

RICHARD TEMPLAR

LES
100 LOIS
DE
LA VIE



TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR
POUR UNE VIE
PARFAITEMENT RÉUSSIE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Vous voulez :

Vous réveiller chaque matin avec le sourire ?

Affronter les difficultés de la vie avec davantage de sérénité ?

Partager de vrais moments avec ceux que vous aimez ?

Alors il est temps d'adopter les bonnes habitudes pour avoir une vie parfaitement réussie ! Chaque jour, mettez en pratique une nouvelle Loi. Promis, elles sont très simples mais leur pouvoir est inestimable...

Loi n° 4 :

Acceptez-vous tel que vous êtes

Loi n° 16 :

*Changez ce que vous pouvez et laissez
tomber le reste*

Loi n° 24 :

*Consacrez-vous un petit moment
chaque jour*

Loi n° 36 :

Apprenez à lâcher prise

Loi n° 60 :

*Quand vous faites l'amour,
faites-le... avec amour*

Loi n° 68 :

*Soyez toujours disponible pour ceux que
vous aimez*

Loi n° 70 :

*Ayez pour vos parents un peu de respect
et d'indulgence*

Loi n° 75 :

Confiez des responsabilités à vos enfants

Loi n° 85 :

Fréquentez des optimistes

Loi n° 100 :

*Inventez une nouvelle Loi chaque jour —
enfin, presque...*

*« Si vous voulez vous réveiller chaque matin avec le sourire,
alors plongez-vous dans ce livre. » Ouest-France*

Richard Templar, anglais, est l'auteur de nombreux guides pratiques vendus à plusieurs millions d'exemplaires dans le monde. Également disponibles dans la même collection : *Les 100 Lois de l'amour* et *Les 100 Lois de la famille*.

12 euros

Prix TTC France

978-2-84899-597-7



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les 100 Lois de l'amour, 2013.

Les 100 Lois de la famille, 2013.

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

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et la page Facebook « Quotidien Malin ».

Maquette : Manipages

Traduit de l'anglais par Martine Desbureaux

Titre de l'édition originale : *The Rules of Life*

© 2006 by Richard Templar

This translation of *The Rules of Life: a Personal Code for a Better, Happier, More Successful Life* 01 Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Cet ouvrage est une réédition du titre :

Les 100 Lois pour une vie heureuse, paru aux éditions Leduc.s en 2010

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-597-7

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

RICHARD TEMPLAR

LES
100 LOIS
DE
LA VIE



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	9
--------------------	---

Vos Lois à vous 13

Loi n° 1 : Gardez ça pour vous.....	17
Loi n° 2 : Vous allez devenir vieux mais pas forcément sage	19
Loi n° 3 : Faites-vous une raison.....	21
Loi n° 4 : Acceptez-vous tel que vous êtes	23
Loi n° 5 : Allez à l'essentiel.....	25
Loi n° 6 : Sachez à quoi consacrer votre vie	27
Loi n° 7 : Gardez votre souplesse mentale	29
Loi n° 8 : Intéressez-vous au monde.....	31
Loi n° 9 : Faites l'ange, pas la bête.....	33
Loi n° 10 : Seuls les poissons morts se la coulent douce.....	35
Loi n° 11 : Ne dites jamais un mot plus haut que l'autre.....	37
Loi n° 12 : Soyez votre propre conseiller	39
Loi n° 13 : Ni crainte, ni surprise, ni hésitation, ni doute	41
Loi n° 14 : Il n'est jamais trop tard pour bien faire	43
Loi n° 15 : Comptez jusqu'à dix – ou récitez-vous « Une poule sur un mur »	45
Loi n° 16 : Changez ce que vous pouvez et laissez tomber le reste	47
Loi n° 17 : Visez l'or, pas le bronze	49
Loi n° 18 : N'ayez pas peur de rêver.....	51
Loi n° 19 : Oubliez le passé.....	53
Loi n° 20 : Ne vivez pas dans l'avenir	55
Loi n° 21 : Vivez sans attendre, le temps passe si vite.....	57

Loi n° 22 : Mettez-vous tous les jours sur votre trente et un	59
Loi n° 23 : Ayez un système de croyances.....	61
Loi n° 24 : Consacrez-vous un petit moment chaque jour	63
Loi n° 25 : Ayez un projet	65
Loi n° 26 : Cultivez le sens de l'humour	67
Loi n° 27 : Comme on fait son lit on se couche	69
Loi n° 28 : La vie, c'est un peu comme la pub.....	71
Loi n° 29 : Quittez votre cocon	73
Loi n° 30 : Apprenez à poser des questions	75
Loi n° 31 : Soyez digne	77
Loi n° 32 : Les grandes émotions, ce n'est pas interdit.....	79
Loi n° 33 : Soyez fidèle à la foi donnée	81
Loi n° 34 : Vous ne comprendrez jamais tout	83
Loi n° 35 : Sachez d'où vient le vrai bonheur	85
Loi n° 36 : Apprenez à lâcher prise	87
Loi n° 37 : Prenez soin de vous	89
Loi n° 38 : Cultivez les bonnes manières	91
Loi n° 39 : Faites régulièrement le tri.....	93
Loi n° 40 : Revenez de temps en temps au port.....	95
Loi n° 41 : Délimitez votre territoire	97
Loi n° 42 : Faites des achats de qualité.....	99
Loi n° 43 : On peut se faire du souci, ou apprendre à ne pas s'en faire	101
Loi n° 44 : Restez jeune.....	103
Loi n° 45 : L'argent n'est pas une panacée	105
Loi n° 46 : Pensez par vous-même	107
Loi n° 47 : Ce n'est pas vous le responsable de tout	109
Loi n° 48 : Oubliez-vous dans une passion	111
Loi n° 49 : Il n'y a que les gens bien qui se sentent coupables	113
Loi n° 50 : Vous n'avez rien de positif à dire ? Alors ne dites rien !	115

Les Lois du couple 117

Loi n° 51 : Acceptez vos différences et cultivez vos points communs.....	121
Loi n° 52 : Autorisez l'autre à être soi-même	123
Loi n° 53 : Soyez agréable à vivre.....	125
Loi n° 54 : Et toi, tu fais quoi?	127
Loi n° 55 : Soyez le premier à présenter vos excuses	129
Loi n° 56 : Allez même jusqu'à lui faire plaisir	131
Loi n° 57 : Ayez quelqu'un qui vous accueille toujours à bras ouverts.....	133
Loi n° 58 : Sachez quand il faut écouter et quand il faut agir.....	135
Loi n° 59 : Passionnez-vous pour votre vie ensemble	137
Loi n° 60 : Quand vous faites l'amour, faites-le... avec amour.....	139
Loi n° 61 : Communiquez	141
Loi n° 62 : Respectez son intimité	143
Loi n° 63 : Assurez-vous que vous avez des objectifs communs.....	145
Loi n° 64 : Traitez votre partenaire mieux que votre meilleur(e) ami(e).....	147
Loi n° 65 : Être content de ce qu'on a, c'est déjà beaucoup	149
Loi n° 66 : Pas besoin d'obéir aux mêmes règles.....	151

Les Lois de la famille et de l'amitié..... 153

Loi n° 67 : Tant qu'à cultiver l'amitié, cultivez-la bien.....	157
Loi n° 68 : Soyez toujours disponible pour ceux que vous aimez.....	159
Loi n° 69 : Laissez vos enfants faire leurs bêtises tout seuls.....	161
Loi n° 70 : Ayez pour vos parents un peu de respect et d'indulgence.....	163
Loi n° 71 : Fichez la paix à vos gosses	165
Loi n° 72 : Ne prêtez d'argent que si vous êtes préparé à ne jamais le revoir ..	167
Loi n° 73 : Les sales gosses, ça n'existe pas	169
Loi n° 74 : Ayez toujours la pêche avec ceux que vous aimez	171
Loi n° 75 : Confiez des responsabilités à vos enfants	173
Loi n° 76 : Vos enfants ont besoin de quitter le nid avec perte et fracas	175
Loi n° 77 : Ils auront forcément des copains qui vous déplaisent	177
Loi n° 78 : Votre devoir d'enfant.....	179
Loi n° 79 : Votre rôle de parent.....	181

Les Lois des relations sociales 183

Loi n° 80 : Nous sommes plus proches qu'on ne le croit.....	187
Loi n° 81 : Il n'y a pas de mal à pardonner	189
Loi n° 82 : Il n'y a pas de mal à être serviable.....	191
Loi n° 83 : Soyez fier des actions collectives	193
Loi n° 84 : Et eux, quel est leur intérêt là-dedans ?	195
Loi n° 85 : Fréquentez des optimistes.....	197
Loi n° 86 : Soyez généreux de votre temps et de votre savoir	199
Loi n° 87 : Impliquez-vous.....	201
Loi n° 88 : Soyez moralement irréprochable.....	203
Loi n° 89 : Ayez un plan de carrière	205
Loi n° 90 : Regardez votre communauté avec du recul	207
Loi n° 91 : Considérez l'impact de votre activité professionnelle	209
Loi n° 92 : Soyez un professionnel compétent	211

Les Lois pour la planète 213

Loi n° 93 : Soyez conscient des dommages que vous causez	217
Loi n° 94 : Œuvrez à la gloire de l'humanité.....	219
Loi n° 95 : Contribuez non au problème, mais à la solution.....	221
Loi n° 96 : Demandez-vous ce que l'histoire retiendra de vous	223
Loi n° 97 : Ouvrez l'œil, et le bon.....	225
Loi n° 98 : Tout ne peut pas être cent pour cent « vert »	227
Loi n° 99 : Rendez un peu de ce que vous avez reçu	229
Loi n° 100 : Inventez une nouvelle Loi chaque jour – enfin, presque... ..	231

Introduction

Quand j'étais petit, pour des raisons qu'il serait trop long et compliqué d'évoquer ici, j'ai été confié pendant quelques années à mes grands-parents. C'étaient des gens qui travaillaient dur et se contentaient de ce qu'ils avaient, comme beaucoup de leur génération. Mon grand-père avait été forcé à une retraite prématurée par un accident du travail (il avait reçu sur le pied un chargement de briques). Quant à ma grand-mère, elle était vendeuse dans un grand magasin londonien et la charge inopinée d'un enfant lui posait d'évidents problèmes de logistique. J'étais trop jeune pour aller à l'école, et mon grand-père n'était pas un baby-sitter fiable (les hommes ne s'occupaient pas des enfants à l'époque... les choses ont bien changé aujourd'hui!). La solution qu'elle trouva fut de me garder sous son aile, au propre comme au figuré : certains jours, elle me prenait avec elle au magasin au nez et à la barbe de ses patrons, et nous allions au travail ensemble.

Aller au travail avec Mamie, c'était la fête. J'étais censé ne pas faire de bruit et rester immobile pendant des heures ; puisque c'était mon ordinaire, je trouvais cela normal. Je découvris que le meilleur passe-temps était de regarder les clients depuis mon refuge – souvent un monumental comptoir. C'est ainsi que je suis devenu un insatiable observateur des gens.

D'après ma mère qui me reprit avec elle par la suite, cette passion ne me promettait pas un brillant avenir. Je n'en suis pas si sûr. Car voyez-vous, je me suis aperçu très tôt dans ma carrière professionnelle, en observant mes collègues, que c'était un certain type de comportement qui faisait

obtenir de l'avancement. De deux candidats aux aptitudes équivalentes, par exemple, celui qui décrochait le poste était celui qui, dans sa mise, son état d'esprit et ses propos, en avait adopté le profil avant même d'être promu. Je mis dès lors mes remarques en pratique, ce qui me valut de gagner rapidement des échelons. Ce sont ces «Lois» qui ont servi de base à mon ouvrage *Les 110 Règles d'or du travail*, devenu un best-seller dans son domaine.

De même qu'on peut repérer les comportements qui permettent à certains de gravir sans effort l'échelle de leur carrière professionnelle, on observe un phénomène similaire dans la vie en général. En gros, les gens semblent répartis en deux catégories : ceux qui maîtrisent l'art de réussir leur vie – et ceux qui rament. Et quand je parle de réussir sa vie, je ne veux pas dire devenir multimillionnaire ou superbusinessman. J'entends par là quelque chose de plus vieux-jeu, que mes grands-parents modestes et travailleurs auraient tout de suite compris : trouver son équilibre dans son petit bonheur quotidien, rester en forme et savoir profiter de la vie. Ceux qui rament, eux, n'ont pas grand-chose de tout cela.

Alors, quel est le secret du bonheur ? La réponse est très simple : c'est un choix. Nous pouvons tous choisir de privilégier certains actes chaque jour de notre vie. Certaines des choses que nous faisons nous rendront malheureux ; tandis que d'autres nous rendront plus heureux si nous choisissons délibérément de les faire. J'ai ainsi tiré de mon observation des gens la conclusion que, si nous suivons un certain nombre de «Lois de la vie» élémentaires, nous sommes plus efficaces, plus épanouis, moins affectés par l'adversité, capables de mieux profiter de l'existence et par là même de répandre un peu de bonheur autour de nous. Les adeptes de ces Lois paraissent en effet dotés d'une bonne étoile, rayonnants d'enthousiasme, bien dans leur peau et mieux armés pour la vie que les autres.

Voici donc mes Lois pour une vie heureuse. Elles ne sont ni immuables, ni secrètes, ni difficiles à mettre en œuvre. Elles se fondent entièrement sur mon observation des gens qui sont heureux et bien dans leur peau. Car, je l'ai remarqué, les gens heureux sont justement ceux qui respectent la plupart de ces Lois, les gens qui font grise mine ceux qui n'en respectent aucune. Parmi les premiers, beaucoup les observent sans même s'en apercevoir – ce sont des adeptes spontanés ; les autres,

conscients que quelque chose leur manque, passent leur vie en quête de ce qui donnerait miraculeusement un sens à leur existence ou remplirait le vide qu'ils ressentent – autrement dit, souvent, en quête d'eux-mêmes. Or la solution est à portée de main : quelques modifications de comportement suffisent, et le tour est joué.

Ce serait donc si simple, vraiment ? Évidemment pas. Vivre selon les Lois n'est jamais facile ; si c'était le cas, tout le monde aurait compris le truc depuis longtemps. Pour que ça vaille le coup, il faut bien que ça soit difficile. Mais – et c'est là leur beauté – chacune de ces Lois, prise séparément, est simple et réalisable. Libre à vous de placer d'emblée la barre très haut et de les mettre en chantier toutes à la fois, ou d'en sélectionner seulement une ou deux pour commencer. Moi ? Oh, je n'y arrive jamais tout à fait non plus. Je rate la marche aussi souvent que n'importe qui, mais je sais quoi faire pour me relever. Je sais quoi faire pour que ma vie retrouve son sens.

Observer les gens m'a fait comprendre que ces Lois de la vie relèvent toutes d'un bon sens pragmatique. Pour ma part, j'adore le genre de conseil qui commence par : « Allez-y à votre rythme... », seulement je ne sais pas trop comment le mettre à exécution. Tandis que « Cirez vos chaussures avant de sortir » me parle davantage, parce que c'est concret, et, surtout, parce que j'en perçois tout de suite la logique. D'ailleurs moi aussi je trouve que des chaussures bien cirées font meilleure impression que des godillots crottés.

Dans cet ouvrage, toutefois, il ne sera pas question de cirage. Vous n'y trouverez pas non plus de révélations inspirées à la New Age – soit dit sans leur dénier toute valeur ; simplement je préfère des conseils réalistes et réalisables à des clichés trop optimistes qui, sans être totalement faux (tels « le temps guérit tout » ou « l'amour force toutes les serrures »), ne produisent pas le déclic nécessaire à l'action concrète – en tout cas pas pour moi.

Ce que vous trouverez ici, c'est une bonne vieille sagesse bien terre-à-terre : rien que vous ne sachiez déjà. Ce livre n'a pas valeur de révélation, mais de rappel. Un rappel que les Lois de la vie sont simples, évidentes, universelles. Suivez-les, ça marche.

Mais alors, et tous ceux qui ne les suivent pas et qui réussissent leur vie quand même ? C'est sûr, nous connaissons tous des gens antipathiques, autoritaires, moralement opportunistes et sans scrupules qui ont fait fortune. Si c'est ce que vous voulez, allez-y, c'est à la portée de n'importe qui. Seulement je suppose que vous préférez dormir sur vos deux oreilles, n'avoir rien à vous reprocher et être une personne agréable à vivre. Eh bien, c'est entièrement entre vos mains. Tous, chaque jour, nous choisissons notre camp : celui des anges ou celui des bêtes. Ces Lois pour une vie heureuse vous aideront à opter pour le premier, mais ce n'est pas obligatoire. Moi, le soir, quand je me couche, j'aime bien récapituler mentalement ma journée ; et je préfère pouvoir me dire « bravo, tu as bien agi aujourd'hui », et me sentir fier de moi et de mes actes, plutôt que le contraire. J'aime m'endormir avec le sentiment que j'ai été bienveillant envers les autres, que j'ai fait pencher la balance du bon côté, répandu un peu de bonheur autour de moi, profité de la vie, et que je mérite presque un dix sur dix de conduite.

Les 100 Lois de la vie ne vous diront pas comment faire fortune ou devenir célèbre (si c'est ce que vous cherchez, *Les 110 Règles d'or du travail* vous seront peut-être plus utiles). Cet ouvrage traite tout simplement de votre état intérieur, de votre impact sur les autres ; il vous dira quelle sorte d'ami(e), de parent, de compagnon ou de compagne vous êtes, quelle empreinte vous laissez sur le monde, quelle impression persistera après votre passage.

Mes livres, je traite parfois un peu comme je le fais des enfants : je leur torche le nez, leur donne une petite tape sur la tête et les envoie vivre leur vie. Et après, j'aime bien savoir ce qu'ils sont devenus. Alors, si *Les 100 Lois de la vie* ont changé la vôtre ou si vous avez mis au point une ou deux Lois de votre cru qui m'auraient échappé, je serai toujours ravi de l'apprendre. Vous pouvez m'envoyer un e-mail (en anglais) à l'adresse suivante : Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk

Richard Templar

Vos Lois à vous

J'ai réparti les Lois qui vont suivre en cinq domaines d'application : vous, votre couple, votre famille et vos amis, votre cercle de fréquentations (lieu de travail compris) et enfin la planète, selon les cinq cercles que nous traçons tous inconsciemment autour de nous.

Commençons par le plus important : les Lois qui vous concernent personnellement, vos Lois à vous, vos Lois propres. Celles qui vous aideront à sortir du lit le matin, à affronter le monde avec optimisme et à arriver sans encombre au bout de votre journée, quoi qu'il arrive. Celles qui vous aideront à réduire le stress, vous donneront une juste perspective des choses, vous encourageront à définir vos propres critères et à vous fixer des buts à atteindre.

Il est probable que chacun aura à adapter légèrement ces Lois en fonction de son éducation, de son âge et de sa situation. Nous avons tous besoin de valeurs de référence qui nous soient propres. Elles varient de personne à personne ; le tout, c'est d'en avoir, faute de quoi nous naviguons à vau-l'eau et sommes incapables de mesurer notre progression. Elles nous procurent un axe solide, un ancrage, un port d'attache où revenir recharger nos batteries. Elles sont le point de repère qui nous permettent de mesurer notre progrès personnel.

Mais ce n'est pas tout ! Elles contribuent aussi à nous rendre la vie plus légère, plus joyeuse et plus belle.

Gardez ça pour vous

Vous allez bientôt devenir un adepte des Lois. Vous êtes au seuil d'une aventure qui, si vous décidez d'accepter votre mission, pourrait bien bouleverser votre vie. Vous êtes sur le point de découvrir comment devenir plus optimiste, plus heureux, comment réussir dans toutes vos entreprises. Alors motus. Pas besoin d'en parler à qui que ce soit. Personne n'aime les petits malins, c'est comme ça. Loi n° 1 : *gardez ça pour vous*.

Il y aura peut-être des moments où ça vous démange de raconter aux autres ce que vous faites parce que – et c'est tout à fait naturel – vous avez envie de le partager avec quelqu'un. Eh bien abstenez-vous. Ne leur soufflez rien, laissez-les deviner tout seuls. Cela peut vous sembler injuste, mais c'est plus juste que vous ne le croyez. Si vous leur dites, ça les fera fuir. Et à juste titre : nous détestons tous qu'on nous fasse la morale. Imaginez que vous arrêtiez de fumer et que vous soyez tellement content de cette nouvelle hygiène de vie que vous vouliez absolument convaincre tous vos vieux amis fumeurs d'en faire autant. Le problème, c'est qu'ils ne sont pas encore prêts à vous imiter ; résultat : vous vous apercevez qu'on vous traite de donneur de leçons, de petit saint ou pire, d'ex-fumeur. Tout ce qu'on déteste. Eh bien là, c'est un peu pareil.

Donc la Loi n° 1 est tout simplement de ne pas faire de prêchi-prêcha ni de propagande, de ne pas jouer les prosélytes, de ne pas le crier sur les toits ni même y faire la moindre allusion.

Votre changement d'attitude envers la vie vous fera du bien ; vous aurez le plaisir d'entendre les gens s'ébahir : mais qu'est-ce que vous avez fait, demanderont-ils, qu'est-ce qui vous arrive ? Contentez-vous d'une réponse évasive : rien du tout, il fait beau, je me sens bien, je suis de bonne humeur, j'ai la pêche – n'importe quoi. Inutile d'entrer dans les détails, ce n'est pas vraiment ce qu'ils cherchent. En fait, c'est même tout le contraire. Un peu comme lorsqu'on vous pose la question « Comment allez-vous ? ». Vous pourriez être au trente-sixième dessous, on attend de vous un seul mot : « Bien. » Car toute autre réponse exigerait un engagement personnel de la part de votre interlocuteur, et ce n'était pas son but du tout. Il vous posait juste la question en passant, pour vous entendre dire « Bien » et continuer à vaquer à ses propres affaires. Si au lieu de cela vous vous mettez à vider votre sac, il se détournera immédiatement de vous.

Être un adepte des Lois, c'est la même chose. Personne ne veut vraiment savoir, alors ne dites rien. Comment je le sais ? Parce que dans *Les 110 Lois d'or du travail*, ouvrage qui a fait comprendre à beaucoup de gens que la réussite professionnelle était à leur portée sans qu'ils aient à recourir à des magouilles, j'ai fait cette même suggestion et je me suis aperçu que cela marchait. Alors allez-y, faites-le discrètement, soyez heureux de vivre et fier de l'être mais n'en soufflez mot à personne.

Pas de prêchi-prêcha ni de propagande,
pas même la moindre allusion.

Vous allez devenir vieux mais pas forcément sage

La sagesse vient avec les années, dit-on. J'en doute. La vérité, c'est que nous restons aussi bêtes et aussi gaffeurs qu'avant. Nous continuons à faire autant d'erreurs – pas les mêmes, c'est tout. L'expérience nous a effectivement appris à éviter certaines chausse-trappes, mais il en existe une kyrielle d'autres toutes fraîches et qui n'attendent qu'une chose : que nous allions nous vautrer dedans. Le secret, c'est d'accepter ce fait au lieu de vous fustiger chaque fois que cela vous arrive. La Loi est ici la suivante : soyez indulgent envers vous-même quand vous bousillez tout. Pardonnez-vous et considérez que c'est dans l'ordre des choses : on devient vieux sans devenir sage.

Avec du recul, on voit toujours clairement les erreurs qu'on a commises, mais on ne les a jamais vues venir. La sagesse, ce n'est pas de ne plus faire d'erreurs, c'est d'apprendre à s'en tirer la tête haute et avec tout son bon sens.

Quand on est jeune, on croit que vieillir, ça n'arrive... qu'aux vieux. Or cela nous arrive à tous autant que nous sommes, et nous n'avons pas le choix : il faut l'accepter et faire avec. Quoi que nous fassions et quoi que nous soyons, nous allons devenir vieux. De fait, vieillir est même un processus qui semble s'accélérer avec l'âge.

On peut dire que plus on vieillit, plus on a exploité le champ des erreurs potentielles. Mais il y en aura toujours d'autres dans lesquels on est totalement dépourvu de repères et où on va se débrouiller comme un manche, en faire trop et se planter en beauté. Et plus on a de goût pour l'aventure et d'appétit de la vie, plus on trouvera de nouveaux horizons à explorer – truffés d'occasions d'erreurs, bien entendu.

Du moment qu'on analyse les événements *a posteriori* afin de comprendre où l'on s'est trompé et qu'on décide qu'on ne le fera plus, c'est le principal. Rappelez-vous que toute Loi qui s'applique à vous s'applique aussi aux autres. Eux aussi deviennent vieux. Et pas particulièrement plus sages. Une fois ce fait accepté, vous serez enclin à plus d'indulgence envers vous-même et envers vos semblables.

Et puis, ma foi, le temps guérit toute chose et avec l'âge cela s'améliore. Après tout, probablement, plus vous aurez commis d'erreurs et moins vous en trouverez de nouvelles à faire. L'avantage, c'est que si vous vous êtes débarrassé du plus gros de la corvée dans vos jeunes années, il vous en restera moins à apprendre à vos dépens par la suite. C'est à ça que ça sert, la jeunesse : à faire toutes les bêtises qu'on peut, c'est toujours ça de moins à faire plus tard.

La sagesse, ce n'est pas de ne plus faire
d'erreurs, c'est d'apprendre à s'en tirer
la tête haute et avec tout son bon sens.

Faites-vous une raison

Tout le monde commet des erreurs, et parfois elles sont de taille. La plupart du temps, elles ne sont ni intentionnelles ni dirigées contre quelqu'un en particulier. Les gens font souvent n'importe quoi, tout simplement. Cela veut dire que si certains ont mal agi envers vous jadis, ce n'était pas forcément par désir de vous nuire, mais parce qu'ils étaient aussi naïfs, aussi étourdis, aussi humains que nous tous. S'ils ont fait des erreurs, qu'il s'agisse de votre éducation ou de la rupture d'une relation, ce n'était pas exprès, mais parce qu'ils ne savaient pas comment faire autrement.

Il ne tient qu'à vous de renoncer à tout sentiment de rancune, de regret, de colère. Vous pouvez vous dire que vous êtes devenu un être exceptionnel justement *grâce* aux épreuves que vous avez traversées, et non en dépit d'elles. Ce qui est fait est fait, il faut bien que la vie continue. Laissez tomber les étiquettes de « bon » et de « mauvais ». Oui, je sais bien que tout n'a pas été un chemin de roses, mais le pire n'est pas tant l'adversité que la façon dont on accuse le coup. Vous pourriez évidemment laisser ce passé malheureux vous abattre et vous ronger intérieurement comme un acide, et, malade de rancœur, vous replier sur vous-même – mais vous ne le ferez pas. Vous tournerez la page, vous vous direz que les épreuves vous ont trempé le caractère et, à tout prendre, que cela vous a plutôt réussi.

Théoriquement, j'ai eu ce qu'on appelle une enfance vraiment difficile, et j'en ai longtemps voulu à mes parents. Tout ce qu'il y avait en moi de faible, de déprimé, de mal structuré, je l'imputais à mon éducation tordue.

C'était bien commode. Mais le jour où j'ai accepté le fait accompli, où j'ai compris qu'il ne tenait qu'à moi de pardonner et de vivre ma vie, je me suis senti immensément mieux. Néanmoins, ce n'est pas l'attitude choisie par tous mes frères et sœurs, et l'un d'entre eux au moins a laissé s'accumuler la rancune jusqu'à en être totalement accablé.

Pour ma part, il me paraissait essentiel, si je voulais avancer dans la vie, d'accepter ces expériences pénibles comme une composante majeure de moi-même et de tourner la page. J'ai même décidé de faire de ce malencontreux passé le vecteur de mon avenir, de le rendre si positif que je serais incapable de m'imaginer sans lui. Aujourd'hui, si on me donnait le choix, je n'y changerais pas un iota. Oui, quand je jette un regard en arrière sur mon enfance, j'admets que j'en ai bavé, mais c'est certainement cela qui a fait de moi ce que je suis.

Je crois que le déclic s'est produit au moment où j'ai compris que, même si je faisais comparaître devant moi tous ceux qui m'avaient jadis « fait du mal », ils n'y pourraient absolument rien. J'aurais beau hurler, pester, tempêter, ils n'auraient aucun moyen de se racheter ni de réparer le dommage causé. Eux aussi seraient obligés de se faire une raison : ce qui est fait est fait. On ne peut pas revenir en arrière, la vie ne va que dans un seul sens : elle avance. Alors faites-en votre devise – allez de l'avant.

Ce qui est fait est fait,
il faut bien que la vie continue.

Acceptez-vous tel que vous êtes

Une fois admis que ce qui est fait est fait, vous vous retrouvez face à vous-même tel que vous êtes, ni plus ni moins. Impossible de retourner en arrière et d'y changer quoi que ce soit, alors autant faire avec. Je ne suggère rien d'idéaliste du style « ayez de l'amour pour vous-même », ce serait bien trop ambitieux. Non, commençons par le plus simple : l'acceptation. C'est facile, le mot signifie exactement ce qu'il veut dire : il s'agit de s'accepter. Non pas de s'améliorer, de changer, de tendre vers la perfection, mais de tout le contraire : de s'accepter, c'est tout.

Autrement dit, d'accepter en bloc ses tares, ses plaies et bosses, ses défauts, ses faiblesses ; ce qui ne signifie pas pour autant être satisfait de tous les aspects de sa personne, ni se laisser aller à la paresse et au vice. Mais commencer par s'accepter tel qu'on est, et construire sur ces fondations-là. Sans se flageller sous prétexte que tout n'est pas parfait. Il y a du boulot, c'est sûr, mais on verra ça plus tard. Nous n'en sommes encore qu'à la Loi n° 4 !

Ce point doit être érigé en Loi car on n'a pas le choix. On est obligé de s'accepter pour ce qu'on est : le produit de son vécu, bon et mauvais ensemble. C'est un fait. Vous êtes, je suis, nous sommes tous des humains, autrement dit des êtres pas mal complexes. Nous portons tous notre lot de désirs, d'angoisses, de vices, de mesquineries parfois, d'erreurs, de colère, de grossièreté, de déviances, d'hésitations, de récurrences. C'est cette complexité même qui rend l'être humain si fabuleux. Nul d'entre nous ne peut jamais prétendre à la perfection. Pour point de départ, nous

avons la personne que nous sommes ; et notre seule marge de manœuvre est de choisir, jour après jour, d'améliorer un tant soit peu la donne. Et c'est tout ce que l'on peut exiger de nous : de faire ce choix. D'être conscient, vigilant, prêt à prendre les bonnes décisions. Et d'accepter que, de temps en temps, on échoue. De temps en temps vous ne serez pas à la hauteur, comme tout le monde. Ne vous accablez pas, ce n'est pas un drame. Remettez-vous debout et recommencez. Acceptez de ne pas être infailible – d'être humain.

Je sais, c'est parfois dur, mais une fois que vous aurez relevé le défi de devenir un adepte des Lois, vous serez sur la bonne voie, celle de l'amélioration. Arrêtez donc d'épingler chacun de vos manques et de vous torturer. Acceptez plutôt d'être tel que vous êtes. Pour le moment, vous faites de votre mieux avec les moyens du bord, alors accordez-vous un bon point, et persévérez.

Il ne s'agit pas de s'améliorer, de changer,
de tendre vers la perfection, mais de tout le
contraire : de s'accepter, c'est tout.

Allez à l'essentiel

Il y a des choses importantes et d'autres qui ne le sont pas. Être là, c'est important. Se montrer aimable et attentionné, c'est important. Arriver au bout de chaque journée sans avoir gravement offensé ni blessé quiconque, c'est important. Posséder le dernier gadget technologique à la mode, ça n'est pas important.

Désolé, je n'ai rien contre la technologie. De fait, j'ai pratiquement tous les derniers gadgets. C'est juste que : a) je ne compte pas trop dessus ; b) je les considère comme des outils parfois utiles, mais pour moi ils n'ont pas de valeur intrinsèque – celle d'un signe extérieur de richesse ou d'un accessoire pour me faire valoir, par exemple.

Donner une utilité à sa vie est important. Passer son ennui à faire du shopping ne l'est pas. Que ça ne vous empêche pas de faire vos courses, ce n'est pas ce que je veux dire. Mais, dans vos actions en général, différenciez ce qui compte et ce qui ne compte pas, ce qui est réel et ce qui ne l'est pas, ce qui a une vraie valeur et ce qui n'en a pas, ce qui est utile et ce qui ne l'est pas. Pour autant, n'allez pas tout plaquer pour partir attraper la malaria dans une jungle infestée de moustiques sous prétexte d'aider les indigènes – même si cela pourrait tout à fait avoir une valeur en soi ; il n'y a pas besoin d'aller jusqu'à de tels extrêmes pour donner un sens à sa vie.

Ce que stipule cette Loi, c'est de se concentrer sur ce qui est essentiel pour soi, dans sa vie, et d'y changer ce qu'il faut pour être satisfait de ce

à quoi on la consacre (cf. la Loi n° 6). Sans forcément tout planifier sur le long terme jusqu'aux moindres détails : mais en sachant au moins en gros où l'on va et ce qu'on fait. De vivre bien éveillé plutôt que comme un somnambule. Un de mes confrères, l'écrivain Tim Freke, appelle cela « vivre avec lucidité* » ; c'est une expression qui s'applique parfaitement ici.

Certaines choses sont importantes dans cette vie, tandis que tout un tas d'autres ne le sont pas. Ce n'est pas bien sorcier de faire le tri. Et en fait de choses sans importance, on a le choix. Je ne suis pas en train de dire qu'il faut renoncer à toutes les futilités – pas du tout, là n'est pas le problème. Seulement qu'il ne faut pas prendre les futilités pour l'essentiel. Se rendre disponible pour sa famille et ses amis est important, regarder la dernière série télé ne l'est pas. Payer ses dettes est important, mais peu importe quelle marque de lessive on met dans sa machine. Bien élever ses enfants et leur enseigner de vraies valeurs est important, mais pas leur payer des vêtements à la mode. Vous voyez ce que je veux dire. Réfléchissez à ce que vous faites d'important, et faites-en encore davantage.

Certaines choses sont importantes dans
la vie, tandis que tout un tas d'autres ne
le sont pas.

* Tim Freke, *Lucid Living*, Books for Burning, 2005.

Sachez à quoi consacrer votre vie

Pour savoir distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas, vous devez d'abord savoir à quoi consacrer votre vie. Il n'y a évidemment pas de bonnes ni de mauvaises réponses à cette question, c'est une affaire de choix personnel, mais il est réellement utile de pouvoir apporter une réponse, quelle qu'elle soit, plutôt que de rester dans l'incertitude.

Dans ma vie, par exemple, deux facteurs ont été déterminants : a) cette remarque qu'on m'a faite un jour : puisque mon esprit ou mon âme était la seule chose que j'étais susceptible d'emporter avec moi quand je m'en irais, il fallait que ce soit le meilleur de moi-même ; b) mon éducation bizarre.

Le premier de ces points n'a aucun sous-entendu religieux – à mes yeux, du moins. Il a simplement éveillé en moi un écho, actionné un déclic : ce que j'allais emporter avec moi, quoi que cela puisse être, je ferais peut-être mieux de m'en occuper un peu. De m'assurer que c'était bien le meilleur de moi-même. Cela m'a fait réfléchir. Comment diable s'y prend-on ? Aujourd'hui encore, je dirais que je n'en ai pas la moindre idée. J'ai multiplié les explorations et les expériences, les apprentissages et les erreurs, j'ai été tantôt un initiateur et tantôt un disciple, j'ai lu, observé, bataillé avec cette grande question toute mon existence. Comment fait-on pour améliorer sa vie à ce niveau ? La seule conclusion à laquelle je sois arrivé est la suivante : il faut vivre le plus honnêtement qu'on peut, en causant le moins de dommage possible et en traitant tous ceux

qu'on rencontre avec respect et dignité. C'est une cause digne qu'on y consacre sa vie, et c'est ce que je fais.

Maintenant, en quoi mon éducation bizarre m'a-t-elle orienté vers ce à quoi je consacre ma vie? En bien, mon enfance «dysfonctionnelle» et la décision que j'ai prise d'en faire une stimulation plutôt qu'une tare m'ont rendu pleinement conscient du fait que beaucoup de gens auraient grand besoin de se débarrasser de l'empreinte négative de leur passé. Et c'est ce à quoi je consacre ma vie. Oui, ça paraît dingue; je suis peut-être bien un peu dingue. Mais, au moins, je peux me concentrer sur quelque chose qui compte, du moins pour moi.

Rien de bien spectaculaire – je ne me promène pas avec «Templar consacre sa vie à...» écrit sur mon front. Mais intérieurement, au fond de mon cœur, j'ai un objectif sur lequel fixer mon attention. C'est le repère qui me sert à mesurer : a) comment je vais; b) ce que je fais; c) où je vais. Pas la peine de le crier sur les toits. Pas la peine d'en parler à quiconque (Loi n° 1). Ni même d'y réfléchir très en détail. Une simple formulation intérieure de votre mission suffira. La mission que Charles Disney s'était fixée, par exemple, était : «Rendre les gens heureux.» Décidez à quoi consacrer votre vie. Le reste viendra tout seul.

C'est le repère qui me sert à mesurer :
a) comment je vais; b) ce que je fais;
c) où je vais.

Gardez votre souplesse mentale

Dès que votre pensée s'est cristallisée, rigidifiée, coulée dans un moule, vous êtes fichu. Si vous croyez avoir trouvé toutes les réponses, autant enfiler des pantoufles. Aussitôt figé dans la routine, vous êtes devenu de l'histoire ancienne.

Pour vivre pleinement, vous devez garder votre souplesse d'esprit et de vie, rester prêt à toutes les éventualités, paré à essuyer la prochaine tempête – et, bon sang de bonsoir, elles éclatent toujours quand on s'y attend le moins, celles-là. Si vous vous enfermez dans un schéma préétabli, le moindre coup de vent vous fera perdre le cap. Vous aurez peut-être besoin d'analyser un peu votre fonctionnement intellectuel pour comprendre où je veux en venir. La souplesse mentale est une sorte d'art martial de l'esprit : il faut maîtriser toutes les techniques de l'esquive. Essayez de considérer la vie non comme un adversaire à combattre, mais comme un partenaire d'entraînement amical. Restez mobile et souple, et vous ferez du match une vraie partie de plaisir. Tandis que si vous refusez de lâcher pied, vous vous ferez sans doute chahuter un brin.

Nous vivons tous selon des schémas préconçus. Nous aimons nous coller telle ou telle étiquette, afficher telle ou telle opinion ou croyance. Nous sommes abonnés à un certain journal, fans d'une certaine émission de télévision ou d'un certain genre de film, clients d'une certaine chaîne de magasins, fidèles à un certain régime alimentaire ou look vestimentaire. Il n'y a rien de mal à ça. Mais si nous excluons toute variante, nous

devenons ennuyeux, corsetés, rigides, et nous nous ferons probablement bousculer par l'existence.

Considérez plutôt la vie comme une série d'aventures. Chacune d'elles est une expérience passionnante, l'occasion d'apprendre, d'explorer le monde, d'étendre son cercle d'amis et de relations, d'élargir son horizon. Être réfractaire à l'aventure, c'est exactement le contraire : une fermeture, un rétrécissement.

À chaque occasion qui vous est offerte de vous risquer hors des chemins battus, de révolutionner votre mode de pensée, de sortir de votre personnage ordinaire, lancez-vous et observez ce qui se passe. Si cette perspective vous effraie, dites-vous bien que, au besoin, vous pourrez toujours réintégrer votre coquille après.

Pour autant, cela ne signifie pas qu'il faille devenir un inconditionnel de l'aventure ; toute règle absolue est une règle figée. La véritable souplesse mentale est de savoir quand on peut dire oui et quand il faut dire non.

Avez-vous l'esprit souple ? Livrez-vous donc à ce petit test : votre livre de chevet appartient-il invariablement à la même catégorie ? Vous surprenez-vous à dire « Je ne fréquente pas ce genre de personne » ou « Je ne vais jamais dans ce genre d'endroit » ? Si c'est le cas, il serait peut-être temps de vous débarrasser de quelques entraves mentales et de vous ouvrir un peu l'esprit...

Essayez de considérer la vie non comme
un adversaire à combattre, mais comme
un partenaire d'entraînement amical.



Les 100 Lois de la vie

Richard Templar

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