **explorer ce que vous êtes capable d'accomplir, même lorsque cela semble**

## OSEZ L'IMPOSSIBLE

**impossible.** À travers mes expériences – des immersions dans des eaux glacées à la traversée du plus grand lac d'Europe à la nage – je partage avec vous les leçons que j'ai tirées de mes réussites, mais aussi de mes échecs. Parce que les échecs, les moments de doute, les envies d'abandonner, ce sont eux qui m'ont appris le plus. Ne vous y trompez pas : **je ne suis pas né avec une confiance inébranlable.** Et même si cette volonté de me dépasser est dans mon ADN, je n'ai pas toujours réussi, et bien heureusement d'ailleurs. Ce que j'ai accompli, je l'ai construit, étape par étape, en comprenant comment fonctionnent les mécanismes et les leviers du dépassement de soi.

Je sais que vous avez des peurs, des doutes, des freins. Et c'est normal. **Moi aussi, j'en ai eu, et il m'arrive toujours d'en avoir,** mais j'ai appris à les gérer et à les transformer en opportunités. Je sais aussi que si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que quelque chose en vous refuse de rester enfermé dans ces limites qui vous séparent de vos rêves. La méthode que je vous propose n'est pas une recette préfabriquée et identique pour tout le monde, c'est une expérience dont vous êtes le héros, car les solutions sont en vous ! Et je vais vous guider pour les trouver, pour que **ce que vous croyez impossible aujourd'hui puisse devenir votre réalité demain.** Et comme j'aime le dire :

« Si vous voulez ce que vous n'avez jamais eu, vous devrez oser ce que vous n'avez jamais osé. »

C'est exactement ce que nous allons expérimenter ensemble. Nous allons explorer votre plein potentiel, dépasser vos limites pour découvrir cette incroyable sensation de se sentir vivant. Ce livre est le fruit de mon parcours. Un livre sur la résilience, l'audace et l'humanité. Il est là pour vous inspirer et vous accompagner dans la réalisation de vos rêves les plus profonds. Parce que, au fond, nous sommes tous des aventuriers et chaque pas, chaque défi,

## OSEZ L'IMPOSSIBLE, MON HISTOIRE

chaque victoire que nous réalisons nous rapproche de la meilleure version de nous-mêmes. Bien au-delà d'une simple lecture, c'est une expérience que je vous convie à vivre avec moi. Mais, pour cela, je vais vous demander deux choses : de croire en moi... et, surtout, de croire en vous !



## INTRODUCTION

---

# LES CLÉS POUR DÉPASSER VOS LIMITES ET RÉALISER VOS RÊVES

Chaque rêve prend source dans un désir, une envie d'aller goûter à l'inconnu, une aspiration à devenir meilleur, plus fort, plus épanoui, plus libre. Pourtant, la plupart d'entre nous restent prisonniers de leurs peurs, de leurs croyances limitantes et de cette petite voix qui murmure : « Tu ne peux pas, ce n'est pas pour toi. » Si vous avez déjà ressenti cela, si cette voix vous a déjà empêché de réaliser vos rêves, alors ce livre est pour vous. Ce que je m'appête à partager ici n'est pas une formule magique, ni une théorie abstraite. C'est bien plus qu'un recueil de principes ou de conseils. Ce livre est le résultat d'années d'expériences, forgé par des victoires exaltantes, des épreuves intenses et des échecs transformateurs.

Chaque sommet atteint, chaque échec encaissé, chaque moment de doute ont contribué à bâtir ce chemin. Un chemin né de la vie, taillé dans le réel, et tourné vers une seule ambition, **vous aider à atteindre votre propre sommet**. Tout au long de mon parcours, j'ai découvert que les limites ne sont souvent que des créations de l'esprit. Qu'elles soient façonnées par nos peurs, nos croyances ou nos doutes, elles ne sont ni immuables ni définitives. Avec la bonne approche, elles se transforment en opportunités, ouvrant

## OSEZ L'IMPOSSIBLE

la voie à une version de nous-mêmes que nous n'aurions jamais osé imaginer. Ce qui me motive le plus, c'est de partager mon expérience et d'inspirer les autres à se dépasser à leur tour. Ma méthode ne fonctionne pas seulement pour moi. Elle a accompagné de nombreuses personnes, qu'il s'agisse de cadres désireux de réinventer leur carrière, ou d'hommes et de femmes cherchant à dépasser leurs limites et à surmonter leurs peurs. Que ce soit lors de mes conférences en entreprise, de mes programmes d'aventures en pleine montagne, ou de mon spectacle *RÉVÉLATION*, où chacun est invité à franchir l'impossible, chaque participant a le courage de relever ses propres défis.

Ce livre est conçu comme une expérience à vivre dans la « vraie vie ». Une invitation à comprendre ce qui vous freine et ce qui vous limite, à identifier ces croyances et ces peurs qui vous paralysent. Mais, surtout, **une invitation à agir**. Pas à pas, étape par étape, avec des exercices pour briser vos barrières intérieures et redéfinir ce que vous pensez possible. C'est là que cette méthode excelle. Elle vous apprend à transformer vos obstacles en opportunités, à cultiver une confiance solide et à adopter une stratégie d'actions progressives. Pas après pas, vous bâtirez la résilience et l'assurance nécessaires pour atteindre vos objectifs et réaliser vos rêves les plus profonds, si ambitieux soient-ils.

Pour bâtir votre transformation, il faudra poser les fondations. Grâce à **un parcours structuré en huit chapitres**, vous apprendrez à déconstruire les croyances limitantes qui vous freinent, à embrasser l'inconnu, et à transformer vos peurs et vos limites en moteurs de progression. Puis vous vous connecterez à ce qui compte réellement pour vous, à vos valeurs, à vos aspirations pour construire votre vision. Ce socle est essentiel, car, sans lui, toute stratégie, si brillante soit-elle, risque de s'effondrer. Vous définirez des objectifs clairs, et apprendrez à avancer méthodi-

quement et avec audace. Vous découvrirez comment évaluer vos avancées, ajuster votre cap, et, enfin, célébrer vos réussites, qu'elles prennent huit jours ou huit ans à se concrétiser. Chaque chapitre vous donnera des outils concrets et des exercices pratiques pour progresser à votre rythme. Parce que ce qui rend ce processus si fascinant, c'est qu'**il n'existe pas qu'une seule voie pour réussir**. Que vous soyez de ceux qui aiment tout transformer en un éclair et tout révolutionner en une journée ou que vous préféreriez avancer à petits pas et prendre votre temps, la clé réside dans votre « Pourquoi » et votre capacité à passer à l'action. Elle ne vous impose pas un modèle rigide ; au contraire, elle vous offre des outils, une structure adaptable, un canevas, des exercices pour avancer et un cap clair pour progresser à votre rythme et à travers vos propres expérimentations. Parce que, en fin de compte, le véritable succès naît de l'authenticité de votre démarche. La vraie question n'est donc pas de savoir *si* vous allez réussir, mais *comment* et à *quel rythme* vous choisissez de le faire. Une semaine ? Deux mois ? Cinq ans ? C'est votre engagement, vos choix et votre discipline qui donneront le tempo. Avec ce livre, le résultat est entre vos mains.

Je vous invite à passer à l'action, à explorer la carte de votre potentiel avec cette promesse que si vous vous engagez pleinement, si vous acceptez de regarder vos peurs en face, de rêver plus grand et d'agir avec intention, alors, au bout de ce chemin, vous serez plus fort, plus confiant, et **prêt à conquérir des sommets que vous pensiez inaccessibles**. Réussir à dépasser ses limites et réaliser ses rêves, ce n'est pas un sprint, mais un marathon. Ce sera inconfortable. Il faut accepter de passer par chaque étape, même celles qui semblent difficiles, douloureuses ou insurmontables. Car c'est ce processus progressif qui, à terme, permet de transformer vos peurs en forces, vos doutes en certitudes, et vos rêves en réalité.

## **OSEZ L'IMPOSSIBLE**

Vous êtes désormais au début du chemin de tous les « POSSIBLES », où chaque pas vous rapproche de votre rêve. Deux options s'offrent à vous : rester spectateur de votre vie, ou choisir de l'écrire vous-même.

**Êtes-vous prêt à commencer cette aventure pour aller là où vous n'auriez jamais imaginé ? Osez l'impossible... ça commence maintenant !**

## CHAPITRE 1

---

# IDENTIFIEZ ET DÉPASSEZ VOS LIMITES

### IMPOSSIBLE = LIMITES

Vous savez quoi ? Je fais le pari que vous avez forcément dit un jour, même sans y réfléchir : « C'est impossible. » Une phrase anodine, quasi automatique, qu'on utilise pour rejeter une idée, une ambition, ou un rêve, comme si l'histoire s'arrêtait là. **Et si l'impossible était surtout le reflet des limites que nous nous imposons ?** Est-ce une barrière infranchissable, une réalité figée, ou bien... une construction de notre esprit ? Voici le point de départ de notre réflexion : **qu'est-ce qui définit réellement l'impossible ?**

**L'IMPOSSIBLE...** Ce mot que l'on craint, que l'on fuit parfois, mais qui en réalité n'est qu'un miroir de nos propres limites, de nos propres croyances. Ce n'est pas une réalité absolue, c'est une perception. Et si cette perception changeait, que feriez-vous si l'impossible disparaissait ? Si vous n'aviez plus aucune limite ? **Votre vie serait-elle différente si vous n'aviez pas eu peur de prendre certaines décisions ?** Seriez-vous au même endroit, dans le même travail, avec la même personne ? Est-ce que ce rêve, enfoui au fond de vous, serait enfin une réalité ? Quand on parle

## OSEZ L'IMPOSSIBLE

de limites, de quoi parle-t-on ? Ni de mort ni de solitude. On parle de limites universelles, comme **ne pas être à la hauteur** ou **ne pas être aimé**. Ces freins invisibles, si puissants et qui influencent presque toutes nos décisions, grandes ou petites. Toutes ces limites qui nous bloquent prennent racine dans nos peurs, nos croyances, nos habitudes, nos comportements... ou encore dans l'influence des autres et de la société. Dans notre éducation, on nous a appris que certaines choses « ne sont pas possibles », « ne sont pas pour nous », ou sont carrément hors de portée. Et si ces limites étaient surtout des illusions ou le reflet des propres limites des autres (parents, amis, famille, professeurs, etc.) ? La vie m'a appris qu'elles ne sont pas gravées dans le marbre. Elles sont mouvantes, subjectives, et, surtout, personnelles. Ce qui semble impossible pour certains peut être une évidence pour d'autres. **L'impossible, au fond, c'est un seuil**. Une barrière. Cette barrière n'est pas là pour nous emprisonner. Elle est là pour nous inviter à nous questionner et à regarder au-delà. Pour nous inciter à progresser, à continuer d'apprendre et nous permettre d'accéder à notre plein potentiel. Parce qu'à chaque fois que nous franchissons l'un de ces seuils, nous découvrons une version de nous-mêmes plus forte, plus capable, plus libre.

Dans ce chapitre, nous allons explorer cette idée que l'impossible n'existe pas en tant que tel. Ce sont nos limites qui le créent. Pour déconstruire ces limites, il faut d'abord les reconnaître.

- ▶ Quelles croyances ou peurs vous freinent actuellement ?
- ▶ Quels schémas inconscients vous empêchent d'avancer ?

Comprendre cela, c'est ouvrir un champ des possibles immense. Et c'est là que réside la véritable magie. À chaque fois que vous dépassez une limite, vous réalisez que ce que vous pensiez **impossible hier est devenu votre réalité aujourd'hui**. Pensez à un moment de votre vie où tout a changé : un déménagement, une nouvelle

aventure professionnelle, une séparation. Ces peurs étaient là, elles vous ont murmuré des questions lourdes de conséquences : « Et si je n’y arrive pas ? Et si je ne suis pas accepté ? » Vous vous êtes senti inconfortable, vous avez ressenti de la résistance, de l’hésitation, voire l’envie de renoncer. Et pourtant, c’est précisément dans ces instants d’incertitude que la magie opère. **Se sentir vivant passe par l’audace d’aller vers l’inconnu.** C’est dans l’inconfort, dans cette zone où tout semble flou, que nous nous découvrons réellement.

Ce qui différencie ceux qui dépassent leurs limites de ceux qui restent figés, ce ne sont pas des talents extraordinaires ou des superpouvoirs. **C’est le courage et l’audace de faire le premier pas et passer à l’action.** Ce petit pas, presque insignifiant, est la clé. Parce qu’une fois franchi, il ouvre la voie à une spirale positive. Il vous prouve que vous êtes capable, que vous pouvez avancer. Et c’est là que tout commence. Un déclic. Une certitude nouvelle : vous êtes plus fort que vos limites. Parce que la limite n’est pas un mur infranchissable. C’est un défi. Un appel à aller plus loin, à découvrir vos propres forces.

À partir d’aujourd’hui, écoutez cette petite voix en vous. Pas celle qui tremble, qui vous diminue, qui vous dissuade. Non, celle-là, vous l’écoutez déjà assez. Apprenez à écouter et à re-découvrir celle qui sait que vous êtes capable de plus. Parce que vous l’êtes. Qui que vous soyez. Où que vous en soyez dans votre vie et quels que soient vos défis, faites-lui confiance. Faites-vous confiance. Osez, testez, tombez, relevez-vous. Mais, surtout, avancez. Car ce n’est pas dans la théorie que vous changerez votre vie, mais dans l’action. **L’impossible n’est finalement qu’une opportunité que vous n’avez pas encore saisie.**

## OSEZ L'IMPOSSIBLE

Êtes-vous prêt à faire ce voyage intérieur ? À franchir vos barrières et à découvrir tout ce qui vous attend de l'autre côté ? Parce que là où vous voyez aujourd'hui de l'« impossible » se cache un horizon rempli de potentiel. Et je suis là pour vous accompagner sur ce chemin.

**« Le meilleur moyen de réaliser l'impossible est de croire que c'est possible. »**

Tim Burton (né en 1958), réalisateur, scénariste et producteur américain.  
Tiré du film *Alice au pays des merveilles*, 2010.

### MON IMPOSSIBLE DEVENU POSSIBLE : RELIER L'EUROPE À L'AFRIQUE À LA NAGE

L'un des premiers grands défis de ma vie a été de relier l'Europe à l'Afrique à la nage, en traversant le détroit de Gibraltar. Une expérience qui, au-delà de l'exploit physique, a totalement redéfini ma vision des limites.

Dès le début de ma préparation, beaucoup de personnes de mon entourage, interloquées, me demandent : « Mais, Nicolas, pourquoi fais-tu ça ? Pourquoi prendre autant de risques, pourquoi te mettre autant en danger, pourquoi aller aussi loin ? » La réponse est simple : ce que je m'apprête à faire va bien au-delà d'un simple défi physique. C'est avant tout une façon pour moi de repousser mes limites personnelles, d'aller là où je n'ai jamais osé aller. Mon but n'est pas juste de nager, mais d'aller chercher des ressources au plus profond de moi, de me découvrir, de grandir et d'accéder à un nouveau niveau de conscience ! Tout commence par une idée, une pensée qui, à première vue, semble folle et surréaliste : traverser à la nage le détroit de Gibraltar, ce canal qui sépare l'Europe et l'Afrique. Ce n'est pas un petit lac, c'est le lieu de rencontre de deux eaux, l'océan Atlantique et la mer Méditerranée.

née, créant des turbulences permanentes. Il est connu pour ses courants puissants, ses eaux froides et ses conditions climatiques quelquefois extrêmes, souvent imprévisibles, et parfois dangereuses. C'est aussi une voie maritime très fréquentée et une zone de navigation complexe avec des centaines de bateaux qui la traversent chaque jour.

À chaque fois que j'y pense, des doutes viennent me tourmenter : suis-je prêt ? Ai-je le physique et le mental pour y arriver ? Et si je n'arrive pas à aller au bout ? Quelles surprises la mer va-t-elle me réserver ? La peur et l'excitation se mélangent dans ma tête. La peur de l'échec, de ne pas tenir face aux courants imprévisibles qui vous embarquent dès que vous y mettez un pied. La peur du danger aussi : cette zone abrite différents mammifères marins (requins, orques, baleines, dauphins, raies) qui nagent dans ses profondeurs, et toutes sortes d'animaux marins qui rendent le parcours risqué. Clairement, mes barrières les plus fortes sont surtout psychologiques. Comme tout défi. Rien que l'idée de devoir traverser ce détroit en plein océan me paraît insurmontable. Et, pourtant, je décide de me lancer. Je prends LA décision de réaliser ce rêve.

La veille de la traversée, je suis incapable de fermer l'œil de la nuit. 05 h 30, le réveil sonne, c'est le jour J. Je suis assommé par cette nuit blanche. Il me faut de l'énergie mais impossible de manger. Mon corps n'en veut pas, mon ventre est noué. Mais je me force, je vais aller au bout de cette traversée, coûte que coûte !

06 h 45, nous sommes sur le port, à côté du bateau, le soleil ne s'est pas encore levé, il fait froid et je me sens fragile. Mais, c'est maintenant, après deux ans de préparation, il n'y a plus de triche. Plus d'hésitation. Plus de place pour les excuses. C'est moi avec moi-même, face à l'océan.