

Best-seller du *New York Times*

Mel Robbins

**LA THÉORIE
LET
THEM**



**ARRÊTEZ DE VOULOIR
CONTRÔLER
L'INCONTRÔLABLE!**

LEDUC ↗

Deux mots simples vont changer votre vie!

Vous avez du mal à atteindre vos objectifs ou à être plus heureux ? Le problème ne vient pas de vous. Le problème, c'est le pouvoir que vous donnez aux autres.

Dans ce livre, vous apprendrez comment deux mots – *Let Them* (laissez-les) – peuvent vous délivrer de l'opinion et du jugement d'autrui. Vous serez alors libéré du besoin épuisant de vouloir tout contrôler autour de vous.

Une vie meilleure vous attend.

La théorie Let Them est une méthode éprouvée pour préserver votre temps et votre énergie et vous concentrer sur ce qui compte vraiment. Rechercher l'approbation des autres, faire leur bonheur et laisser leurs opinions vous refréner vous a exténué. Découvrez comment ne plus gaspiller vos ressources et créer une vie où vos rêves, vos objectifs et votre bonheur passeront en premier.

La théorie Let Them est un outil simple dont des millions de gens parlent parce qu'il fonctionne ! Le moyen le plus rapide de prendre les rênes de votre existence est d'arrêter de vouloir maîtriser l'incontrôlable et de vous concentrer sur l'essentiel : vous-même.

**En laissant les autres vivre leur vie,
vous pouvez enfin vivre la vôtre.**



« Je ne me suis jamais sentie aussi libre de toute ma vie ! »

Mel Robbins



19,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel

editionsleduc.com
LEDUC

**LA THÉORIE
LET
THEM**

Les vers de *Jour d'été* de Mary Oliver sont reproduits
avec l'autorisation de The Charlotte Sheedy Literary Agency
en tant qu'agent de l'auteur. Copyright © 1990, 2006, 2008, 2017
Mary Oliver avec l'autorisation de Bill Reichblum.
Traduction : Patrick Thonart, 2023

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des
informations sur nos parutions, nos événements,
nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *The Let Them Theory*

© 2024 Mel Robbins

Première publication aux États-Unis par Hay House LLC

Conseil éditorial : Pascale Senk

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Relecture : Audrey Peuportier

Couverture : Olivier Frenot, pour l'adaptation française

Design original : Pete Garceau

Illustration de couverture : iStock/Getty Images

© 2025 Leduc Éditions, pour l'édition française

76, boulevard Pasteur, 75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3417-2

Mel Robbins

LA THÉORIE LET THEM

L'outil qui a changé la vie de millions de gens !

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

LEDUC 

À ma fille Sawyer, qui a coécrit ce livre avec moi.

J'ai adoré partager cette expérience avec toi, et j'ai conscience
que cela n'a pas toujours dû être facile pour toi.

« Laissez-les », comme on dit.

Sommaire

Introduction : Mon histoire	9
-----------------------------	---

La théorie Let Them

1 Arrêtez de gâcher votre vie en tentant de contrôler l'incontrôlable	25
2 Lancez-vous : laissez-les + laissez-moi	41

La théorie Let Them et vous

Atténuer le stress

3 Scoop : la vie est stressante	65
4 Laissez-les vous stresser	77

Craindre l'opinion d'autrui

5 Laissez-les penser du mal de vous	91
6 Et la famille dans tout ça ?	107

Gérer les réactions émotionnelles d'autrui

7 Quand les adultes ont des accès de colère	123
8 La bonne décision paraît souvent mauvaise	137

Surmonter la comparaison chronique

9 Oui, la vie est injuste	147
10 Comment faire de la comparaison votre professeur	155

Vos relations et la théorie Let Them

Maîtriser l'amitié entre adultes

11	La vérité que personne ne vous a dite sur l'amitié à l'âge adulte	175
12	Pourquoi certaines amitiés s'estompent naturellement	185
13	Comment nouer les meilleures amitiés de votre vie	195

Inciter les autres à changer

14	Les gens ne changent que lorsqu'ils en ont envie	211
15	Libérez le pouvoir de votre influence	227

Aider une personne en difficulté

16	Plus vous tentez de les sauver, plus ils s'enfoncent	247
17	Comment apporter efficacement son soutien	261

Choisir la relation amoureuse que vous méritez

18	Laissez-les vous montrer qui ils sont	273
19	Comment faire passer votre relation au niveau supérieur	285
20	Toute fin est un beau commencement	293
	Conclusion : L'ère du « laissez-moi » est arrivée	319

Annexes

	Comment appliquer la théorie Let Them à l'éducation des enfants	327
	Comment appliquer la théorie Let Them aux équipes	329
	Laissez-moi vous remercier	331
	Bibliographie	337
	À propos de Mel Robbins	349
	Comment rester en contact avec moi	351

INTRODUCTION

Mon histoire

A lors que je venais de franchir le cap de la quarantaine, je me suis retrouvée sans emploi et endettée jusqu'au cou. Le restaurant de mon mari avait fait faillite et nous avions 800 000 dollars de dettes. J'avais l'impression d'avoir raté ma vie et que je devrais rembourser nos créanciers jusqu'à la fin de mes jours.

Pour faire face à l'anxiété et au doute, ma principale stratégie était l'évitement. Le matin, j'éteignais mon réveil et je me rendormais. J'anesthésiais la douleur en buvant. Je fuyais les responsabilités en rejetant la faute sur mon mari. J'évitais de chercher du travail en remettant les démarches à plus tard.

Je regardais avec envie mes amies mener de brillantes carrières, tandis que nous avions du mal joindre les deux bouts. Je venais d'être licenciée et je ne savais pas quoi faire de ma vie : j'avais déjà été avocate à New York et pour un grand cabinet de Boston, j'avais travaillé pour des start-up, j'avais été commerciale dans une agence de publicité, coach, animatrice de radio et j'avais même ouvert un petit atelier de poterie. Je me sentais complètement perdue, comme si rien de ce que je pouvais entreprendre ne suffirait jamais à nous sortir de l'ornière dans laquelle nous nous étions fourrés.

Si vous avez déjà vécu cette situation, vous savez à quel point les tâches les plus simples peuvent sembler monumentales : sortir du lit, s'attaquer à la pile de factures, être pleinement présent auprès

de sa famille, préparer un repas équilibré, postuler à un emploi, aller se promener, résilier un abonnement, ou tout simplement se montrer honnête face à l'étendue de ses difficultés... Tout semble insurmontable. Tous les matins, dès que je me réveillais, j'étais envahie par l'anxiété et je me disais : « Est-ce vraiment à cela que va ressembler le reste de ma vie ? »

Le plus drôle, c'est que je savais exactement ce que j'avais à faire : me lever, m'attaquer à la redoutable pile de factures, préparer les enfants pour partir à l'école, m'obliger à aller marcher, demander de l'aide à mes amies, établir un budget, trouver un emploi. Et pourtant, je n'arrivais à rien faire de tout cela.

Voici comment j'ai changé ma vie

Je n'oublierai jamais le jour où tout a changé. Lorsque le réveil a sonné, j'étais allongée dans mon lit, submergée par l'angoisse. Comme cela arrive à beaucoup d'entre nous, j'étais paralysée par mes pensées. Je n'avais aucune envie de me lever et d'affronter une nouvelle journée.

C'est alors qu'il s'est passé une chose étrange. Une idée m'est venue à l'esprit, qui allait changer ma vie. C'était si simple que c'en était presque idiot. Je me suis souvenue d'avoir assisté au lancement d'une fusée et au compte à rebours avant le décollage : 5-4-3-2-1. Je me suis dit : « Et si je comptais à rebours pour me propulser hors du lit ? »

Cela peut sembler ridicule, mais j'étais tellement désespérée que j'ai tenté le coup. J'ai compté à rebours : 5-4-3-2-1, et je me suis levée. C'était aussi simple que ça. Je n'ai pensé ni à la fatigue que je ressentais ni au fait que je n'avais aucune envie d'affronter mes soucis. Je me suis simplement mise en mouvement avant que mon cerveau ait le temps de m'en dissuader. Comme pour le lancement d'une fusée, une fois que le compte à rebours est lancé, c'est impossible de revenir en arrière.

À ce stade de ma vie, j'étais tellement paralysée par mes pensées et envahie par la peur et le stress que réussir à me lever aussi facilement que cela me paraissait être une prouesse. Je me souviens d'avoir eu une révélation : « Je peux être au plus bas et faire ce que j'ai à faire malgré tout ? Oui, Mel, c'est possible. » Et ça a marché.

Durant ces cinq secondes, j'avais interrompu le cycle de la réflexion excessive. J'ai vécu cela comme une petite victoire, mais c'était aussi une révélation. Si je parvenais à surmonter ces cinq secondes d'angoisse, peut-être pourrais-je surmonter n'importe quoi.

J'ai donc commencé à utiliser ce compte à rebours, 5-4-3-2-1, chaque fois que je manquais de motivation.

5-4-3-2-1 : « Lève-toi dès la première sonnerie du réveil. »

5-4-3-2-1 : « Décroche le téléphone et commence à activer ton réseau pour trouver un emploi. »

5-4-3-2-1 : « Ouvre les factures qui s'empilent depuis des mois. »

J'ai appelé cette technique du compte à rebours la « règle des 5 Secondes ». C'est très simple : dès que vous avez l'instinct d'agir, vous devez bouger physiquement dans les cinq secondes qui suivent, sinon votre cerveau vous en dissuadera. Commencez simplement à compter à rebours, 5-4-3-2-1, et bougez. Passez à l'action avant que l'hésitation s'insinue dans votre esprit.

Voici pourquoi cela fonctionne : comme compter à rebours demande de la concentration, cela désactive votre pilote automatique et vous donne juste assez d'élan pour passer à l'action. Le compte à rebours vous aide à surmonter la peur, le doute ou la procrastination. Chaque fois que vous comptez 5-4-3-2-1, c'est comme si vous faisiez basculer le premier domino ; l'élan est donné et vous ne pensez plus à ce que vous devez faire ; vous êtes déjà en train de le faire. Et le plus beau, c'est qu'une fois que vous avez commencé à bouger, tout devient instantanément plus facile.

Une action à la fois, je me suis forcée à mettre un pied devant l'autre et à reprendre peu à peu ma vie en main. Je ne vous

mentirai pas. Cela n'a pas été facile. Les deux années qui ont suivi ont été parmi les plus difficiles de ma vie.

Ce n'est pas facile d'éponger ses dettes ou d'affronter ses problèmes de couple. Ce n'est pas facile d'apaiser son anxiété et de surmonter ses doutes. Ce n'est pas facile de mettre à jour son CV et de chercher un emploi lorsque l'on doute de sa valeur. Ce n'est pas facile de se forcer à faire du sport et à adopter un mode de vie sain après s'être laissé aller.

Et ce n'est certainement pas très glorieux de travailler toute la journée, de rentrer à la maison, de s'occuper de trois enfants, de passer quelques minutes avec son mari, puis de veiller tard tous les soirs en essayant de trouver des moyens de gagner plus d'argent.

Pourtant, je l'ai fait.

La règle des 5 Secondes m'a appris que la solution réside dans l'action. Le seul fait de réfléchir à vos problèmes ne les résoudra pas. Si vous restez là à attendre d'avoir envie de bouger, vous n'agirez jamais. Vous devez vous sauver vous-même, car personne ne viendra vous sauver. Vous devez vous forcer à avancer par petits pas, tout au long de la journée, tous les jours, surtout lorsque vous n'en avez pas envie.

En utilisant la méthode 5-4-3-2-1, j'ai surmonté les tergiversations, l'anxiété, l'accablement et la peur. Et pas à pas, jour après jour, semaine après semaine, j'ai lentement remis ma vie et ma carrière sur les rails. Mon mari s'est servi de cette technique pour se pousser à affronter les problèmes que rencontrait son entreprise, et cela a fonctionné pour lui aussi. Il a fallu attendre encore trois ans pour que je parle de la règle des 5 Secondes à mon entourage. J'hésitais à me confier, car, d'une part, je ne savais pas pourquoi le compte à rebours fonctionnait et, d'autre part, je ne me sentais pas en mesure de donner des conseils à qui que ce soit.

Tout cela a changé un jour fatidique, lorsqu'une ancienne colocataire m'a recommandée comme étant la personne la mieux placée pour donner des conseils sur le changement de carrière lors

d'une petite conférence. Je suppose qu'elle a pensé à moi parce que j'avais changé de carrière tellement souvent que j'en avais perdu le compte. L'organisateur de l'événement a proposé de nous payer l'avion et l'hôtel, à mon mari et moi, afin que nous puissions nous rendre à San Francisco. Pour quelqu'un qui a des difficultés financières, cela ressemblait à des vacances tous frais payés, alors j'ai accepté. C'était la première fois que je prononçais un discours sur scène. Le seul cours de prise de parole en public que j'avais suivi remontait au lycée. Dès que j'ai pris place à bord de l'avion, je me suis mise à paniquer : « Dans quoi me suis-je embarquée ? »

Lorsque je suis montée sur scène et que j'ai vu le regard de 700 personnes braqué sur moi, j'ai eu un blanc et j'ai commencé à rougir. J'ai alors fait une crise d'angoisse de vingt et une minutes. Au bout d'environ dix-neuf minutes, j'ai complètement oublié la conclusion de mon exposé sur le changement de carrière. Pour meubler le blanc, j'ai bafouillé en évoquant la règle des 5 Secondes, car je ne trouvais rien d'autre à dire. J'ai dû perdre conscience de ce que je faisais, car je ne me souviens pas non plus d'avoir donné mon adresse électronique à tout l'auditoire. En quittant la scène, je me suis dit que c'était la pire expérience de ma vie. Dieu merci, c'était terminé.

Il s'avère que ce petit événement a été l'une des premières conférences TEDx jamais organisées. La conférence a été filmée et, un an plus tard, la présentation a été mise en ligne. Non seulement la vidéo est devenue virale, mais c'est l'une des conférences TEDx les plus vues. La règle des 5 Secondes et sa technique du compte à rebours 5-4-3-2-1 se sont répandues de bouche à oreille dans le monde entier. J'ai reçu des messages de personnes qui me racontaient que la règle avait changé leur vie. J'étais tellement émue par ces récits que je restais réveillée tard le soir, après avoir couché nos trois enfants, pour répondre aux courriels un par un.

À l'époque où j'étais submergée par les problèmes, j'avais le sentiment d'être la seule à me sentir paralysée au point de ne pas pouvoir réagir. Ce n'est pas vrai. Nous avons tous du mal à nous

motiver. C'est un problème universel, et la règle des 5 Secondes semble être une solution qui fonctionne non seulement pour moi, mais aussi pour des gens dans le monde entier.

Les témoignages étaient incroyables : des personnes avaient utilisé la méthode 5-4-3-2-1 pour arrêter de procrastiner et de tergiverser, pour surmonter leur peur et changer d'emploi, pour perdre 50 kilos, pour arrêter de boire, pour créer et vendre des entreprises, pour être en meilleure santé et pour sauver leur couple. Les applications dans le domaine de la santé m'ont époustouflée. Des médecins et des psychologues s'en servaient pour traiter le syndrome de stress post-traumatique, les troubles obsessionnels compulsifs et la dépression. Au moment même où j'écris cette introduction, plus d'un millier de personnes nous ont confié avoir utilisé la règle des 5 Secondes pour éviter de mettre fin à leurs jours et pour demander de l'aide.

Au fur et à mesure que cette conférence TEDx devenait virale, j'ai été invitée à prendre la parole lors d'événements de petite envergure. Je me souviens qu'on m'a demandé de prendre la parole devant des agents immobiliers, dans un bar. C'était embarrassant de me tenir là, une bière à la main, à essayer de me faire entendre malgré la musique et les gens qui bavardaient dans la pièce voisine. J'ai survécu. J'ai pris la parole dans des sous-sols d'église, dans une salle de classe de lycée, à l'occasion d'un partage d'expérience lors de la pause-déjeuner. Et à partir de là, tout s'est accéléré.

Je rougissais en prenant le micro, et je n'étais pas payée. Cependant, plus je parlais de la règle des 5 Secondes et plus je voyais à quel point elle était bénéfique pour tous ceux qui l'essayaient, plus j'étais obnubilée par l'idée de comprendre pourquoi une astuce aussi simple pouvait aboutir à des résultats aussi prolifiques.

J'ai donc commencé à faire des recherches sur le comportement humain et la motivation. J'avais besoin d'un argumentaire :

pourquoi le compte à rebours 5-4-3-2-1 fonctionne-t-il ? J'ai réuni des preuves inspirées de l'expérience de gens ordinaires qui avaient mis la technique en pratique. J'ai trouvé des précédents dans les récits de thérapeutes, de spécialistes de l'addiction et de médecins qui l'avaient recommandée à leurs patients. Toutes les preuves pointaient vers une explication simple...

Un rien peut tout changer

Pendant ce temps, mes amis et ma famille n'avaient pas la moindre idée de ce que je faisais parce que j'avais peur de leur en parler. « Mel ? Donner des conseils ? Impossible. Elle a failli gâcher sa vie. »

À ce stade de mon récit, mon mari avait quitté la restauration et luttait contre la dépression. Nous croulions toujours sous les dettes et je travaillais à plein temps pour essayer de maintenir notre famille de cinq personnes à flot, tout en consacrant mes soirées et mes week-ends à prendre la parole lors de petits événements et à rédiger, en parallèle, une thèse sur les aspects scientifiques de la motivation.

Je savais que je voulais enseigner la règle des 5 Secondes à temps plein et en faire mon gagne-pain, mais je ne savais pas comment procéder. Avec le recul, je peux voir à quel point j'étais paralysée par le syndrome de l'imposteur. De quel droit pouvais-je me considérer comme experte en quoi que ce soit ? Je suppose que j'attendais que l'on me donne la permission de me lancer.

Peut-être est-ce aussi votre cas ? Vous attendez le bon moment. Vous attendez de vous sentir prêt ou d'avoir un peu moins peur. Vous attendez que quelqu'un vienne vous dire que c'est aujourd'hui qu'il faut s'y mettre. Le problème, c'est que personne ne viendra. La seule permission dont vous avez besoin est la vôtre.

Décider d'essayer sérieusement de gagner de l'argent en tant que motivologue a été l'une des meilleures décisions que j'ai prises de ma vie. Je vous raconterai plus loin ce qui m'a décidée à me lancer.

Une fois que j'ai commencé à être rémunérée en tant que conférencière, j'ai consacré le moindre centime que je gagnais au remboursement de nos dettes. La première année, j'ai prononcé 17 discours rémunérés. L'année suivante, j'ai pris la parole à 47 reprises et j'ai pu quitter mon emploi salarié. J'avais du mal à réaliser ce qu'il se passait. La troisième année, j'ai animé 99 conférences et j'ai fait une tournée dans 24 villes avec JPMorgan Chase. J'étais devenue la conférencière la plus demandée au monde. Des entreprises que j'admirais me sollicitaient.

Comment en suis-je arrivée là ? En me forçant à sortir du lit, même si je n'en avais pas envie. Se forcer à agir alors que l'on est paralysé par l'anxiété, que l'on doute de soi ou que l'on se trouve plein d'excuses est une compétence que l'on peut acquérir. Une fois que vous l'aurez maîtrisée, vous comprendrez qu'il est possible d'atteindre vos objectifs grâce à de petites avancées régulières.

J'étais sur la route cent cinquante jours par an. Je montais sur scène pour enseigner la règle des 5 Secondes et prononcer des discours motivants pendant que mon mari restait à la maison et s'occupait de nos trois enfants. La réputation de la règle des 5 Secondes et de mes compétences sur scène n'a cessé de croître. Jusqu'à 27 000 personnes ont assisté à mes conférences. Des PDG des plus grandes entreprises mondiales, des athlètes professionnels, des médecins, des neuroscientifiques et des auteurs de best-sellers ont recommandé mon travail. J'ai commencé à diffuser une lettre d'information parce que je n'avais plus le temps de répondre personnellement à tous les messages que je recevais. J'ai fini par écrire à l'équipe de TEDx pour faire retirer mon adresse mail de la vidéo en ligne.

Lorsqu'on me demandait si j'avais un doctorat ou si j'étais psychothérapeute, je répondais : « Non, j'ai tout appris à la dure, en ratant ma vie et en devant lui redonner un sens. »

Armée de plusieurs années d'expérience, de preuves, de témoignages et de travaux de recherche, j'étais enfin prête à faire valoir

mes arguments sous la forme d'un livre. En 2017, j'ai autopublié *La Règle des 5 Secondes*.

La Règle des 5 Secondes est devenu le livre audio autopublié qui a connu le plus grand succès de l'histoire, et le sixième livre le plus lu de l'année sur Amazon. Il a été compulsé par des millions de lecteurs et a été traduit en 41 langues.

Au fil des années passées à parcourir le pays pour animer des conférences, j'ai appris trois choses importantes : tout d'abord, la plupart d'entre nous essayent simplement de faire de leur mieux pour avancer, payer leurs factures, élever leurs enfants, tomber amoureux, s'amuser et vivre pleinement leur vie. Nous cherchons des moyens simples d'être un peu plus heureux et d'avoir une meilleure vie. Nous ne le faisons pas seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour notre entourage.

Ensuite, on m'a dit à maintes reprises que j'avais cette capacité étonnante de transformer des idées complexes et des travaux scientifiques en conseils simples et applicables par tout le monde pour améliorer sa vie.

Et enfin, rien ne m'apporte plus de joie que de partager mes connaissances avec vous.

Je me suis donc donné pour mission de dénicher et de partager plein d'outils simples pour vous aider à améliorer votre vie. La simplicité de ces outils est essentielle, car si vous arrivez à les mémoriser, vous les utiliserez. Saviez-vous que le fait de vous féliciter devant un miroir est l'un des moyens les plus rapides de créer un état d'esprit favorable à la confiance en soi ? Je ne le savais pas non plus, et une fois que je l'ai su, j'ai creusé le sujet et c'est devenu le sujet de mon livre *1 Habitude peut changer votre vie*, best-seller du *New York Times*.

Plus les règles des 5 Secondes et de 1 Habitude faisaient leurs preuves, plus les entreprises, les médias et les marques me demandaient de créer des programmes pour leurs équipes et leurs publics.

En 2019, j'ai donc lancé 143 Studios, une société de production basée à Boston, qui produit des contenus primés, des conférences, des podcasts, des cours en ligne, des revues, des livres et des formations professionnelles pour des partenaires tels que Starbucks, Audible, Ulta Beauty, JPMorgan Chase, LinkedIn et Headspace.

En 2022, nous avons lancé et commencé à produire *The Mel Robbins Podcast*, qui est diffusé dans 194 pays et figure parmi les podcasts les mieux classés au monde. Nous avons créé des cours en ligne gratuits suivis par plus de 1 million de personnes. Et la petite lettre d'information que j'ai créée à mes débuts est maintenant lue deux fois par semaine par 1 million et demi de personnes. Pour en savoir plus sur ma société de production de média, le podcast, ma lettre d'information et nos cours, consultez mon site www.melrobbins.com. Tout ce que j'ai accompli, je l'ai fait sans expérience ni diplôme. Je me suis simplement forcée à le faire.

J'avais 41 ans lorsque j'ai touché le fond et créé la règle des 5 Secondes pour me propulser hors de mon lit. J'avais 44 ans quand j'ai eu une crise d'angoisse sur la scène de TEDx. J'avais 46 ans lorsque j'ai été rémunérée pour la première fois pour prendre la parole en public. J'avais 49 ans lorsque j'ai autopublié mon premier livre, *La Règle des 5 Secondes*. J'avais 50 ans lorsque j'ai créé ma société de production. Et j'avais 54 ans lorsque j'ai lancé *The Mel Robbins Podcast*, l'un des podcasts les plus populaires et à la croissance la plus rapide au monde.

Ma vie n'a pas changé du jour au lendemain ; elle a changé après des milliers de matins où je me suis réveillée sans avoir envie de me lever, mais où je me suis forcée à le faire.

Changer de vie n'a rien de glamour ; c'est éreintant

La réussite et la liberté financière ne sont pas tombées du ciel comme par miracle. J'y suis parvenue parce que j'ai persévéré

alors que la plupart des gens baissent les bras : je me suis levée tous les matins et, les bons jours comme les mauvais, j'ai bataillé pendant plus de dix ans pour atteindre mes objectifs, poursuivant mes efforts sans relâche malgré une progression d'une lenteur décourageante.

Certains jours, je me contentais d'essayer d'être un peu meilleure que la veille. Souvent, ça suffit. Je ne suis ni spéciale, ni différente, ni particulièrement douée, ni chanceuse ; j'ai simplement trouvé les outils qui me convenaient et je les ai utilisés. Aujourd'hui, mon but est de partager ces outils avec vous.

Je ne dis pas cela pour me vanter. Je dis cela pour que vous preniez conscience que, comme moi, vous n'avez pas idée de ce dont vous êtes capable. En passant à l'action, j'ai réalisé des choses extraordinaires, et vous pouvez en faire autant.

Vous ne vous sentirez jamais prêt à changer de vie. Un jour, vous en aurez assez de vous trouver des excuses et vous vous obligerez à franchir le pas. Vous n'aurez jamais envie d'aller à la salle de sport. Un jour, vous vous obligerez à y aller. Vous n'aurez jamais envie d'avoir cette conversation difficile. Un jour, vous en aurez assez de tergiverser et vous vous lancerez. Vous n'aurez jamais envie de chercher un meilleur job. Un jour, vous vous forcerez à mettre à jour votre CV.

La règle des 5 Secondes vous aidera à surmonter les obstacles que vous vous posez à vous-même et à passer à l'action lorsque vous manquez de motivation. Et si vous l'appliquez suffisamment longtemps, vous serez surpris par ce que vous accomplirez.

La règle des 5 Secondes vous aide à gagner les batailles que vous livrez avec vous-même. En revanche, elle ne peut pas résoudre les batailles que vous devez mener chaque jour. Vous aurez beau compter 5-4-3-2-1, cela ne fera pas disparaître les embouteillages, ni les inconnus qui vous manquent d'égards, ni votre patron qui fait du micromanagement, ni les jugements, les remarques culpabilisantes, les commentaires passifs-agressifs et les demandes inces-

santes de votre famille. Une chose est sûre : plus vous utiliserez le compte à rebours 5-4-3-2-1 pour vous pousser à changer, plus vous souhaiterez que les autres changent aussi.

Ce qui nous amène à ce livre.

Ces dix dernières années, je me suis efforcée de dénicher, de mettre au point, d'enseigner et de partager des méthodes simples pour nous améliorer, vous et moi. Durant tout ce temps, je n'ai jamais abordé le facteur numéro un (d'après les scientifiques) qui détermine si vous et moi vivons une vie saine et heureuse : nos relations aux autres. C'est là que la théorie Let Them entre en jeu.

Il y a deux ans, je suis tombée sur deux mots – « Let Them » (laissez-les) – et, soudain, la lumière s'est allumée.

La règle des 5 Secondes a changé ma relation avec moi-même.

La théorie Let Them a changé ma relation aux autres.

Laissez-moi vous expliquer.

La règle des 5 Secondes concerne l'amélioration de soi. Elle vous aidera à sortir du lit, à aller à la salle de sport, à vous asseoir à votre bureau pour écrire, à ouvrir la pile de factures, à sortir de votre zone de confort, à vous inscrire à une formation, à consulter enfin votre relevé bancaire, à venir à bout de deux semaines de linge sale ou à apprendre à utiliser l'IA puisque vous savez que vous devez en passer par là.

Chaque fois que vous comptez 5-4-3-2-1, vous vous poussez à surmonter vos hésitations, votre tendance à procrastiner, vos réflexions excessives et vos doutes. Vous apprendrez à passer à l'action, quel que soit votre état d'esprit. C'est pour cela que ça marche.

Au fil des ans, je me suis posé beaucoup de questions : pourquoi devais-je constamment me forcer à aller de l'avant. Pourquoi ai-je si peur d'échouer ? Pourquoi suis-je si inquiète à l'idée de prendre des risques ? Pourquoi ai-je du mal à demander ce dont j'ai besoin ? Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer ?

Avez-vous déjà pris le temps de vous poser ces questions ? Pourquoi hésitez-vous ? Qu'est-ce qui vous pousse à procrastiner ?

Pourquoi êtes-vous si fatigué ? Pourquoi tergiversez-vous avant de prendre la moindre décision ? Qu'y a-t-il derrière tous ces doutes ? Qu'est-ce qui vous empêche d'aller de l'avant ou de vivre votre vie comme vous le souhaitez ? De quoi avez-vous peur ?

J'ai été surprise lorsque j'ai découvert la réponse : c'était à cause des autres. Ou plutôt, de la façon dont je laissais les autres m'influencer. Je consacrais trop de temps et d'énergie à me pré-occuper des autres. Ce qu'ils font, ce qu'ils disent, ce qu'ils pensent, ce qu'ils ressentent et ce qu'ils attendent de moi. En réalité, peu importe les efforts que vous déployez, vous ne pouvez pas contrôler les autres. Et pourtant, vous vivez votre vie comme si vous en étiez capable.

Vous vous comportez comme si les gens vous aimeront si vous dites ce qu'il faut. Si vous acceptez de gérer plus de dossiers, votre patron vous respectera. Si vous agissez correctement, si vous répondez aux attentes de votre mère et si vous rendez vos amis heureux, vous trouverez la paix d'une manière ou d'une autre. Vous n'y parviendrez pas.

Dans ce livre, vous apprendrez comment ces mots – « laissez-les » – vous libéreront. Vous serez libéré des opinions, des drames et des jugements d'autrui. Vous serez libéré du besoin épuisant de vouloir tout contrôler autour de vous.

Il existe une meilleure façon de vivre.

La théorie Let Them est une méthode éprouvée qui vous apprend à protéger votre temps et votre énergie et à vous concentrer sur ce qui compte vraiment pour vous. Vous avez passé trop de temps à rechercher l'approbation d'autrui, à faire le bonheur des autres et à laisser leurs opinions vous refréner. Vous allez apprendre à ne plus gaspiller vos ressources et à créer une vie où vos rêves, vos objectifs, votre bonheur passeront en premier. Et le meilleur dans tout ça ? La théorie Let Them ne change pas seulement votre vie pour le mieux : elle transforme aussi celle de votre entourage.

Quel est l'intérêt de ce livre ?

Ce livre traite de la théorie Let Them : de quoi s'agit-il ? Pourquoi fonctionne-t-elle ? Comment l'utiliser dans huit domaines clés de votre existence dans lesquels vous avez essayé de contrôler l'incontrôlable. Je cite des travaux de recherche, des preuves irréfutables et des témoignages sur l'application de la théorie. Vous apprendrez que cette approche repose sur des philosophies anciennes, des modalités thérapeutiques et les enseignements fondamentaux des principales religions du monde, du stoïcisme aux pratiques spirituelles.

Bien qu'une grande partie de ce que vous allez apprendre soit étayée par des travaux de recherche, il ne s'agit pas d'un manuel ou d'un article scientifique. Ce livre est un guide pratique qui vous aidera à appliquer la théorie Let Them et ces principes dans les domaines essentiels de votre vie. Je me suis donc efforcée d'en faire un livre facile à lire, divertissant, plein d'anecdotes et de conseils pratiques. À la fin de chaque partie, vous trouverez des résumés reprenant les points clés.

J'ai hâte que vous lisiez ce livre et que vous mettiez en pratique tout ce que vous aurez appris. Vous constaterez vite à quel point vous avez lié votre bonheur au comportement, à l'opinion et aux sentiments d'autrui. Résultat ? Vous avez saboté sans le savoir votre capacité à être plus heureux, en meilleure santé et à obtenir ce que vous voulez. Ce livre met fin à cette situation.

Si vous pouvez vous promettre de me suivre tout au long de ce livre, de le lire, de l'assimiler et de commencer immédiatement à mettre en œuvre ce que vous avez appris, je vous le garantis : votre vie deviendra un peu plus facile et vos relations s'amélioreront considérablement.

Ce sera l'une des expériences les plus libératrices et les plus stimulantes que vous n'aurez jamais vécues. Et tout commence par deux mots simples : « Let Them ».

La théorie Let Them

Laissez-les + laissez-moi

CHAPITRE 1

Arrêtez de gâcher votre vie en tentant de contrôler l'incontrôlable

Si vous avez du mal à changer votre vie, à atteindre vos objectifs ou à être plus heureux, sachez que le problème ne vient pas de vous. Le problème, c'est le pouvoir que vous cédez inconsciemment aux autres sur votre vie.

Cela nous arrive à tous, et souvent, nous ne nous en rendons pas compte. Vous faites l'erreur de penser que si vous prononcez les mots qu'il faut, tout le monde sera content. Si vous vous pliez en quatre, peut-être que votre partenaire ne sera pas déçu. Si vous êtes suffisamment amical, peut-être que vos collègues vous apprécieront davantage. Si vous préservez la paix du ménage, votre famille cessera peut-être de juger vos choix.

Je le sais parce que je l'ai vécu. J'ai passé des années à essayer de satisfaire tout le monde, en pensant que si j'en faisais assez, si je disais ce qu'il fallait et si je rendais tout le monde heureux, je me sentirais enfin bien dans ma peau.

Au lieu de cela, que se passe-t-il ? Vous travaillez plus dur, vous faites encore plus d'efforts, vous vous faites toujours plus petit. Pourtant, quelqu'un est toujours déçu. Il y a toujours quelqu'un