

MEL ROBBINS

1

BEST-SELLER
INTERNATIONAL

HABITUDE peut changer votre vie



Reprenez le contrôle
de votre vie avec un simple
rituel révolutionnaire

LELUC 

Le manque de confiance en vous vous gâche la vie ? Vous avez tendance à vous dévaloriser et vous avez une mauvaise image de vous ? Et si vous inversiez la tendance ?

En adoptant la « high five attitude » et en apprenant à s'encourager elle-même, Mel Robbins a changé sa vie. Elle a mis fin à ses pensées négatives, dépassé les épreuves du quotidien et obtenu la vie de ses rêves. Dans cet ouvrage, elle partage pour la première fois cette méthode inédite et ses effets incroyables pour des résultats durables.

- ✓ Devenez votre propre coach au quotidien.
- ✓ Reprogrammez votre cerveau et ancrez de nouvelles habitudes.
- ✓ Dites stop à la procrastination et prenez des décisions efficaces.
- ✓ Reprenez confiance en vous et vivez la vie que vous avez toujours voulue !

IL EST TEMPS DE VOUS FÉLICITER, DE VOUS CÉLÉBRER ET D'ÊTRE VOTRE PREMIER SUPPORTER !

Mel Robbins est une ancienne avocate, animatrice radio et TV récompensée, et serial entrepreneuse. Elle est considérée comme l'une des oratrices les plus motivantes au monde. Sa méthode a déjà changé la vie de plus de 20 millions de personnes. Elle est l'auteure du best-seller international *La Règle des 5 secondes*, publié aux éditions Leduc.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1974-2



9 791028 519742

editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Développement personnel

1 HABITUDE
peut changer
votre vie

De la même auteure, aux éditions Leduc :
La règle des 5 secondes, 2018.

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/newsletterdeluc

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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Cet ouvrage est la traduction de *The High 5 Habit*,
publié initialement chez Hay House en 2021.

Tous droits réservés. Aucun extrait de ce livre ne peut être reproduit par moyen mécanique, photographique, électronique ou phonographique, ni mis en mémoire dans un système de récupération de données, transmis ou copié par un quelconque autre moyen pour un usage public ou privé autre qu'une utilisation « raisonnable » de citations brèves au sein d'articles ou de critiques, sans la permission écrite préalable de l'éditeur.

L'auteure de ce livre ne prodigue pas de conseils médicaux ni ne préconise le recours à une quelconque technique pour traiter un problème d'ordre physique, émotionnel ou médical sans l'avis direct ou indirect d'un médecin. La volonté de l'auteure se résume à délivrer une information de nature générale destinée à aider le lecteur dans la recherche d'un bien-être émotionnel, physique et spirituel. Dans le cas où vous vous serviriez des informations de ce livre pour vous-même, l'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à vos actions.

Conseil éditorial : Pascale Senk
Traduction : Delphine Billaut
Maquette : Patrick Leleux PAO
Correction : Pascale Braud
Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1974-2

MEL ROBBINS

1 HABITUDE
peut changer
votre vie

LEDUC 

À Chris, Sawyer, Kendall et Oakley

Sommaire

Chapitre 1 : Vous méritez une vie <i>high five</i>	9
Chapitre 2 : Une confirmation scientifique	27
Chapitre 3 : J'ai quelques questions...	51
Chapitre 4 : Pourquoi me torturer ainsi ?	69
Chapitre 5 : Suis-je nul ?	93
Chapitre 6 : D'où vient toute cette négativité ?	107
Chapitre 7 : Pourquoi vois-je soudain des cœurs partout ?	127
Chapitre 8 : Pourquoi la vie est-elle si facile pour les autres et pas pour moi ?	149
Chapitre 9 : N'est-ce pas plus facile si je ne dis rien ?	167
Chapitre 10 : Et si je commençais... demain ?	191
Chapitre 11 : Mais est-ce que tu m'aimes ?	217
Chapitre 12 : Comment se fait-il que je rate tout ?	237
Chapitre 13 : Suis-je vraiment capable ?	251

Chapitre 14 : Non, vous n'aurez peut-être pas envie de lire ce chapitre	269
Chapitre 15 : À la fin, tout prendra sens	295
Attendez, ce n'est pas fini ! Comment vous lever pour vous-même	307
Remerciements	317
Bibliographie	321
À propos de l'auteur	331

CHAPITRE 1

VOUS MÉRITEZ UNE VIE *HIGH FIVE*

Laissez-moi vous raconter ce jour, il n'y a pas très longtemps, où j'ai fait une découverte très simple, que j'ai appelée « l'habitude de la tape dans la main ». Cette habitude va vous aider à améliorer la relation la plus importante de votre vie : celle que vous entretenez avec vous-même. Je vais vous narrer cette histoire, vous parler des recherches sur le sujet et de la manière dont vous pouvez l'utiliser pour vous aussi changer votre vie.

Tout a commencé un matin tandis que je me brossais les dents dans ma salle de bains. En voyant mon reflet dans le miroir, j'ai pensé :

Beurk.

J'ai commencé à détailler tout ce que je n'aimais pas dans mon apparence : les cernes foncés sous mes yeux, mon menton pointu, mon sein droit plus petit que le gauche, la peau

distendue de mon ventre. J'ai commencé à me dire : *J'ai l'air affreuse. Il faudrait que je fasse plus de sport. Je déteste mon cou.* Chacune de ces pensées n'a fait qu'empirer ce que je pensais de moi.

J'ai regardé l'heure : ma première réunion Zoom commençait dans quinze minutes. *Il faut que je me lève plus tôt.* J'ai pensé à la date butoir qui approchait, au contrat que je devais respecter. Aux e-mails et aux messages auxquels je n'avais pas répondu. Au chien qui n'avait pas encore été sorti. Aux résultats de la biopsie de mon père. Et à toutes les choses qu'il fallait que je fasse pour les enfants aujourd'hui. Je me suis sentie complètement débordée alors que je n'avais même pas encore enfilé un soutien-gorge ni bu un café.

Argh.

Tout ce que j'avais envie de faire ce matin-là, c'était de me servir un café, de m'affaler devant la télé et de simplement oublier toutes les choses qui m'ennuyaient... tout en ayant conscience que ce n'était pas une bonne idée. Je savais que personne n'allait débarquer pour régler mes problèmes, réaliser toutes les tâches sur ma liste, faire du sport à ma place, ni gérer cette conversation difficile que je devais avoir pour mon travail.

JE VOULAIS JUSTE... SOUFFLER UN BRIN

Ces quelques derniers mois avaient été horribles. Du stress non-stop. J'avais passé mon temps à prendre soin et à m'inquiéter de tout le monde, mais qui prenait soin de moi ? Je suis sûre que

cela vous parle aussi à certains égards. Dans de tels moments, quand les aléas de la vie s'accumulent, que votre moral en prend un coup, la spirale descendante n'est pas loin de s'enclencher.

J'avais besoin que quelqu'un me dise : *Tu as raison, c'est dur. Tu ne mérites pas ça. Ce n'est pas juste... mais si quelqu'un peut faire face, c'est TOI.* C'est cela que j'avais envie d'entendre. J'avais besoin qu'on me rassure et qu'on m'encourage. Et, même si je suis une des conférencières spécialisée en motivation les plus demandées au monde, aucune parole ne me venait à l'esprit.

Je ne sais pas ce qui m'est arrivé, ni pourquoi je l'ai fait. Quelle qu'en soit la raison, là dans ma salle de bains, en nuitsette, j'ai levé la main devant mon reflet fatigué, comme pour me saluer. *Je te vois : voilà tout ce que je voulais dire. Je te vois et je t'aime. Allez, Mel, tu vas y arriver.*

Au moment où j'esquissais ce geste, je me suis rendu compte que ce salut à moi-même était un simple *high five*, un tope-là, une tape dans la main. Un signe reconnaissable, caractéristique, aussi courant qu'une poignée de main. Nous avons tous tapé dans la main de quelqu'un d'innombrables fois dans notre vie. C'est peut-être même un geste un peu rebattu maintenant. Pourtant je me tenais là, sans soutien-gorge ni caféine dans les veines, au-dessus du lavabo, en train de taper dans la main de mon propre reflet.

Sans prononcer un mot, je m'adressais un message que j'avais désespérément besoin d'entendre. Je m'assurais que je pourrais y arriver, quelles que soient mes difficultés. Je m'encourageais moi-même et j'incitais la femme que je voyais dans le

miroir à relever la tête et à persévérer. Tandis que ma main touchait la glace et entrait en contact avec mon reflet, j'ai senti mon moral remonter légèrement. *Je n'étais pas seule. Je m'avais, MOI.* C'était un geste simple, une preuve de gentillesse envers moi-même. Quelque chose dont j'avais besoin, et que je méritais.

Aussitôt, j'ai senti que ma poitrine se desserrait, j'ai relevé les épaules et j'ai esquissé un sourire en me disant combien ce *high five* semblait bête, mais soudain, je n'ai plus eu l'air si fatiguée, je ne me suis plus sentie aussi seule et cette liste de choses à faire ne m'a plus semblé aussi insurmontable. J'ai attaqué ma journée.

Le lendemain matin, le réveil a sonné. Les mêmes problèmes. Toujours aussi dépassée. Je me suis levée. J'ai fait mon lit. Je suis allée à la salle de bains et j'ai aperçu mon reflet : *Salut, Mel.* Sans réfléchir, j'ai souri et je me suis surprise à me taper dans la main une nouvelle fois dans le miroir.

Le troisième matin, je me suis rendu compte en me levant que j'étais impatiente d'aller devant le miroir pouvoir m'adresser ce *high five*. Je sais que c'est idiot mais c'est la vérité. J'ai fait mon lit un peu plus vite que d'habitude et suis entrée dans la salle de bains avec un enthousiasme que personne n'a à 6 h 05 du matin. Je ne vois qu'une seule façon de décrire cela :

C'ÉTAIT COMME SI J'ALLAIS VOIR UN AMI

Plus tard ce jour-là, j'ai réfléchi aux occasions dans ma vie où l'on m'avait tapé dans la main. Bien sûr, j'ai pensé aux sports

d'équipe que j'ai pratiqués quand j'étais jeune. Aux courses que j'ai courues avec mes amies. Ou aux matchs de base-ball à Fenway Park quand tout le public se lève dans le stade et se tape dans les mains lorsque les Red Sox marquent. Ou aux *high fives* que j'ai faits à cette amie quand elle a eu sa promotion, qu'elle a rompu avec ce nul ou qu'elle a gagné aux cartes.

Puis je me suis souvenue de l'un des plus grands moments de ma vie : lorsque j'ai couru le marathon de New York en 2001, deux mois seulement après l'attaque terroriste du 11-Septembre qui a causé la mort de 2 977 personnes et l'effondrement des Tours jumelles.

Tout au long des quarante-deux kilomètres du parcours, les trottoirs étaient noirs de monde et, aussi loin que le regard portait, on voyait des drapeaux américains aux fenêtres des appartements, dans chacun des cinq arrondissements qui composent la ville de New York.

Sans les spectateurs amassés sur toute la longueur du circuit, qui m'encourageaient et me tapaient dans la main, jamais je n'y serais arrivée. Seule, je n'ai pas ce genre de courage à toute épreuve. Je suis sur les rotules quand je monte mes courses au deuxième étage. À l'époque, j'étais maman depuis peu, je travaillais à plein temps avec deux enfants de moins de trois ans, et je n'avais pas l'entraînement adéquat pour une course aussi longue. Effectivement, mes baskets étaient à peine usées mais participer à ce marathon avait toujours fait partie de ma liste de choses à faire une fois dans ma vie, si bien que quand cette occasion s'est présentée, j'étais déterminée

à y aller. Tant de fois mes genoux ont flanché, ma vessie a fui et mon esprit a supplié : *Impossible. Je ne peux pas.* À certains moments, je n'ai plus avancé qu'en clopinant. *Pourquoi ne m'étais-je pas davantage entraînée ? Pourquoi est-ce que j'avais acheté de nouvelles baskets deux semaines avant ?* Vers le vingtième kilomètre, j'ai supplié les bénévoles au ravitaillement d'eau de me confirmer que je ferais mieux d'abandonner. Ils n'ont rien voulu entendre. *Abandonner ? Maintenant ? Avec tout ce que vous avez parcouru jusqu'ici ?* Leurs encouragements ont fait taire mes doutes, alors j'ai continué.

VOUS ÊTES BEAUCOUP PLUS FORT QUE VOUS NE LE PENSEZ

Si j'ai pu terminer ce marathon, c'est uniquement grâce à ces personnes qui m'ont encouragée et félicitée tout au long du parcours. Si j'avais écouté les voix dans ma tête, je me serais arrêtée aux environs du onzième kilomètre, quand mes ampoules aux pieds se sont ouvertes et que chaque pas est devenu affreusement douloureux. Quel bonheur de se sentir encouragée : c'est ce qui a permis à mon esprit de garder sa détermination et à mon corps de continuer de courir. Ces tapes dans la main ont été le carburant qui a alimenté ma conviction que j'étais finalement capable d'accomplir une chose que je n'avais encore jamais faite.

Quand tous ces coureurs m'ont doublée et que le découragement m'a gagnée, c'est la tape dans la main d'un inconnu qui m'a empêchée de renoncer. Voilà le secret : le *high five* est bien

plus qu'une tape dans la main. C'est un transfert d'énergie et de foi d'une personne à une autre, qui réveille quelque chose en vous. Il vous rappelle une chose que vous aviez oubliée. Chaque *high five* me disait : *Je crois en vous*, et c'est ce qui m'a fait croire en moi et en ma capacité à avancer, pas après pas, pendant six heures, jusqu'à ce que je franchisse la ligne d'arrivée et atteigne mon but.

Quand on saisit tout le pouvoir que peut avoir la tape dans la main d'un inconnu, il devient facile d'établir un parallèle entre ce marathon et la vie en général. Tous deux sont parfois longs, gratifiants, grisants et douloureux. Imaginez en vous levant chaque matin pouvoir puiser dans cette même énergie et vous encourager tandis que vous accomplissez votre parcours de vie quotidien.

Arrêtez-vous un instant pour réfléchir à cela. Est-ce que les critiques que vous vous adressez vous sont d'une quelconque aide ?

Et si vous pouviez inverser cela et apprendre à vous encourager vous-même chaque jour, chaque semaine, chaque année de votre vie, pas après pas, tandis que vous vous dirigez vers vos objectifs et vos rêves ? Imaginez simplement que vous pourriez être votre plus grand fan, votre supporter, votre soutien. Difficile, n'est-ce pas ? Pourtant, ça ne devrait pas l'être.

Répondez à cette question en toute honnêteté : *Vous encouragez-vous souvent vous-même ?*

Je parie que vous en êtes venu à la même conclusion que moi. Quasiment jamais.

Mais la question est : *Pourquoi* ? Si être aimé, encouragé et célébré fait tant de bien, si cela vous permet de persévérer et vous aide à atteindre vos buts, pourquoi ne le faites-vous pas pour vous-même ?

« ENFILEZ D'ABORD VOTRE PROPRE MASQUE À OXYGÈNE »

J'ai entendu cela un millier de fois, mais en réalité je n'ai jamais vraiment su comment appliquer ce conseil dans ma vie de tous les jours. Bon sang, si vous saviez à quel point cette tape dans la main devant le miroir m'a ouvert les yeux ! Pour s'accorder la priorité, il faut s'y encourager parce qu'on a tendance à la donner à tout le monde plutôt qu'à soi.

Voyez à quel point vous êtes doué pour soutenir et féliciter autrui. Encourager vos équipes préférées, suivre vos acteurs, musiciens ou influenceurs favoris. Vous achetez des billets pour assister à leurs matchs, vous vous levez pour les ovationner lors de leurs spectacles, suivez leurs recommandations, achetez leurs nouvelles collections de vêtements et vous tenez au courant de leurs réussites, des résultats sportifs aux récompenses musicales.

Vous êtes aussi fort pour remonter le moral des gens de votre entourage que vous aimez : conjoint, enfants, meilleurs amis, famille, collègues. Vous organisez des anniversaires et des fêtes pour tous les membres de votre famille, acceptez du travail supplémentaire pour soulager votre collègue débordé, et êtes le premier à féliciter votre amie quand elle vous montre

son profil sur son site de rencontre (*Tu es superbe !*) ou qu'elle démarre une activité de vente de compléments alimentaires (*Je vais t'en prendre pour l'année*). Vous encouragez tout le monde à poursuivre leurs objectifs et leurs rêves, même cette femme que vous avez rencontrée ce matin à votre cours de yoga. Quand le professeur a évoqué le prochain stage de formation d'enseignant, vous n'avez pas hésité : *Vous allez vous inscrire ? Vous devriez ! Votre chien tête en bas est très réussi !*

Mais pour ce qui est de vous féliciter et de vous encourager vous-même, non seulement vous n'êtes pas à la hauteur, mais en plus vous faites l'inverse. Vous vous dénigrez. Vous vous regardez dans le miroir et vous vous critiquez. Vous vous démolissez, vous, vos objectifs et vos rêves. Vous vous mettez en quatre pour les autres mais jamais pour vous.

IL EST TEMPS DE VOUS ADRESSER LES ENCOURAGEMENTS QUE VOUS MÉRITEZ ET DONT VOUS AVEZ BESOIN

L'estime de soi, l'amour de soi, la confiance en soi trouvent tous leur source à l'intérieur de vous. C'est la raison pour laquelle je veux que vous débutiez chaque journée par une tape dans la main dans votre miroir. C'est une habitude que vous devez prendre, dont vous devez comprendre le principe et que vous devez mettre en pratique tous les jours. Et ce n'est que le début.

La tape dans la main est plus qu'un geste, c'est une attitude globale par rapport à la vie, un état d'esprit, une philosophie

et une stratégie qui permet de reprogrammer les schémas inconscients de l'esprit. En m'appuyant sur des recherches scientifiques, des expériences personnelles et les résultats concrets de cette habitude dans la vie de gens des quatre coins du monde (vous en rencontrerez un grand nombre au cours de ce livre), je vais vous donner envie de prendre le contrôle de votre vie en vous tapant dans la main, chaque jour, de différentes manières toutes plus sympathiques les unes que les autres.

Vous allez apprendre à identifier les pensées et les croyances qui vous diminuent psychologiquement, comme la culpabilité, la jalousie, la peur, l'anxiété et l'insécurité. Et, surtout, vous allez découvrir comment les convertir en de nouvelles pensées et en de nouveaux comportements qui vous remonteront le moral et vous aideront à aller de l'avant. Bien sûr, je vais détailler tout cela et vous montrer comment procéder, expliquer les études qui montrent pourquoi ces outils fonctionnent, et je serai même présente à vos côtés chaque jour (je vous en dirai plus très rapidement).

Il ne s'agit pas juste de savoir comment se lever heureux le matin, se remonter le moral quand on est triste, ou se motiver avant de vivre l'un des moments les plus importants et les plus excitants de sa vie (vous allez apprendre chacune de ces choses).

Il s'agit de comprendre et d'améliorer la relation la plus importante au monde : celle que vous entretenez avec vous-même. Au fil des pages de ce livre, vous allez prendre conscience de vos besoins les plus fondamentaux et de la manière de les combler. Vous allez aussi découvrir des stratégies psychologiques

éprouvées capables de vous aider à traverser n'importe quels moments, les bons comme les mauvais, sans jamais abandonner la personne que vous voyez dans le miroir.

LE REGARD QUE VOUS PORTEZ SUR VOUS EST CELUI QUE VOUS PORTEZ SUR LE MONDE

Comme vous l'imaginez sûrement, j'ai beaucoup réfléchi à ce *high five* lorsque j'ai écrit ce livre, probablement plus qu'on ne le devrait. J'ai pris conscience à présent, maintenant que je pratique l'habitude de la tape dans la main, que j'ai passé les premières décennies de ma vie à dénigrer mon reflet, ou à en être déçue, ou bien carrément à ne pas regarder la femme que je voyais. Quelle ironie quand on connaît mon secteur d'activité.

En tant que conférencière spécialisée en motivation et auteure de best-sellers parmi les plus sollicitées au monde, je me suis donné pour mission de vous offrir les outils et l'encouragement dont vous avez besoin pour changer votre vie. La confiance que j'ai en vous vous donnera confiance en vous. Quand j'y pense, mon travail est l'incarnation d'une tape dans la main. Tout ce que je partage, que ce soit devant un public ou dans mes livres, mes vidéos YouTube, mes cours en ligne ou mes publications sur les réseaux sociaux, vise à vous dire : *Je crois en vous. Vos rêves importent. Vous pouvez le faire, continuez d'avancer.*

Je vous tape dans la main depuis des années.

Pourtant, malgré les encouragements que je vous prodigue, je n'ai pas toujours été très douée pour me faire des *high fives* à moi-même. Je suis mon pire critique. Je parie que vous êtes vous aussi votre pire critique. Ce n'est que très récemment, quand j'ai commencé à me taper dans la main, d'abord devant mon miroir puis de tant d'autres façons très symboliques, que j'ai compris. Une fois que vous avez appris à vous adresser considération et soutien, il devient plus facile de repérer ces moments où votre moral commence à décliner et de les convertir en un état d'esprit plus puissant et plus optimiste. Avec un esprit positif, vous êtes motivé à agir de manière positive pour transformer votre vie. Une fois doté de cette énergie et de cette attitude d'encouragement, vous pouvez réaliser n'importe quoi.

Lorsque j'ai commencé à adresser des *high fives* à mon reflet au lieu de le dénigrer, ça a été bien plus qu'un signe d'encouragement un jour de cafard. Ce geste a totalement renversé cet état d'esprit de critique et de détestation de soi. Il a modifié le prisme à travers lequel je voyais ma vie. Il a sonné le commencement d'un immense changement. Il a été comme un trait que l'on trace dans le sable. Il a marqué le début d'une toute nouvelle connexion avec la personne la plus importante de ma vie : moi-même. Une nouvelle façon de me voir, un nouveau champ des possibles. Il m'a inspiré l'envie de me créer une toute nouvelle manière de vivre ma vie.

C'est pour cela que j'ai écrit ce livre.

IL EST TEMPS DE VOUS ENCOURAGER VOUS-MÊME

Les encouragements, la célébration, l'amour sont les forces les plus puissantes au monde. Pourtant, vous vous les êtes refusés. Vous n'êtes pas le seul. Nous le faisons tous.

Peut-être que vous éprouvez des difficultés à vous aimer ou que vous ne parvenez pas à changer malgré tous vos efforts. Ou peut-être faites-vous partie des gens « qui en veulent » mais que vous ne réussissez pas à apprécier la vie parce que vous vous concentrez sur ce qui ne va pas, plutôt que sur ce qui va. Peut-être que votre passé est émaillé de choses affreuses que l'on vous a faites, ou que vous avez faites à autrui.

Quoi qu'il vous soit arrivé, il faut que vous regardiez la vérité en face. Une belle vie vous attend, et vous ne la voyez pas. Un avenir formidable se profile devant vous ; il faut juste que vous en preniez le contrôle et que vous le créiez. Votre meilleur allié, une équipe de choc, une arme secrète fabuleuse vous regardent dans le miroir, et vous n'en tenez pas compte. Si vous voulez faire de grandes choses dans la vie ou simplement être plus heureux, il faut vous réveiller et commencer à vous traiter bien mieux que vous ne l'avez fait jusqu'à maintenant. Cela démarre par ce moment chaque matin, face à vous-même devant le miroir.

C'EST PLUS FACILE QUE VOUS L'IMAGINEZ

Demandez-vous ce que vous avez envie de ressentir dans chacun des domaines de votre vie. N'avez-vous pas envie d'une « vie *high five* » ? D'un couple et d'un travail emplis d'encouragements, de reconnaissance et de célébration ? Ne désirons-nous pas être des parents, des amis emplis de ces énergies ? N'aspirez-vous pas à être vu et reconnu, de sentir l'élan de vos forces et de vos convictions vous pousser en avant ?

Bien sûr que si. C'est là le sujet de cet ouvrage : cultiver une confiance intérieure à toute épreuve et prendre l'habitude de célébrer chaque jour la personne que vous êtes. Avec elles, vous pouvez être ou faire tout ce que vous voulez. Une réaction en chaîne s'enclenche. Ce geste vous aide à créer un élan, vous propulse vers la célébration, forge un lien de confiance avec vous-même et vous baigne de l'énergie intense de la joie.

CELA COMMENCE PAR VOUS

Si vous voulez davantage de célébration, de validation, d'amour, d'acceptation et d'optimisme, vous devez vous entraîner à vous les octroyer à vous-même. Réellement. Cela commence par vous. Si vous ne vous acclamez pas, vous et vos rêves, qui le fera ? Si vous ne pouvez pas regarder dans le miroir et y voir une personne qui mérite d'être aimée, pourquoi quelqu'un d'autre le pourrait-il ? D'ailleurs, en parlant des autres, quand vous apprendrez à vous aimer et à vous soutenir vous-même, toutes les autres relations que vous avez dans la vie s'en trouveront

améliorées. Lorsque vous êtes capable de vous célébrer, cela vous aide à encourager plus encore votre entourage, vos amis, vos collègues, votre famille, vos voisins, votre conjoint. En effet, il est impossible de donner véritablement à autrui ce que l'on ne s'accorde pas d'abord à soi-même.

UN MOT D'AVERTISSEMENT

La tape dans la main est une chose qui paraît simple, et peut-être même trop. Aussi, accordez-moi quelques instants.

Ce geste agit profondément sur l'inconscient et au niveau des connexions neuronales. Le changement qu'il occasionne en vous dure plus longtemps que les traces de doigts que vous laisserez sur le miroir de votre salle de bains. Au début, la tape dans la main n'est qu'un geste, mais avec le temps la validation, la confiance, la célébration, l'optimisme et l'action qu'elle symbolise deviennent partie intégrante de la personne que vous êtes.

Voici la révélation que j'ai eue : on peut travailler dur tout en étant indulgent envers son âme. On peut prendre des risques, se planter et retenir la leçon, sans se couvrir de honte. Vous pouvez avoir des ambitions immenses tout en faisant preuve de gentillesse et de bienveillance envers vous et autrui. Vous pouvez être confronté à des situations vraiment dures et terribles et malgré tout faire preuve d'un optimisme redoublé, de résilience et d'une foi qui vous permette de les traverser. Lorsque vous cesserez de vous reprocher ce que vous ressentez, vous vous sentirez aussitôt mieux.

Ce n'est que lorsque vous aurez appris à vous encourager, à vous féliciter et à vous soutenir au gré des hauts et des bas que vous connaîtrez que votre vie commencera à se diriger naturellement dans la direction qui est faite pour vous. Vous n'avez pas idée à quel point les choses pourront être plus faciles dès lors que vous cesserez d'être si dur envers vous-même. Combien la vie pourrait être plus belle. À quel point vos victoires pourraient s'avérer plus gratifiantes si vous ne vous rabaissiez pas constamment.

VOUS MÉRITEZ D'ÊTRE CÉLÉBRÉ

Pas dans un an. Pas quand vous aurez décroché cette promotion, perdu du poids ou atteint un objectif. Vous méritez d'être félicité, tel que vous êtes, ici, maintenant, dès aujourd'hui. Non seulement vous le méritez, mais vous en avez aussi besoin. Il s'agit de combler vos besoins émotionnels les plus fondamentaux : être vu, entendu et reconnu. Plus encore, les recherches montrent que ce type de soutien permet de s'épanouir. Sentir que l'on vous encourage, que l'on croit en vous et que l'on vous célèbre compte parmi les forces les plus inspirantes au monde.

C'est la raison pour laquelle, à mes yeux, notre quotidien devrait être émaillé d'habitudes conjuguant célébration et optimisme. En vous félicitant délibérément pour le simple fait de vous être levé, d'attaquer votre journée et de prendre l'habitude de vous soutenir vous-même quoi qu'il arrive, vous pourrez

vous débarrasser de tout ce qui vous freine, transformer votre vie et œuvrer pour votre propre épanouissement.

C'est exactement ce qui m'est arrivé.

Au bout de quelques semaines de tapes dans la main devant mon miroir, j'ai su que cette habitude simple était en train de me changer profondément. Je ne me focalisais plus sur les choses que je croyais détester en moi. J'ai commencé à me rendre compte que la chose la MOINS importante à mon sujet était bien mon apparence. La meilleure partie de moi est ce qui se trouve en moi.

Dès que j'ouvrais les yeux au réveil, j'étais impatiente de voir mon reflet dans la salle de bains. Je me vois dans la glace chaque matin depuis plus de cinquante ans, mais je n'ai pas souvenir d'avoir jamais été impatiente. Le *high five* que l'on adresse à soi-même a aussi cela d'étrange : vous cessez de voir votre personne physique pour voir celle qui est à l'intérieur de vous. Cette personne et tout ce que votre vie représente.

Le miroir ne vous renvoie pas seulement le reflet de votre corps physique, il vous permet aussi de saluer sa présence, comme un voisin qui vous dirait bonjour depuis le pas de sa porte. Vous levez la main et vous dites silencieusement, chaque matin : *Hé, toi ! Je te vois ! Tu peux le faire. Allez.* Tout cela a eu un effet notable sur mon humeur, mes sentiments, ma motivation, ma résilience et mon état d'esprit. Je commençais autrefois mes journées avec le sentiment de pousser un boulet jusqu'en haut d'une colline. Dorénavant, je sors chaque matin de ma salle de bains avec l'impression d'avoir le vent dans le dos.