

Larry Winget

Le pitbull du développement personnel

ARRÊTE DE TE PLAINDRE ET BOUGE- TOI!



**BEST-
SELLER
INTERNATIONAL**

UNE APPROCHE
« COUP DE PIED AUX FESSES »
POUR UNE VIE MEILLEURE

POCHE
L E D U C . S
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Vous aimeriez avoir une vie amoureuse palpitante ? Réaliser un projet qui vous tient à cœur ? Changer de job pour vous épanouir enfin dans votre travail ? Bref, vous voulez que votre situation s'améliore ? Pour commencer : on arrête de se plaindre !

Voici un livre pour reprendre le dessus et mener la vie que vous voulez vraiment

Que votre problème soit lié à vos enfants, votre conjoint(e) ou votre travail, apprenez comment :

- **Définir clairement ce dont vous avez envie** et ce qui vous motive.
- **Assumer ce que vous faites et ce que vous dites**, même si c'est difficile (rupture, démission, promesse...).
- **Prendre soin de vous** pour renvoyer une image positive de vous-même !
- **Vous cultiver** et fréquenter les gens qui vous intéressent vraiment !

Larry Winget, célèbre conférencier américain, s'est fait connaître comme le "pitbull du développement personnel". Il dit la vérité, l'horrible vérité, d'une façon provocante, intéressante et pleine d'humour !

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

7,90 euros
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guyline Moi
Illustration Antoine Limare

ISBN 979-10-285-1018-3



9 791028 510183

En avoir (ou pas), 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Mise en page : PCA

Titre de l'édition originale :

Shut Up, Stop Whining, and Get a Life

Copyright © 2004 by Larry Winget

All rights reserved. This translation published
under license. Published by Wiley & Sons, Inc., Hoboken,
New Jersey.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Danielle Charron

Illustrations : Antoine Limare

www.antoinelimare.fr

Ce livre est une réédition de l'ouvrage du même titre
paru en 2013.

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1018-3

ISSN : 2427-7150

LARRY WINGET

ARRÊTE
DE TE PLAINDRE
ET
BOUGE-TOI!

POCHE

L E D U C . S

Je dédie ce livre à toutes les merdes qui me sont arrivées dans la vie. C'est grâce à elles que je suis qui je suis. Elles m'ont forcé à lire, à chercher, à observer, à apprendre, à renoncer, à accepter, à voir les choses différemment et à me bâtir la vie que j'ai toujours voulue. Sans ces emmerdements, je serais comme la plupart des gens : je mènerais une vie médiocre, je serais amer, je passerais mon temps à me plaindre et je ferais des reproches à tout un chacun. Sans ces emmerdements, ce livre n'existerait pas, et vous n'auriez aucune raison de me prêter la moindre attention. Je remercie donc de tout mon cœur toutes les merdes qui me sont arrivées dans ma vie !

Sommaire

| | |
|--|------------|
| Introduction | 7 |
| Avant de commencer | 11 |
| Chapitre 1 Tais-toi! | 13 |
| Chapitre 2 Arrête de te plaindre! | 19 |
| Chapitre 3 Fais quelque chose de ta vie! | 29 |
| Chapitre 4 Comment choisir son existence et non vivre par défaut | 39 |
| Chapitre 5 Sacrifions les vaches sacrées du développement personnel | 53 |
| Chapitre 6 Le poids des croyances | 71 |
| Chapitre 7 Le facteur plaisir | 77 |
| Chapitre 8 Être ou ne pas être... en bonne santé | 87 |
| Chapitre 9 Tout le monde commet des erreurs | 101 |
| Chapitre 10 La religion ou la spiritualité | 107 |
| Chapitre 11 Comment nourrir son intelligence | 115 |
| Chapitre 12 Se débarrasser du stress | 123 |
| Chapitre 13 Apprendre à se détendre | 125 |
| Chapitre 14 Parlons argent! | 127 |
| Chapitre 15 Mariage, amitié et autres calamités | 143 |
| Chapitre 16 Les enfants, quels casse-pieds! | 171 |

6 / Arrête de te plaindre et bouge-toi!

| | | |
|----------------------|-------------------------------------|-----|
| Chapitre 17 | Les bienfaits du sexe | 179 |
| Chapitre 18 | <i>All You Need is Love</i> | 183 |
| Chapitre 19 | La critique | 187 |
| Chapitre 20 | Donner, c'est recevoir | 193 |
| Chapitre 21 | Du travail et rien d'autre | 197 |
| Chapitre 22 | Le manque de temps | 205 |
| Chapitre 23 | Le succès: une question d'équilibre | 209 |
| Chapitre 24 | Fol espoir | 211 |
| Chapitre 25 | Inutile culpabilité | 213 |
| Chapitre 26 | Vaine inquiétude | 215 |
| Chapitre 27 | Salutaire égoïsme | 217 |
| Chapitre 28 | Un accord est un accord | 219 |
| Chapitre 29 | De précieuses leçons | 221 |
| Chapitre 30 | Le test du succès | 223 |
| Chapitre 31 | Une dernière pensée | 225 |
| Remerciements | | 227 |
| À propos de l'auteur | | 229 |
| Table des matières | | 231 |

Introduction

CE LIVRE N'EST PAS DE TOUT REPOS. C'est voulu. Je veux vous provoquer. Je veux que vous en ayez assez d'accepter autre chose que ce qu'il y a de mieux pour vous et que vous en veniez à détester la vie minable que vous menez. Je veux vous insuffler cet insatiable désir d'en vouloir davantage, d'en faire plus et de vous épanouir. Vous êtes capable de vivre comme vous le souhaitez. Mais pour vous aider à y arriver, je vais devoir vous botter le derrière et vous malmener un peu.

Certains d'entre vous me trouveront brusque. Tout dépendra de votre niveau de léthargie. Il faudra peut-être que je vous secoue pour vous tirer du sommeil. Mais si vous n'êtes pas profondément endormi, si vous ne faites que somnoler, une légère pression suffira. Pour certains, le réveil sera brutal – une véritable gifle !

J'ai un ton cassant qui vous mettra peut-être en colère. Cela ne me fait pas peur. Si vous vous montez contre moi, cela signifie que vous ne craignez pas d'être mis au défi. Autant en profiter pour mettre quelques-uns de mes conseils en pratique. Qui sait, ils vous aideront peut-être à

améliorer votre sort. Mais avec un peu de chance, vous vous rendrez compte que je ne suis pas uniquement agressif. Mon principal objectif est de vous aider. Je souhaite de tout mon cœur vous donner le courage de réaliser vos ambitions.

Dans le genre «développement personnel», ce livre est différent de tous ceux que vous avez lus. Selon moi, le marché abonde en ouvrages qui aident les gens à souffrir dans le confort. La plupart veulent vous faire croire que, malgré votre vie minable, tout va bien et que, compte tenu des circonstances, vous n'aviez pas le choix. En fait, ces livres ne font souvent rien d'autre que vous enfermer dans un cocon où il vous sera encore plus difficile d'accepter la vérité – la vérité toute nue.

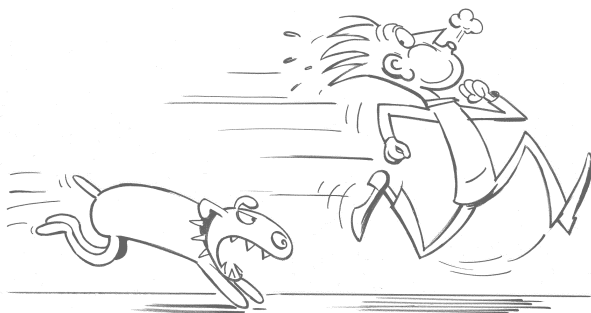
Moi, je ne veux pas vous aider à souffrir confortablement. Je veux plutôt vous sortir de votre cocon pour vous présenter quelques vérités qui vous aideront à y voir plus clair, vous amèneront à réfléchir et vous feront évoluer. Seulement voilà, j'emploie la méthode forte.

Apparemment, il ne faut jamais donner l'éperon à un cheval qui trotte déjà. Considérez ce livre comme un éperon qui vous aidera à trotter.

«Ils pensent que je leur donne du fil à retordre,
alors que je leur dis simplement la vérité.»

— Harry S. Truman —

Je ne détiens pas toute la vérité et je ne maîtrise pas tout ce dont je parle dans ce livre. Contrairement à bien des auteurs et des conférenciers, je préfère être honnête avec vous. Je suis tout aussi perdu que vous. La seule différence, c'est que je fais de mon mieux avec les connaissances que j'ai en attendant d'en acquérir d'autres qui me permettront d'aller un peu plus loin. Je vous propose de faire de même. Profitez le plus possible de ce que vous apportera cet ouvrage jusqu'à ce que vous appreniez autre chose qui vous permettra d'améliorer votre sort.



Il suffit parfois d'un rien pour prendre de la vitesse...

Je suis toujours en train d'apprendre. Pourtant, j'ai déjà cru que je savais tout. C'était parfaitement stupide. Maintenant, je sais que plus on en sait, mieux on comprend à quel point on est ignorant.

Malgré tout, ce livre porte sur ce que je sais, et non sur ce que j'ignore. Je suis absolument certain des idées que j'y avance. Je les ai développées à force de lire, d'écouter et d'apprendre à la dure, par essais et erreurs. C'est l'expérience qui parle. Et je sais que cela fonctionne. J'en suis convaincu.

J'ai écrit ce livre pour vous. La preuve, vous êtes en train de le lire, peu importe la manière dont il vous est tombé entre les mains. Profitez donc du temps que vous passerez avec moi. Laissez-moi vous secouer. Laissez-moi vous dire la vérité telle que je l'ai découverte. Laissez-moi vous montrer comment obtenir ce que vous voulez. Vous le méritez. Suivez mes conseils, vous ne le regretterez pas !

« Il n'y a aucune règle ici.
Nous sommes juste en train d'essayer
d'accomplir quelque chose. »

— Thomas Edison —

« La vérité est souvent dérangeante. Elle réconforte seulement ceux qui ne veulent pas l'ignorer. Puis la vérité devient non seulement réconfortante, mais inspirante. »

— Neale Donald Walsch, *Conversations avec Dieu*, Tome 3 —

Déranger est le propre de la vérité. Elle ne vous maintiendra pas dans votre zone de confort, mais cherchera plutôt à vous rapprocher de votre raison d'être.

Attention ! Cliché à l'horizon : « La vérité fait mal. » Combien de fois avez-vous déjà entendu ça ? Souvent, les clichés sont incontestables. C'est le cas ici. En fait, j'irais jusqu'à dire que plus une affirmation est douloureuse, plus elle est vraie. Et puisque ce livre contient la vérité, il vous fera probablement mal.

Autre cliché : « La vérité vous libérera. » Celui-là provient de la Bible (Jean, 8:32 KJV^{*}). Il est vrai, mais incomplet.

« *Comment, Larry ? Tu prétends critiquer la Bible ?* »

Regardons les choses en face. La Bible remonte à quelque deux mille ans. Depuis, il en a coulé, de l'eau, sous les ponts. Je crois qu'on peut se permettre quelque licence littéraire ici. À mon avis, la citation ci-dessous est plus juste.

« La vérité vous libérera, mais d'abord elle vous fera chier. »

— Werner Erhard —

C'est ce que ce livre vous fera (ou a déjà commencé à vous faire). Mais n'oubliez pas :

« Tout le malheur de l'être humain vient du fait qu'il ne regarde pas la réalité en face. »

— Bouddha —

* Ndt : KJV signifie King James Version. Cette version de la Bible est celle du roi Jacques I^{er} d'Angleterre. Publiée en 1611, elle a eu un impact déterminant sur la littérature de langue anglaise. Citer la KJV est une garantie d'authenticité.

Avant de commencer

CET OUVRAGE CONTIENT plein de bonnes idées sur lesquelles vous voudrez revenir plus tard. Je vous conseille donc de le lire surligneur en main. Vous aurez aussi besoin d'un stylo pour remplir différents questionnaires et prendre des notes dans les marges. Vous verrez, ce livre est non seulement un outil de référence, mais aussi un outil de travail.

Si vous voulez en citer des extraits ou en parler autour de vous, n'oubliez pas que c'est moi l'auteur. Il faut rendre à César ce qui appartient à César. Je ne manque jamais de révéler mes sources. Si jamais vous écrivez un livre et que je vous cite, je le mentionnerai. Alors, faites de même. Ça marche?

Ne prêtez pas cet ouvrage. D'abord, ce serait vraiment grossier de votre part d'offrir à quelqu'un un livre tout annoté. Ensuite, on ne vous le rendrait pas. Si vous le trouvez assez bon pour le faire lire à vos amis, offrez-leur des exemplaires neufs. (Si vous n'arrêtez pas de prêter mon livre à tout le monde, comment est-ce que je vais faire pour gagner ma vie? En fait, vous devriez en commander une

caisse pour en donner à toutes les personnes de votre entourage qui devraient la fermer et arrêter de se plaindre.)

Si vous n'avez pas aimé mon livre, ne vous sentez pas obligé de me le dire. Je ne tiens pas à le savoir. Je ne m'intéresse nullement à vos critiques, idées ou commentaires. Et n'allez surtout pas croire que je vous rembourserai, peu importe l'étendue de votre malheur ou l'intensité de votre haine. En revanche, si vous avez aimé mon livre, laissez-le-moi savoir. J'adore ça.

«Vous devez parler sans détour pour que vos paroles réchauffent nos cœurs comme des rayons de soleil.»

— Cochise, chef chiricahua —

1

Tais-toi !

« Je rêve ! Tu viens vraiment de me dire de la fermer ? »

OUI, VOUS AVEZ très bien compris. Il fallait bien que quelqu'un le fasse un jour. Si vous êtes comme la plupart des gens sur cette planète, vous parlez sans doute à un point tel que vous n'entendez absolument rien. « Tu es une véritable radio, me disait mon père, alors que tu devrais te contenter d'être un auditeur. » Autrement dit, fermez-la une minute et écoutez.

C'est probablement votre plus grand problème. Vous êtes tellement occupé à parler que vous manquez d'attention et ratez l'essentiel.

« La plupart des gens s'agitent tellement pour meubler leur vie qu'ils n'entendent rien. »

— Louise Hay —

Un jour, Jésus naviguait à bord d'un bateau de pêche avec ses apôtres. Il faisait la sieste quand une tempête s'est levée. Pleurant et gémissant, les disciples ont réveillé leur maître.

«Chut! leur a dit Jésus. Calmez-vous.» (Marc, 4:39 KJV).
Puis il s'est mis à leur parler de la foi.

Combien de fois me suis-je fait dire *Chut!* quand j'étais gamin? Je savais exactement ce que cela voulait dire. D'une façon ou d'une autre, on me faisait taire pour me dire quelque chose, pour m'enseigner quelque chose – comme Jésus, à ses apôtres.

C'est aussi mon intention à votre égard.

Fermez-la et écoutez

Il est impossible d'entendre ou d'apprendre quoi que ce soit pendant qu'on parle. Toute l'information utile n'entre dans le cerveau que lorsqu'on est silencieux et attentif. À quand remonte la dernière fois où vous avez gardé le silence pour vraiment écouter? Cela fait un bail, hein? Vous devriez essayer. Vous seriez surpris du résultat. «Le savoir parle, a dit un jour Jimi Hendrix, mais la sagesse écoute.»

Écoutez les autres

Arrêtez-vous un moment pour écouter votre conjoint, votre partenaire de vie. Éteignez la télévision, prenez-lui la main, regardez-le dans les yeux et soyez attentif à ce qu'il dit. Cet échange sera extrêmement bénéfique pour votre relation.

Prenez le temps d'écouter vos enfants. J'ai déjà lu quelque part qu'en moyenne, les parents passent moins de sept minutes par jour à parler avec leurs enfants. C'est vrai que cela ne va pas toujours de soi – surtout à l'adolescence. Pendant cette période ingrate pour tout le monde, les enfants n'ont pas plus envie de bavarder avec vous que vous n'avez envie d'entendre les grognements qu'ils vous servent comme réponses. Je sais ce que c'est, je suis passé par là. Ne renoncez pas pour autant. Insistez. Ados, mes deux fils ne voulaient rien savoir de moi. Malheureusement pour eux, cela ne m'a pas empêché de leur parler. Je les ai obligés à

discuter avec moi ; je les ai contraints à m'écouter et je me suis forcé à entendre ce qu'ils avaient à dire même si c'était pénible. Un jour, par exemple, mon fils Tyler m'a dit que j'étais bien mal placé pour donner des conseils. Aïe !

La plupart des gens pensent que communiquer équivaut à parler. Or, la parole n'est qu'une infime partie de la communication. L'écoute est beaucoup plus importante. Exercez-vous à ce genre d'échange avec vos proches.

Écoutez vos clients

« Tout l'argent que vous aurez, a dit un jour Earl Nightingale, auteur américain de développement personnel, est actuellement entre les mains de quelqu'un d'autre. » En affaires, ce « quelqu'un d'autre », c'est le client. Il vous donnera son argent si vous lui fournissez un bon service. Vous y arriverez notamment en l'écoutant.

Je vous entends protester. Apparemment, vous n'avez pas de clients. Mais vous avez beau les appeler par d'autres noms – patients, collègues, auditoire, etc. –, ce sont des clients, et vous avez intérêt à les écouter. Ils possèdent toute l'information dont vous avez besoin pour bien les servir, résoudre leurs problèmes et les rendre heureux. Essayez. Vous ne serez pas déçu.

Écoutez ceux qui en savent plus que vous

Certaines personnes en savent plus que vous. Difficile à imaginer, n'est-ce pas ? C'est pourtant le cas. Qui plus est, elles vous donneront volontiers un coup de main. Le hic, c'est que la plupart des gens n'osent pas demander de l'aide ; ils préfèrent se plaindre, ce qui n'est pas du tout la même chose. En plus, ils suivent rarement les conseils qu'on leur donne. Ne faites pas comme eux. Si vous demandez conseil à quelqu'un qui en sait plus que vous, faites ce qu'il dit. Ne gaspillez pas cette information.

Où trouve-t-on ces gens ? Partout. Il vous suffit de porter attention à leurs résultats. Cela ne trompe pas. Si

une personne est plus prospère que vous, c'est parce qu'elle en sait plus que vous ou qu'elle est prête à en faire plus que vous. Dans un cas comme dans l'autre, observez-la.

Fréquentez ces gens. Regardez-les agir, écoutez-les. Cherchez à comprendre ce qu'ils font et imitez-les. Il y a de fortes chances que vous obteniez les mêmes résultats. Pour reprendre les paroles de mon ami Joe Charbonneau : « Fais comme les maîtres, et tu en deviendras un. »

Écoutez les experts

On trouve de nombreux discours ou écrits de grands conférenciers, professeurs, philosophes et auteurs sous forme audio. Écouter un CD est une méthode d'apprentissage extrêmement pratique. Mes meilleurs professeurs m'ont livré leur enseignement par cassettes, aux moments qui me convenaient le mieux : dans ma voiture, à bord d'un avion, à mon bureau, près de la piscine.

Nous pouvons passer plus d'une décennie de notre vie en voiture. Utilisez ces heures pour parfaire vos connaissances sur les affaires, la gestion, l'art d'être parent, la perte de poids, etc. À mon avis, toutefois, ce n'est pas en écoutant un CD que vous perdrez du poids, mais bien en cessant de vous empiffrer !

Je possède une collection de CD de plusieurs milliers d'euros. C'est l'un de mes biens les plus précieux. Et je suis en effet convaincu que mes livres audio m'ont influencé plus que toute autre méthode de formation.

Écoutez de la bonne musique

J'envie mes amis qui sont capables de méditer dans le silence le plus total. Moi, j'en suis incapable. En revanche, j'ai appris à écouter de la musique qui prête à la méditation, qui m'aide à me détendre. Parfois elle m'inspire, parfois elle m'endort, parfois elle me fait sourire.

Allez chez un bon disquaire (ou sur le Web) et choisissez de la musique instrumentale (musique classique ou jazz,

par exemple). Une fois chez vous, installez-vous confortablement, profitez du son et décompressez.

Loin de moi l'idée de vous faire abandonner votre musique préférée. Personne ne m'empêchera jamais d'écouter Leon Russell, Elvis, Merle Haggard, Willie Nelson, Van Morrison ou les bons vieux groupes rock des années 1950, 1960 et 1970. J'adore le blues, le classique, le rock, la musique country, le *new age*, le jazz. J'écoute ces différents genres pour diverses raisons. Faites-en autant à condition de vous en tenir uniquement à de la bonne musique.

Écoutez-vous

Attention ! Il ne s'agit pas ici de vous écouter parler – vous le faites déjà suffisamment –, mais plutôt d'être attentif à votre « moi profond ». Que vous l'appeliez *conscience* ou *instinct*, cette entité est plus intelligente que vous, elle a un point de vue supérieur au vôtre et elle sait ce que vous devez faire. Alors, écoutez-la. Et essayez de suivre ses conseils.

Écoutez l'être supérieur qui est en vous

Ce « moi profond » dont je viens de parler, cette fameuse entité, pour moi c'est Dieu. Sans blague. Même si vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée, il n'en demeure pas moins que cette entité supérieurement intelligente, qui vous habite, vous apprécie, vous veut du bien et sait ce qu'il faut faire, selon moi, c'est Dieu. Bien qu'il soit en chacun de nous, nous ne l'écoutons pas toujours. Nous lui préférons nos doutes.

Parfois, n'écoutez pas...

« *Quoi? Tu me dis d'écouter et ensuite le contraire. Il faudrait savoir!* »

C'est vrai, mais vous avez intérêt à ignorer certaines personnes et certains phénomènes.

N'écoutez pas...

- une personne sans le sou qui vous explique comment devenir riche ;
- un médecin en surpoids, qui fume, et qui prétend savoir ce qu'il faut faire pour être en bonne santé ;
- un raté qui vous dit comment réussir ;
- un prédicateur qui vous accuse d'être un ignoble pécheur ;
- les gens qui médisent ;
- les commérages de bureau ;
- ceux qui vous rabaissent quelle qu'en soit la raison ;
- vos propres critiques à votre égard.

Cette dernière recommandation nécessite des précisions, car je vous ai aussi encouragé à écouter votre moi profond. Sachez que personne ne vous critiquera autant que vous-même. Faites de votre mieux pour éviter tout discours négatif du genre «Je ne pourrai jamais le faire», «Je suis tellement stupide». Dès que vous vous surprenez à vous laisser aller à de telles réflexions, ARRÊTEZ ! Reprenez vos esprits et formulez votre pensée autrement. Dites-vous que vous êtes capable de le faire, que vous pouvez y arriver. Bref, plutôt que de vous éloigner de votre objectif – ne serait-ce que par la pensée –, rapprochez-vous-en.

« OK, j'ai compris, Larry. Je sais déjà tout ça. Jusqu'à maintenant, je n'ai rien appris de nouveau. Je veux quelque chose d'utile, moi. C'est quoi, la prochaine étape ? »

J'y arrive, j'y arrive. Vous ne perdez rien pour attendre. Il faut bien préparer le terrain. Mais vous ne serez pas déçu...

2

Arrête de te plaindre !

LES GENS N'ARRÊTENT PAS de se plaindre. Au restaurant, au supermarché, à la télévision, à la radio, au travail, à la maison et dans leur propre tête.

Le chialage est la raison d'être de l'émission la plus populaire aux États-Unis : le *Jerry Springer Show**. Généralement, les Américains disent ne jamais la regarder. Je me demande vraiment comment elle obtient de tels records d'audience... On doit donc tomber dessus par hasard, en zappant.

Cette émission me renverse. Elle met en scène des gens qui déclinent toute responsabilité pour ce qui leur arrive. Ils n'ont qu'une idée en tête : se plaindre. C'était le cas par exemple de ce type qui ne voyait pas pourquoi sa femme et sa maîtresse l'avaient plaqué. Il était totalement désemparé. Un seul coup d'œil dans le miroir l'aurait pourtant aidé à

* Ndt : Émission de télé-réalité... animée par Jerry Springer, qui invite des gens à exposer leurs problèmes – adultère, trahison, etc. – devant un auditoire qui hue ou applaudit pour provoquer pleurs, cris et violence.

comprendre: il était obèse, laid, stupide, tatoué de la tête aux pieds et il n'avait que trois dents.

Très peu de gens assument leur situation. Ils n'ont pas à le faire puisque personne ne l'exige d'eux. On tolère de plus en plus les chialeux, les geignards. Il y en a tellement qu'on ne les remarque plus.

Moi, en revanche, je les vois, je les entends, et ils me rendent malade. Le pire, c'est qu'eux-mêmes en ont assez de râler. Ils le font juste pour attirer l'attention. Dans le fond, ils espèrent que quelqu'un les remarquera et leur dira de la fermer, d'arrêter de se plaindre et de faire quelque chose de leur vie!

Si vous êtes un de ceux-là – et on l'est tous à l'occasion –, je parie que vous n'en pouvez plus et que vous êtes prêt à changer. Vous en avez assez d'être mal dans votre peau, d'être sans le sou, d'échouer, d'entretenir des relations minables. Et surtout, vous en avez marre d'en avoir marre.

SI VOUS ÊTES MALHEUREUX, RATÉ, MALADE OU
FAUCHÉ, GARDEZ CELA POUR VOUS. PERSONNE N'A
BESOIN DE LE SAVOIR. EN FAIT, ON S'EN FOUT. ALORS,
PAS UN MOT SUR VOTRE TRISTE CONDITION!

Un jour, j'ai reçu une lettre tout à fait représentative du genre de lamentation que je ne peux pas supporter. La voici. Je n'en ai pas changé un mot.

CHER MONSIEUR WINGET,

Je sais que vous êtes très occupé, mais j'espère que vous trouverez le temps de me lire. Je suis complètement désespéré, je ne sais pas vers qui me tourner et j'aimerais vraiment que vous m'aidiez. Je tenterai d'être aussi concis que possible.

Je suis un célibataire de 36 ans et j'exerce le métier de coiffeur. Je suis très malheureux. Mon plus grand rêve serait de me marier et de fonder une famille. J'avais rencontré la femme idéale, un vrai cadeau du ciel. Selon moi, nous étions faits l'un pour l'autre. Mais elle vient de me quitter et m'a brisé le cœur. Elle trouvait que nous allions trop vite en affaires. Maintenant, je suis seul et je ne sais plus où j'en suis.

Côté carrière, ça ne va pas mieux. Mes parents ne m'ont jamais encouragé à faire des études, car ils croyaient que je deviendrais un joueur de base-ball professionnel. C'est à peine si j'ai terminé mes études secondaires. Cet été-là, j'ai fait deux camps d'entraînement, mais aucune équipe ne m'a recruté. Moi qui avais rêvé de jouer dans les ligues majeures! Tous mes espoirs sont tombés à l'eau. Je ne savais plus quoi faire. Il a vite fallu que je gagne ma vie. J'ai opté pour la coiffure parce que la formation ne durait qu'un an. Mais ça ne m'a jamais vraiment passionné.

Je me retrouve quinze ans plus tard plus misérable que jamais. J'en ai assez de la coiffure. Aller au salon me déprime davantage chaque jour. Je souhaiterais gagner ma vie à aider les gens à se fixer des objectifs et à les atteindre pour ne pas qu'ils finissent comme moi. Comment devrais-je m'y prendre pour faire carrière dans ce domaine?

Aujourd'hui, je croule sous les dettes et jusqu'à récemment, j'avais un important problème de jeu. Mais la situation est maintenant sous contrôle. Je mène une pénible existence et je me sens cerné de toutes parts. Je voudrais changer de carrière, m'établir et me marier. Mais mes problèmes financiers m'en empêchent. J'apprécierais vraiment que vous me donniez des conseils. J'ai le cœur en mille miettes, je suis à sec et complètement désespéré.

Sincèrement,

Gérard le Geignard (c'est ainsi qu'il aurait dû signer)

Est-ce assez pleurnichard à votre goût? Moi, ça m'a littéralement soulevé le cœur! J'ai quand même répondu à Gérard le Geignard. D'abord, je lui ai dit que je n'avais jamais rien lu d'aussi pathétique. Pas étonnant que son amie l'ait quitté. Elle n'en pouvait plus, c'est clair. Pas étonnant non plus qu'avec une attitude aussi défaitiste, il mène une vie aussi misérable. Puis je lui ai expliqué en détail pourquoi tout allait de travers dans son existence et comment il pouvait y remédier.

En fait, ma réponse était un condensé de ce livre (vous êtes chanceux, vous avez droit à la version complète). Environ six semaines plus tard, Gérard m'a réécrit pour me remercier de l'avoir secoué. C'était la première fois qu'on ne compatissait pas avec lui, qu'on ne réagissait pas «gentiment» avec lui. Apparemment, ma lettre l'avait réorienté, et il en ressentait déjà les bienfaits.

Tant mieux! Mais le plus triste dans tout ça, c'est que l'attitude de Gérard est très répandue dans notre société.

Ce n'est pas ma faute

Notre société est devenue une société de victimes. Prenez la télévision. Il existe une surabondance d'émissions où les gens se regardent le nombril. Elles présentent toutes des geignards pitoyables qui blâment tout un chacun pour leurs problèmes, sauf eux-mêmes bien entendu. Cela me renverse.

J'en ai marre de ces parents qui attribuent le comportement détraqué de leurs rejetons à la violence qu'on voit dans les médias. J'admets qu'il y a trop de violence à la télévision et au cinéma, et que beaucoup trop de gens sont susceptibles de reproduire les actes qu'ils y voient. Mais si un jeune fait sauter la cervelle de son chien ou participe à une fusillade à l'école, c'est parce que ses parents ne s'en sont pas assez occupés.

J'en ai assez de ces gens qui mettent leur existence minable sur le dos d'un soi-disant syndrome d'hyperactivité non traité, du rang qu'ils occupent dans leur famille, du fait qu'ils ont été nourris au sein ou au biberon. J'en ai ma claque des ivrognes qui poursuivent les propriétaires de bars parce qu'ils ont écrasé quelqu'un en rentrant chez eux, après une beuverie.

Je ne peux plus supporter les fumeurs qui poursuivent les fabricants de cigarettes sous prétexte que leurs produits leur ont donné le cancer. Comme s'ils ne savaient pas que la cigarette est nocive ! Voyons donc ! On met le feu à quelque chose, on aspire la fumée, et c'est censé être sans conséquence ? C'est à ça que servent les poumons ? Si les fumeurs sont stupides à ce point-là, ils méritent leurs malheurs.

Je ne suis plus capable d'entendre les personnes en surpoids accuser leurs gènes. Les problèmes thyroïdiens sont en cause dans environ 1% des cas d'obésité. On est trop gros parce qu'on mange trop et qu'on ne fait pas assez d'exercice, un point c'est tout. Pensez-y un instant. Avez-vous déjà mangé quelque chose sans vous en rendre compte ? Est-ce la faute des fast-foods si vous commandez trop ? Vous a-t-on déjà contraint d'y manger ? Sous la menace d'un revolver ? J'en doute. C'est vous qui avez mis toute cette nourriture dans votre bouche. C'est de votre faute si vous avez un gros ventre.

Nous avons de plus en plus tendance à rejeter la responsabilité de nos propres erreurs sur autrui. Nous intentons des poursuites à qui mieux mieux. En voici quelques exemples récents pris aux États-Unis :

- Un homme de Cleveland, en Ohio, a intenté une poursuite en dommages-intérêts d'un demi-million de dollars contre la compagnie M&M's/Mars et un magasin de bonbons, parce qu'il s'est ouvert la lèvre en mordant dans un morceau de M&M's qui, par erreur, ne contenait pas de cacahuète et qu'il a dû se faire opérer.

- Une personne complètement sourde de Boston, au Massachusetts, a intenté une poursuite de vingt millions de dollars contre le YMCA qui ne l'a pas acceptée dans son programme de formation de maîtres-nageurs en alléguant que, pour exercer ce métier, il fallait entendre les bruits et les signaux de détresse.
- Après avoir trébuché contre un chien dans la cuisine de son maître, un homme de Raymondville, au Texas, a intenté une poursuite de vingt-cinq mille dollars contre le maître sous prétexte qu'il ne lui avait pas dit où le chien avait tendance à s'étendre dans la maison.

Je n'essaie pas ici de vous démontrer à quel point ces causes sont absurdes, mais bien que nous sommes devenus une bande de geignards.

Un jour ou l'autre, il va vous arriver quelque chose

Nous sommes des êtres humains, et il arrive des choses aux êtres humains. Personne n'y échappe. Cela prouve que nous existons. Vous n'êtes pas différent des autres. De toute façon, votre vie serait vraiment ennuyeuse s'il ne vous arrivait jamais rien. Qui voudrait vous fréquenter dans votre perfection ?

Vous devez composer avec les événements. Vous n'avez pas le choix. La vie est imparfaite. Mais appréciez-la quand même du mieux que vous le pouvez. Et, de grâce, ne vous en plaignez pas.

Un jour, quelqu'un m'a fait parvenir l'aphorisme anonyme ci-dessous qu'il avait trouvé sur Internet. La plupart du temps, je considère ce genre de choses stupide et sans intérêt, mais ce texte m'a plu.



On a tous des problèmes. Apprenez à faire avec !

SI...

Si tu commences ta journée sans caféine,
Si tu es toujours joyeux, et que tu ne connais pas la souffrance,
Si tu ne te plains jamais et que tu n'ennuies jamais les gens avec tes tracas,
Si tu es capable de manger toujours la même chose et d'aimer cela,

→

Si tu comprends que parfois tes proches sont trop occupés pour t'accorder du temps,
Si tu es capable de passer l'éponge sur les reproches injustifiés de tes proches,
Si tu es capable d'accepter les critiques et les accusations sans animosité,
Si tu traites équitablement tous tes amis, qu'ils soient riches ou pauvres,
Si tu ne mens jamais,
Si tu n'as pas besoin de médicaments pour combattre le stress,
Si tu es capable de te détendre sans alcool,
Si tu es capable de dormir sans somnifères,
Si tu peux affirmer qu'en toute honnêteté, tu n'entretiens aucun préjugé au regard de la religion, de la couleur, de l'orientation sexuelle ou de la politique,
Alors ton cerveau est aussi développé que celui de ton chien.

La vie est parfois compliquée et éprouvante. Tant mieux! C'est ce qui fait de nous des êtres humains intéressants et forts.

«Si vous vivez un enfer, continuez.»

— Winston Churchill —

TANT QU'ILS AURONT QUELQU'UN D'AUTRE
À BLÂMER, LA PLUPART DES GENS NE SE TIENDRONT
PAS POUR RESPONSABLES DE LEURS ÉCHECS.

«*Holà! Larry, donne-moi une chance!*»

Pas question! Personne, à part votre maman, ne vous donnera de chance. Vous devez la *mériter*. Alors, autant arrêter tout de suite d'en demander. Personne ne viendra vous sauver. Il n'y a pas de redresseur de torts à l'horizon. Vous devez vous arranger tout seul, corriger vous-même

vos erreurs, régler vous-même vos problèmes. Admettez que vous êtes un idiot et engagez-vous à faire mieux. Oubliez les reproches et concentrez-vous sur les solutions !

En quoi se plaindre est dangereux

Plus vous vous plaignez, plus vous vous enfoncez dans vos problèmes. Et si vous faites une fixation sur vos problèmes, vous ne leur trouverez jamais de solutions. Vous ne pouvez pas vous concentrer sur les deux à la fois. Alors, n'optez pas pour ce qui vous éloigne de vos objectifs. Est-ce que vous vous rapprochez du succès, de l'harmonie conjugale, du bonheur en vous lamentant ? Vos doléances vous font-elles sourire ? Sérieusement, avez-vous déjà vu quelqu'un sourire et se plaindre en même temps ?

La réponse est évidente. Ce n'est pas en vous plaignant que vous réaliserez vos objectifs. Au contraire, vous accumulerez les échecs, perdrez le sourire et ferez fuir les autres – faites-moi confiance sur ce point.

Pour vous rapprocher de vos objectifs, il vous faut un plan. Un plan vous permettra de voir clair dans votre situation, ce qui en retour vous donnera de l'énergie et vous encouragera. Vous pourrez ainsi vous concentrer sur les solutions. Vous ne pourrez faire autrement que d'aller de l'avant. Et pendant que vous planifierez, vous ne pourrez pas vous plaindre.

N'oubliez jamais que vous ne pouvez faire qu'une chose à la fois. Pour l'heure, vous avez le choix entre dresser un plan qui vous rapprochera de vos objectifs, ou continuer de vous plaindre et de vous enliser.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Arrête de te plaindre et bouge-toi
Larry Winget



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E