

MEL ROBBINS

**5**

**SECONDES  
POUR  
TOUT  
CHANGER**

SE DONNER UN NOUVEL ÉLAN  
SANS Y PENSER PENDANT CINQ ANS

**5** SECONDES  
**POUR**  
**TOUT**  
**CHANGER**



Guy Saint-Jean Éditeur  
4490, rue Garand  
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6  
450 663-1777  
[info@saint-jeanediteur.com](mailto:info@saint-jeanediteur.com)  
[saint-jeanediteur.com](http://saint-jeanediteur.com)

.....  
**Données de catalogage avant publication disponibles à Bibliothèque et Archives nationales du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.**  
.....

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

| **Canada**

**SODEC**  
Québec

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Publié originalement en 2017 sous le titre *The 5 Second Rule – Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage*

© Mel Robbins, 2017

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2018, pour l'édition en langue française publiée en Amérique du Nord

Traduction: Michel Edery

Correction: Helene Jutras

Conception graphique de l'intérieur: Olivier Lasser

Conception graphique de la couverture: Dorian Danielsen

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2018

ISBN: 978-2-89758-547-1

ISBN EPUB: 978-2-89758-548-8

ISBN PDF: 978-2-89758-549-5

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Imprimé au Canada

1<sup>re</sup> impression, septembre 2018

ASSOCIATION  
NATIONALE  
DES ÉDITEURS  
DE LIVRES

Guy Saint-Jean Éditeur est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).

MEL ROBBINS

**5** SECONDES  
**POUR**  
**TOUT**  
**CHANGER**

SE DONNER UN NOUVEL ÉLAN  
SANS Y PENSER PENDANT CINQ ANS

Guy Saint- Jean  
ÉDITEUR

# **5** SECONDES **POUR** **TOUT** **CHANGER**

**Partout dans le monde, des gens changent leur vie grâce à la règle des cinq secondes.**

**Apprenez comment et pourquoi cette règle marche.**

**Les faits, les exemples, les témoignages et les noms rapportés dans ce livre sont réels.**

**Mon histoire est tout aussi vraie. Je souhaite vous la faire connaître pour vous aider à libérer le pouvoir qui est en vous.**

**5... 4... 3... 2... GO!**

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a series of fluid, connected loops and strokes.

# **Table des matières**

## **PARTIE 1 La règle des 5 secondes**

- 1 • 5 SECONDES POUR CHANGER VOTRE VIE**
- 2 • COMMENT J'AI DÉCOUVERT LA RÈGLE DES 5 SECONDES**
- 3 • QU'ATTENDRE DE LA RÈGLE DES 5 SECONDES?**
- 4 • POURQUOI LA RÈGLE MARCHE**

## **PARTIE 2 Le pouvoir du courage**

- 5 • LE COURAGE AU QUOTIDIEN**
- 6 • QU'EST-CE QUE VOUS ATTENDEZ?**
- 7 • UN SENTIMENT DE POUVOIR INTENSE**
- 8 • COMMENT SE LANCER DANS L'APPLICATION DE LA RÈGLE**

## **PARTIE 3 Le courage transforme le comportement**

### **COMMENT DEVENIR HAUTEMENT PRODUCTIF**

- 9 • AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ**
- 10 • FAITES GRIMPER VOTRE PRODUCTIVITÉ**
- 11 • METTEZ FIN À LA PROCRASTINATION**

## **PARTIE 4 Le courage transforme l'esprit**

### **COMMENT DEVENIR INTENSÉMENT HEUREUX**

- 12 • CESSEZ DE VOUS FAIRE DE LA BILE**
- 13 • FAITES BARRAGE À L'ANXIÉTÉ**

## **14 • COMBATTEZ LA PEUR**

### **PARTIE 5** Le courage change tout

#### **COMMENT DEVENIR UN ÊTRE ACCOMPLI**

#### **15 • DÉVELOPPEZ UNE VÉRITABLE CONFIANCE EN VOUS**

#### **16 • DÉCOUVREZ VOTRE PASSION**

#### **17 • ENRICHISSEZ VOS RELATIONS**

### **VOTRE POUVOIR**



# Le **COURAGE** au **QUOTIDIEN**

Le courage est la capacité d'accomplir des actions difficiles, angoissantes et incertaines.

Ce n'est pas l'apanage de quelques élus.

Le courage est un droit de naissance. Il est en chacun de nous, attendant d'être découvert.

Un moment de courage peut changer une journée. Une journée peut changer une vie. Une vie peut changer le monde.

Tel est le véritable pouvoir du courage. Il nous révèle à nous-mêmes. Il nous révèle au meilleur de nous-mêmes.

Découvrez le courage. Il vous donnera la force de réaliser vos rêves.

Et même de changer le monde.

# **PARTIE 1**

La **règle**  
des **5** secondes

## CHAPITRE 1

# 5 SECONDES POUR CHANGER VOTRE VIE

La seule personne qui peut changer votre vie, c'est celle qui vous regarde dans le miroir.

Vous êtes sur le point de faire une découverte étonnante: il suffit de cinq secondes pour changer votre vie. Balivernes? Non, réalité scientifique – et je vais le prouver. Nous changeons notre vie à coups de décisions prises en cinq secondes. Plus encore: il n'y a pas d'autre moyen de la changer.

Dans les pages qui suivent, je présenterai ce que j'appelle «la règle des cinq secondes» et j'expliquerai pourquoi elle marche, et en quoi elle a changé la vie de si nombreuses personnes dans le monde. Facile à appliquer, elle n'en a pas moins des effets profonds. C'est l'ingrédient secret qui vous permettra de changer à peu près tout ce que vous voulez changer dans votre vie. Une fois que vous l'aurez comprise, vous pourrez l'appliquer immédiatement. Elle vous aidera à vivre, aimer et travailler avec plus d'assurance et de courage. Cette règle sera à vos côtés chaque fois que vous en aurez besoin.

J'ai créé la règle des cinq secondes à un moment de ma vie où rien n'allait plus. Tout allait à la dérive: mon mariage, ma situation financière, ma carrière et la confiance que j'avais en moi. Mes problèmes me semblaient si insurmontables que je ne trouvais même plus la force de me tirer du lit le matin. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle l'idée de la règle est née en moi: il fallait que je trouve un moyen de m'arracher du lit.

J'ai commencé à suivre cette règle il y a sept ans. J'ai eu d'abord l'impression que je faisais quelque chose d'idiot, mais j'ai peu à peu pris conscience que j'avais découvert une technique cognitive d'une grande puissance, qui était en train de bouleverser ma vie, mon travail et la perception que j'avais de moi-même.

J'ai peine à croire la transformation qui s'est opérée en moi depuis cette découverte. La règle des cinq secondes ne m'a pas seulement tirée du lit; elle a secoué ma vie entière. Elle m'a aidée à me réapproprier mon existence et à en améliorer tous les aspects: confiance en moi, situation financière, mariage, carrière, parentalité... Finis les chèques sans provision et les querelles sans fin avec mon époux! J'ai célébré avec le sourire mes vingt ans de mariage. Je me suis débarrassée de mon anxiété. J'ai fondé et vendu deux petites entreprises, et j'ai rejoint les équipes de la chaîne CNN et du magazine *SUCCESS*. Je suis aujourd'hui une conférencière recherchée. Bref, je n'ai jamais été aussi libre, heureuse et sûre de moi. Rien de tout cela n'aurait pu arriver sans cette règle qui me tient lieu de guide.

La règle des cinq secondes change tout, mais n'enseigne qu'une chose: COMMENT changer.

Grâce à la règle, j'ai remplacé ma tendance à ruminer les moindres détails par une propension à l'action. J'ai réussi à me prendre en main, à devenir plus présente et plus productive. J'ai cessé de douter de tout et j'ai commencé à croire en moi-même, en mes idées et en mes capacités. J'ai acquis la force intérieure que je cherchais pour devenir la personne plus accomplie et plus heureuse que je suis aujourd'hui (non pour les autres, mais pour moi).

Vous pouvez vous aussi atteindre les mêmes résultats. J'ai écrit ce livre pour vous aider à y parvenir. Dans les prochains chapitres, je vous parlerai des circonstances qui ont entouré ma découverte, ainsi que des caractéristiques de la règle des cinq secondes, des raisons de son efficacité et des solides fondements scientifiques sur lesquels elle s'appuie. Vous découvrirez en quoi les décisions prises en cinq secondes et les actes de courage quotidien peuvent changer votre vie. Vous apprendrez aussi à combiner la règle des cinq secondes et les stratégies issues des dernières recherches pour vivre heureux et en bonne santé, et pour accroître votre

productivité au travail. Au passage, vous vous doterez d'outils pour mettre fin à vos appréhensions, gérer votre anxiété, donner un sens à votre vie et vaincre vos peurs.

Ce n'est pas tout. Je vous donnerai des preuves. Ce livre est parsemé de messages, de commentaires et de témoignages de personnes qui ont adopté la règle des cinq secondes pour réaliser les exploits les plus surprenants. La règle des cinq secondes ne se contentera pas d'être votre réveille-matin, comme elle l'a été pour moi un jour. Elle réveillera votre être tout entier; elle révélera le génie, le chef, l'athlète, l'artiste et l'inventeur qui est en vous.

Au départ, vous aurez sans doute recours à la règle des cinq secondes pour atteindre des objectifs simples. Faire régulièrement de l'exercice, par exemple. C'est le cas de Margaret:



Margaret

Censée faire du tapis roulant, ce matin. Pas grande envie d'aller au gym, mais me suis rapidement décidée grâce à la règle des cinq secondes.

Il se peut aussi que, comme Mal, vous vous en serviez pour faire avancer votre plan de carrière.

J'ai pris le taureau par les cornes aujourd'hui. J'ai décidé d'aborder la question de ma prochaine promotion avec mon patron. Tout s'est très bien passé. Mon patron est entièrement de mon côté. Merci à Mel Robbins et à sa règle des cinq secondes.

La règle des cinq secondes est ancrée dans mon expérience personnelle, mais elle s'applique à tous. Dans les pages qui suivent, vous allez rencontrer des utilisateurs de la règle issus de tous les milieux et de toutes les professions. Toutes ces personnes ont choisi d'adopter la règle pour réaliser des changements de toutes sortes et de toutes envergures qui leur ont permis de reprendre leur vie en main. La diversité de leurs expériences

montre que la règle des cinq secondes se prête à des applications presque illimitées. En voici certaines:

- **Accroître sa productivité.** Avant d'adopter la règle des cinq secondes, Laura passait des heures à faire des listes interminables, marmonnait constamment des excuses et souffrait d'une piètre estime de soi. Aujourd'hui, les excuses n'ont plus de place dans sa vie. Seule compte l'action. Laura a renfloué ses réserves de 4000 \$ et fini ses études, en plus de s'être lancée dans la randonnée en montagne. Prochain objectif: participer à un marathon.
- **Briser le moule de ses habitudes et s'entourer d'un bon réseau de relations sociales.** Ken a eu à peine le temps de se familiariser avec la règle des cinq secondes qu'il a dû l'appliquer à l'occasion d'un congrès où il devait rencontrer des sommités dans son domaine. Un autre client s'en est servi pour appeler sans préparation des cadres supérieurs et un autre encore pour approcher des personnes dont il n'aurait jamais espéré faire la connaissance durant un prestigieux tournoi de golf.
- **Diriger ses actions et contrôler ses émotions.** Jenna a eu recours à la règle des cinq secondes pour modifier son comportement envers ses enfants. Elle s'en sert aussi comme outil de vente dans sa nouvelle entreprise de vente directe.



Jenna

Bonjour Mel! Je commence à mettre en pratique la règle des cinq secondes. Je me suis attaquée à deux domaines. Premier domaine: les enfants. J'ai appliqué la règle pour être moins irritable et devenir plus patiente. En cinq secondes, j'arrive à clarifier mes pensées et à comprendre ce qui se passe avant de m'emporter. Deuxième domaine: la petite entreprise que je suis en train de monter. Ici aussi, je n'ai besoin que de cinq secondes pour contacter les gens et leur parler. Comme vous le dites, le plus intimidant dans ce genre de travail est d'anticiper ce qu'on va nous répondre. Désormais, j'appelle au lieu de penser à appeler, c'est simple! J'ai adoré votre conférence. Merci de



m'avoir fait connaître votre règle. Je compte l'appliquer à de nombreux autres aspects de ma vie. Je vous souhaite une très bonne journée.

- **Favoriser le changement dans une entreprise, susciter l'engagement des équipes et innover.** Des cadres d'entreprises bien connues font appliquer la règle des cinq secondes à l'échelle de toute leur unité. Les résultats sont stupéfiants!



Crystal

Notre priorité était de devenir le service le plus performant de notre région. C'est chose faite grâce à la règle des cinq secondes. Nous visons maintenant le premier rang à l'échelle de toute l'entreprise.

Facile à comprendre, la règle des cinq secondes donne des résultats remarquables en matière de confiance en soi. C'est pourquoi des dirigeants comme Muz n'hésitent pas à la communiquer à leurs équipes du monde entier.



Muz

Présentation de Mel, ce matin. Les participants buvaient ses paroles. Merci, Mel!

- **Cesser de ruminer ses idées et les mettre en pratique.** Il y avait des dizaines d'années que Mark songeait à créer une ligue de hockey sans but lucratif pour les enfants de quartiers défavorisés. Grâce à la règle des cinq secondes, il a éjecté le projet de sa tête... pour mieux le réaliser dans la vraie vie!



Mark

J'ai gravité autour de la Ligue nationale de hockey pendant une bonne partie des années 1980 et 1990. Durant toutes ces années, j'éprouvais toujours le regret que les enfants de quartiers défavorisés aient si peu accès à des activités sportives, qui sont souvent coûteuses et fermées à de nombreuses familles.

Une idée me trottait dans la tête: faire venir des légendes du hockey dans les quartiers pauvres pour jouer avec les enfants dans la rue. Malheureusement, je mettais toujours un frein à ce lointain projet et je n'y donnais jamais suite.

Et puis un jour, j'ai regardé la vidéo d'une conférence TED à laquelle prenait part Mel Robbins. À la 19<sup>e</sup> minute de son exposé de 21 minutes, elle présentait son concept de «règle des cinq secondes».

J'ai senti un déclic se produire en moi.

Brusquement, je n'avais plus un projet en tête, mais une mission concrète à accomplir. Avec la collaboration de l'ex-joueur olympique David A. Jensen et d'anciens des Bruins de Boston, j'ai mis sur pied le programme *Hockey in the streets* (Hockey dans la rue) qui organise aujourd'hui des camps, des ateliers et des ligues dans de nombreuses zones urbaines de la Nouvelle-Angleterre.

Des milliers de jeunes ont désormais la possibilité de pratiquer le merveilleux sport du hockey. Ce qui n'aurait pas pu se faire si j'avais continué à bloquer mentalement ce projet.

- **Combattre la dépendance et la dépression.** Bill a découvert la règle des cinq secondes par l'intermédiaire du site communautaire Reddit. Cette découverte arrivait à point. S'étant décidé à utiliser règle des

cinq secondes pour arrêter de boire, il a constaté qu'il obtenait des résultats étonnants. Il a récemment fêté son 40<sup>e</sup> anniversaire sans boire une goutte d'alcool.

- **La règle des cinq secondes peut même vous sauver la vie.** L'un de mes collègues m'a récemment fait part d'une expérience bouleversante qui a failli lui coûter la vie. Ébranlé par un divorce difficile, il avait sombré dans une profonde dépression qui l'avait amené à envisager le suicide. Au plus fort de sa dépression, il avait finalement eu recours à la règle des cinq secondes pour appeler à l'aide. Il avait puisé en lui le courage de s'extirper de ses pensées au moyen de la méthode du compte à rebours (5-4-3-2-1) et avait immédiatement téléphoné à un centre de soutien pour demander de l'aide.

Ma pratique de la règle des cinq secondes (que j'ai commencé à intégrer à ma vie il y a plus de sept ans) et les témoignages que je recueille autour de moi et dans le monde m'ont fait comprendre qu'il ne se passe pas un jour sans que nous traversions des moments difficiles, incertains et effrayants. Il faut du courage pour vivre. Et c'est précisément ce que mon approche vous aidera à découvrir: le courage de vivre, mais aussi et surtout de tirer le meilleur de vous-même. D'accord, direz-vous, mais comment un simple outil peut-il agir sur tant de plans et avec une telle puissance?

Pour répondre à cette question, commençons par dire que la règle des cinq secondes agit toujours et uniquement sur un élément: VOUS-MÊME. Il y a une immense force en vous. Et cette force est présente même quand votre moral est au plus bas. La règle des cinq secondes vous donnera à la fois la clarté nécessaire pour déterrer cette force et le courage nécessaire pour l'activer.

La pratique de la règle des cinq secondes m'a donné le courage de faire des choses que je voulais faire depuis des années et que je reportais toujours à plus tard sous toutes sortes de prétextes. Seule l'action a pu libérer en moi le pouvoir de devenir la personne que j'avais toujours voulu être. La confiance qu'il m'a fallu pour y arriver, et qui se manifeste dans mes apparitions à la télévision, en ligne et en personne, je l'appelle «confiance intime».

J'ai acquis cette confiance intime en apprenant à honorer mes instincts dans le but de leur donner vie dans la vie réelle. J'emploie le verbe «honorer» à dessein parce que vous rendez effectivement hommage à vos instincts quand vous appliquez la règle des cinq secondes. Vous honorez l'être que vous êtes. Vous lui donnez le pouvoir d'affirmer vos idées. Plus vous appliquerez cette règle, plus vous vous rapprocherez de la personne que vous êtes au plus profond de vous-même.

En ce qui me concerne, je ne suis plus ce genre de personne qui garde ses idées pour elle-même. J'ai acquis l'assurance qu'il fallait pour les partager, les matérialiser, les développer. Vous connaîtrez vous-même ce type de transformation si vous appliquez ma règle de manière conséquente et que vous honorez vos instincts en les nourrissant de l'action dont ils ont besoin pour s'épanouir.

Marlowe a découvert avec quelle facilité elle pouvait utiliser la règle des cinq secondes pour donner une nouvelle orientation à sa vie. Quelques jours après en avoir appris les bases, elle a décidé de l'appliquer pour concrétiser son vieux projet de suivre des cours. Comme bien d'autres personnes, elle y pensait constamment, mais sans jamais se résoudre à passer à l'action.

«Il est absolument stupéfiant de voir à quel point les choses deviennent faciles quand nous découvrons notre capacité à nous *pousser* nous-mêmes», dit-elle. C'est vrai: quand vous commencerez à utiliser la règle pour sortir de vous-même et vous projeter dans l'action, vous serez effectivement stupéfait par le naturel avec lequel vous prendrez en cinq secondes des décisions qui changeront votre vie tout entière.

Plus j'applique la règle des cinq secondes, plus je me rends compte que c'était le fait même de prendre de petites décisions à longueur de journée qui m'empêchait d'agir. En cinq précieuses secondes, je décidais de ne rien faire, d'attendre et de ne pas prendre de risques. Mon instinct me poussait à agir, mais je l'étouffais par mes doutes, mes fausses raisons, mes craintes et mes peurs. J'étais le problème alors que durant ces mêmes cinq secondes, j'aurais pu devenir la solution. Le secret du changement était et avait toujours été à ma portée: la décision en cinq secondes.

En 2005, l'écrivain américain David Foster Wallace a prononcé un discours éclairant lors de la cérémonie de remise des diplômes du collège Kenyon.

Le discours commence ainsi:

*C'est l'histoire de deux jeunes poissons qui nagent. Sur leur chemin, ils croisent un poisson plus âgé qui leur fait signe de la tête et leur demande: «Salut, les garçons. L'eau est bonne?»*

*Les deux jeunes poissons nagent encore un moment, puis l'un regarde l'autre et dit: «Tu sais ce que c'est, toi, l'eau?»*

*Wallace en tirait la leçon suivante: «La morale immédiate de cette histoire est tout simplement que les réalités les plus évidentes, les plus omniprésentes et les plus importantes sont souvent les plus difficiles à voir et à exprimer.»*

En ce qui me concerne, la chose la plus difficile à aborder et à voir était la nature même du changement. Je m'étais toujours demandé pourquoi il m'était si difficile de faire les choses que je devais logiquement accomplir pour faire avancer ma carrière, enrichir mes relations personnelles, accroître mon mieux-être et, de manière générale, améliorer ma vie. J'ai trouvé la réponse à ce questionnement en même temps que j'ai découvert la règle des cinq secondes: il faut avoir le courage nécessaire pour prendre tous les jours des décisions en cinq secondes.

### **Plus qu'une décision pour changer de vie**

Dans ce livre, je vous ferai part de tout ce que je sais du changement et du courage quotidien. J'espère que vous aimerez ce que vous y trouverez. Le moment fort de votre apprentissage surviendra quand vous commencerez à appliquer la règle et que vous observerez les premiers résultats. Vous saurez alors jusqu'à quel point vous avez réfréné vos désirs et vous ferez jaillir le pouvoir qui a toujours résidé en vous.

En parcourant les anecdotes que je rapporte ici, vous aurez peut-être l'impression que la règle des cinq secondes ne vous est pas inconnue, que vous l'avez peut-être déjà appliquée. Revenez aux grands moments de votre vie. Je suis à peu près certaine que vous avez pris des décisions d'une immense importance par pur instinct. En cinq secondes exactement, vous avez très probablement pris ce que j'appelle des «décisions venues du cœur». Vous aviez fait taire vos peurs et vous avez laissé la voix du courage

et de l'assurance s'exprimer pour vous. Tout reposait sur cinq secondes de courage.

C'est le cas de Catherine. À la mort de sa sœur, elle a pris une décision cruciale en appliquant sans le savoir la règle des cinq secondes.

Bonjour Mel,

J'ai très hâte de lire votre livre. Vous m'avez fait comprendre que tout ce que j'ai fait d'essentiel dans ma vie, je l'ai fait parce que j'avais suivi mes tripes. Ma sœur Tracy a été assassinée par son mari en 1990. Je me suis rendue chez elle pour m'occuper des enfants: Dan, un garçon de 4 ans et Trudy, une petite fille de 18 mois. Je me vois encore en train d'avancer dans le couloir de leur maison, ne sachant pas trop à quoi m'attendre de ces enfants que je n'avais jamais vus. J'étais à peine arrivée que Trudy a accouru vers moi pour se jeter dans mes bras. En cinq secondes, j'ai pris la décision d'élever les enfants et de les adopter. Le reste? Je me suis mariée, j'ai eu un enfant qui s'est ajouté à ma petite famille et puis je suis devenue la grand-mère des trois enfants de Trudy. Ces cinq secondes ont changé ma vie, mais aussi celle de plusieurs personnes. Le raisonnement n'y était pour rien. Le cœur parle le premier, et nous le suivons. Merci d'être un tel modèle d'inspiration.

Comme l'explique Catherine, sa décision n'est pas née d'un long raisonnement. Pourquoi? Parce que quand nous agissons avec courage, le cerveau n'intervient pas. Le cœur parle, et nous l'écoutons. La règle des cinq secondes vous fournira les pistes nécessaires pour y arriver.

Devrez-vous faire des efforts pour découvrir la force qui est en vous? Oui, bien sûr, mais comme l'affirmait Marlowe, les choses acquièrent une facilité «stupéfiante» avec la pratique.

Poser les actions nécessaires pour améliorer votre vie est chose simple. Vous pouvez et devez le faire, car rien n'est plus important que cette démarche. Vous devez apprendre à nourrir assez d'estime pour vous-même



pour mettre fin aux attentes stériles et aller vers la magie, le potentiel et la joie que recèle votre vie personnelle, professionnelle et affective.

Mais commençons par le commencement. Avant de vous présenter les divers moyens d'appliquer ma règle, j'aimerais revenir à l'année 2009, date à laquelle tout a commencé.

# COURAGE

*Nom masculin dérivé du mot latin cor, qui signifie cœur.*

## CAPACITÉ DE

- se lancer dans une action difficile ou angoissante;
- sortir de sa zone de confort;
- communiquer ses idées, s'exprimer, se faire entendre;
- défendre fermement ses idées et ses valeurs;
- et, parfois... sauter du lit!

## CHAPITRE 2

# COMMENT J'AI DÉCOUVERT LA RÉGLE DES 5 SECONDES

«Le courage se trouve parfois dans des endroits inattendus.»  
J.R.R. TOLKIEN

C'était en 2009. J'avais 41 ans et je croulais sous les problèmes financiers, professionnels et conjugaux. Je me réveillais tous les matins avec un sentiment d'angoisse qui envahissait tout mon être.

Rien n'est plus dévastateur que cet état d'âme. Le réveil sonnait, mais je n'avais tout simplement pas la force de me lever et d'affronter la journée. Parfois même, je n'avais pas dormi du tout. J'étais restée éveillée toute la nuit à tourner et retourner mes problèmes dans ma tête.

C'est ainsi que je vivais. Pendant des mois, j'étais si accaparée par mes ennuis que je pouvais à peine me tirer du lit. Quand, à six heures, le réveil sonnait, je restais inerte, paralysée par la journée à venir et les tracas qu'elle annonçait: les menaces de saisie de ma maison, mon compte bancaire à découvert, ma carrière incertaine, la colère que je ressentais à l'égard de mon époux... J'appuyais alors sur le bouton du rappel d'alarme de mon réveil. Une fois, deux fois, trois fois...

Au début, ce n'était pas très grave, mais comme cela arrive avec les mauvaises habitudes, mon apathie a peu à peu dégénéré en un problème

beaucoup plus sérieux qui s'est propagé à ma vie tout entière. Quand je finissais par me lever, les enfants avaient manqué l'autobus scolaire. Je sentais que je n'étais bonne à rien. Je passais une bonne partie de la journée fatiguée, en retard sur tout ce que j'entreprenais et complètement envahie par mes émotions.

Je ne me souviens pas exactement quand tout cela a commencé. Tout ce que je sais, c'est que j'étais constamment abattue. Ma vie professionnelle se trouvait dans une impasse. En 12 ans, j'avais si souvent changé de carrière que j'avais l'impression de m'être créé de multiples personnalités. Après mes études de droit, j'avais été engagée comme procureure dans un organisme d'aide juridique new-yorkais. Peu après, j'avais rencontré mon époux, Chris. Nous nous sommes mariés, puis nous nous sommes installés à Boston, où il lui était plus facile de finir son MBA. À Boston, je travaillais d'arrache-pied pour un gros cabinet d'avocats et j'étais on ne peut plus insatisfaite par mon travail.

À la naissance de notre fille, j'ai profité de mon congé de maternité pour chercher un nouvel emploi. J'ai atterri dans le milieu des jeunes entreprises technologiques de Boston. Je suis passé d'une entreprise à l'autre pendant plusieurs années. Mon travail était agréable, mais je sentais bien que je n'étais pas vraiment faite pour travailler dans ce domaine.

J'ai engagé un *coach* pour essayer de déterminer ce que je voulais faire de ma vie. Les séances de *coaching* ont fait naître en moi le désir de devenir conseillère moi-même. Comme beaucoup de gens, je travaillais durant la journée, m'occupais des enfants quand je rentrais chez moi, puis étudiais jusqu'à tard dans la nuit pour obtenir le diplôme dont j'avais besoin pour exercer ce métier. Finalement, j'ai lancé ma petite entreprise de services-conseils. J'adorais ce travail et je le pratiquerais probablement encore aujourd'hui si l'occasion de travailler dans le secteur des médias ne s'était pas présentée.

C'est tout à fait par hasard que j'ai fait mon entrée dans le monde des médias. Le magazine *Inc.* avait publié un article sur mon entreprise de *coaching*. L'ayant lu, un dirigeant de la chaîne CNBC m'avait contactée, à la suite de quoi nous avons eu une série de rencontres. Après plusieurs mois de tâtonnements, nous avons abouti à un «contrat de promotion» avec la

chaîne de télévision ABC et un contrat d'animation de tribune téléphonique avec la chaîne de radio satellite Sirius.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, cette nouvelle carrière n'avait rien de prometteur. J'ai appris avec surprise que la plupart des contrats de promotion ne rapportent presque rien, et que les émissions de radio sont encore moins lucratives. Il ne faut pas oublier non plus que j'avais trois enfants et que je devais faire constamment l'aller-retour entre Boston et New York. Je dormais sur les divans-lits que mes amis voulaient bien mettre à ma disposition, continuais à donner des séances de *coaching* pour joindre les deux bouts et m'en remettait à mes amis et mes proches pour s'occuper des enfants quand je n'en avais pas le temps. Bref, je m'arrangeais comme je pouvais pour survivre à ce train de vie.

Après plusieurs années de galère, une lumière a commencé à se profiler à l'horizon. On m'a choisie pour animer une émission de télé-réalité pour la chaîne Fox. Je me voyais devenir une grande vedette de la télé et régler d'un seul coup tous mes problèmes financiers. Quelle plaisanterie!

Nous avons tourné quelques épisodes d'une émission de télé-réalité, puis la chaîne a décidé d'en reporter la programmation. En quelques secondes, ma nouvelle carrière s'est écroulée. N'étant payée que pour les heures de tournage, je me trouvais brusquement au chômage, prisonnière d'un contrat de dix mois qui m'empêchait de chercher un autre emploi dans les médias.

Entre-temps, Chris avait obtenu son MBA et ouvert une pizzeria haut de gamme avec son meilleur ami. Le restaurant a rapidement connu un énorme succès. Coté dans le guide culinaire de référence de Boston, il accumulait les prix d'excellence régionaux. Ses pizzas étaient effectivement délicieuses! Les deux propriétaires ont alors ouvert un deuxième restaurant et, sur les conseils d'une grande chaîne d'alimentation, une entreprise de vente en gros. Vues de l'extérieur, les affaires semblaient florissantes, mais selon le bilan financier, elles étaient en train de s'essouffler. L'expansion avait été trop rapide. Le deuxième restaurant ne connaissait pas le même succès, et le commerce de vente en gros était paralysé faute d'un fonds de roulement suffisant. Les choses se présentaient sous un mauvais jour.

Comme de nombreux propriétaires de petites entreprises, nous avons investi toute notre marge de crédit hypothécaire et nos épargnes personnelles dans le restaurant. Tout cela s'envolait en fumée sous nos

yeux. Nous n'avions plus d'économies et nous avions complètement épuisé notre marge de crédit hypothécaire. Les semaines passaient sans que Chris reçoive de salaire. Notre maison n'était plus à l'abri d'une saisie.

Privés de revenus, Chris et moi sentions l'étau se resserrer autour de nous. Des lettres d'avocat menaçantes nous parvenaient presque tous les jours et nos chèques étaient constamment bloqués, faute de provisions suffisantes. Les agents de recouvrement se sont mis de la partie. Leur insistance était telle que nous avons fini par débrancher le téléphone. Mon père nous a sortis du gouffre: il nous a envoyé l'argent nécessaire pour rembourser notre prêt. Nous l'avons accepté avec un mélange de reconnaissance et de honte.

En public, Chris et moi essayions de sauver les apparences, vu que beaucoup d'amis et de membres de la famille avaient investi de l'argent dans le restaurant (ce qui ne faisait qu'accentuer la pression que nous subissions). Chris et son associé se démenaient jour et nuit pour sauver leur restaurant de la ruine. J'affichais un air désinvolte, mais j'étais totalement désemparée au fond de moi-même. Bouleversée, confuse et angoissée. Les problèmes financiers commençaient à éroder notre couple. J'accusais le restaurant; Chris accusait mon obstination à faire carrière dans les médias, mais je sais aujourd'hui que nous avons tous deux une part de responsabilité dans le drame que nous vivions.

Et comme si cela ne suffisait pas, je me suis mise à boire. Beaucoup trop. J'étais jalouse de mes amies riches qui n'avaient pas besoin de travailler. Je devenais méchante et blessante. Nos problèmes me semblaient si énormes que je m'étais convaincue que nous n'allions jamais les résoudre. En public, je faisais de mon mieux pour donner l'impression que tout allait bien.

Avec le recul, je vois bien qu'il était plus facile de m'apitoyer sur mon sort et d'accuser Chris que de me regarder en face et de mettre de l'ordre dans ma vie. Mais j'étais piégée. Piégée par ma vie et les décisions que j'avais prises. Piégée par mes problèmes d'argent. Piégée aussi dans le pénible combat que je menais contre moi-même.

Je savais que je pouvais ou devais faire quelque chose pour sortir de l'impasse, mais je ne pouvais pas me résoudre à faire quoi que ce soit. Il y avait pourtant plusieurs petites choses que j'aurais pu faire: me réveiller à



l'heure, être plus gentille avec Chris, accepter l'aide de mes amis, réduire ma consommation d'alcool, prendre soin de moi, etc. Malheureusement, il ne suffit pas de savoir ce qu'on doit faire pour changer quoi que ce soit.

Je me disais que je devais faire de l'exercice, mais je ne faisais rien. Je me disais que je devais appeler une amie pour me confier à elle, mais je ne bougeais pas. Je savais que les choses pourraient s'arranger si je cherchais un emploi dans un autre domaine que les médias, mais je n'arrivais pas à me motiver. Quant au *coaching*, je ne me sentais pas en mesure d'aider les autres, étant moi-même en plein désarroi.

Je savais ce que je devais faire, mais je n'arrivais pas à passer à l'action. Le changement devenait plus difficile, car je n'étais pas prête à affronter les moments pénibles et angoissants qu'entraîne tout changement. Une telle action exigeait courage et confiance en soi, ce dont j'étais totalement dépourvue.

Ce que je faisais de mon temps? Je ruminais mes pensées. Cela n'arrangeait pas les choses, évidemment. Quand l'esprit se concentre uniquement sur les problèmes, il ne fait que les amplifier. Plus je m'inquiétais de ce qui pouvait arriver, plus je me sentais incertaine et vulnérable. Plus je ressassais mes problèmes, plus je me sentais paralysée.

Tous les soirs, je prenais quelques verres pour me détendre, puis je me traînais vers le lit, ivre ou étourdie, je fermais les yeux et je me mettais à rêver à une autre vie. Une vie où je n'avais plus besoin de travailler et où toutes mes difficultés disparaissaient comme par magie. Dès mon réveil, la dure réalité revenait me hanter. Je ne pouvais plus me cacher le fait que ma vie tournait au désastre. J'avais 41 ans et je n'avais pas d'emploi; je me débattais avec d'insurmontables problèmes financiers et j'avais en plus un problème de consommation d'alcool. Je n'avais absolument aucune confiance en mes capacités ou en celles de mon mari pour nous sortir de cette situation.

C'est à ce stade de l'histoire qu'intervient ce petit bouton du réveil-matin sur lequel il faut appuyer pour reporter la sonnerie. Je remettais la sonnerie à plus tard deux, trois ou même quatre fois avant de me lever. C'était le seul moment de la journée où j'avais une quelconque prise sur ma vie. C'était un acte de rébellion. C'était un peu comme si je faisais un pied de nez à ma vie et à la vie tout court.

Quand je finissais par me lever, Chris était déjà parti, les enfants étaient à moitié habillés et l'autobus scolaire était passé depuis longtemps. C'est peu dire que les matins étaient chaotiques. Nous étions constamment en retard. Dans la nervosité qui précédait le départ des enfants, j'oubliais les boîtes à lunch, les sacs à dos, les vêtements de sport, les autorisations de sortie... J'avais honte de ma négligence, et cette honte empirait ma détresse.

Le plus déprimant dans tout cela, c'est que je savais parfaitement ce que je devais faire pour commencer ma journée du bon pied. Je devais me réveiller à l'heure, préparer le petit-déjeuner, faire monter les enfants dans l'autobus scolaire, puis m'atteler tranquillement à chercher un emploi. Ce n'était pas très compliqué! Le fait qu'il s'agissait de choses toutes simples me rendait la vie encore plus difficile, car je n'avais aucune excuse de ne pas les faire.

Mon estime de soi était en chute libre. Si je ne pouvais même pas me lever à l'heure, comment pouvais-je trouver en moi assez de force pour régler mes problèmes d'argent et de couple? Avec le recul, je me rends compte que j'avais perdu tout espoir.

Avez-vous déjà ressenti une grande difficulté à faire des choses extrêmement simples? Si j'en juge par les témoignages que je reçois, je ne suis pas seule à avoir vécu ce genre d'expérience. Les petites choses difficiles à faire sont communes à bien des gens. En voici une courte liste:

- Prendre la parole durant une réunion
- Rester positif
- Prendre une décision
- S'accorder du temps
- Demander l'avis de quelqu'un
- Lever la main
- Demander une augmentation à son patron
- Arrêter de douter de soi
- Finaliser son curriculum vitae
- Appuyer sur le bouton *Envoyer* de sa boîte de courriel
- S'en tenir à ses plans
- Quitter sa maison

- Faire le premier pas
- Se rendre à une réunion
- Bloquer un ancien petit ami sur un réseau social
- Aborder quelqu'un qui nous plaît
- Se lancer sur une piste de danse
- Publier son travail
- Faire de l'exercice
- Manger avec modération
- Dire non
- Demander de l'aide
- Cesser d'être sur la défensive
- Admettre qu'on a tort
- Écouter

Dans mon cas, l'action la plus insurmontable était de me lever à l'heure. Chaque nuit, avant de m'endormir, je me promettais que tout serait différent le lendemain.

*«Demain, je changerai, me disais-je. Demain, je me lèverai plus tôt. J'aurai une attitude plus positive. Je ferai des efforts. J'irai m'entraîner. Je serai plus gentille avec mon mari. Je mangerai plus sainement. Je boirai moins. Demain, je serai une autre!»*

Imprégnée par ces pensées, le cœur rempli d'espoir, je réglais le réveil à six heures et je fermais les yeux. Mais évidemment, le cycle infernal reprenait dès le lendemain matin. Dès que la sonnerie du réveil retentissait, je ne voulais plus être cette «autre» que je me promettais d'être la veille. Je redevenais celle qui voulait rester au lit.

Bien entendu, l'idée de me lever me traversait l'esprit, mais j'hésitais, puis je tendais la main vers le réveil pour couper la sonnerie. Cinq secondes: il n'en fallait pas plus pour me convaincre de ne pas me lever.

La raison pour laquelle je ne voulais pas me lever était simple: je n'en avais pas envie. J'allais apprendre plus tard que j'étais prisonnière de ce que les chercheurs appellent la «boucle de l'habitude». J'avais coupé la sonnerie du réveil tellement de fois que ce geste était devenu un schéma comportemental figé, ancré dans mon cerveau.

Et puis une nuit, tout a changé.

J'allais éteindre le téléviseur et aller au lit quand une annonce publicitaire a retenu mon attention. L'annonce montrait un lancement de fusée. On entendait l'habituel compte à rebours (5-4-3-2-1), puis on voyait des flammes et de la fumée, et la fusée s'élever dans le ciel.

«C'est ça, me suis-je dit. Demain, je vais me propulser du lit, comme une fusée! Je vais le faire si vite que je n'aurai pas le temps d'y penser.» C'était un simple instinct. J'aurais pu facilement l'ignorer, mais je ne l'ai pas fait, heureusement. Je l'ai écouté.

En réalité, je voulais vraiment résoudre nos problèmes. Je ne voulais pas briser mon mariage ni être une mauvaise mère. Je voulais avoir une sécurité financière. Je voulais être heureuse et retrouver ma confiance en moi.

### **Je voulais désespérément changer. Mais comment?**

Nous arrivons à un moment crucial de mon histoire. L'instinct qui m'invitait à me propulser du lit, c'était la voix de mon être intérieur. En l'écoutant, j'avais déclenché quelque chose. En suivant ce qu'elle me disait, je commençais à changer ma vie. Le cerveau et le corps nous envoient des signaux pour éveiller notre conscience et nous forcer à prêter attention à la voix intérieure qui s'élève en nous. L'idée de me propulser du lit en est un exemple. Sur le moment, les instincts peuvent nous sembler idiots. Mais quand nous les respectons et que nous les laissons délibérément s'incarner dans une action, ils peuvent changer notre vie.

Répondre à vos instincts par l'action, ce n'est pas seulement «suivre vos tripes». Une recherche conjointe de l'Université de l'Arizona et des Universités Cornell et Duke montre qu'il existe un lien puissant entre le cerveau et l'instinct d'agir. Quand nous nous fixons un objectif, notre cerveau dresse une liste de tâches à accomplir. Et quand nous nous rapprochons des éléments qui peuvent nous aider à réaliser notre objectif, il envoie l'instinct à notre rescousse pour nous avertir qu'il faut passer à l'action. Laissez-moi vous donner un exemple.

Supposons que vous vous donniez comme objectif de mener une vie plus saine. Si vous entrez dans un salon, il ne se passe rien. En revanche, si vous passez près d'un gym, votre cortex préfrontal s'active parce que vous vous êtes approché d'un élément qui fait partie de la vie plus saine à

laquelle vous aspirez. En passant près du gym, vous vous êtes dit que vous devriez faire de l'exercice. Votre instinct vous a rappelé votre objectif. C'est votre voix intérieure qui parlait. Il est important d'écouter votre instinct, aussi insignifiant ou insensé qu'il paraisse au premier abord.

Mon subconscient me signalait que je devais prêter attention au lancement de fusée que je voyais sur l'écran du téléviseur. Durant les cinq secondes où mon regard s'est attardé sur l'écran, mon cerveau m'a envoyé une série de directives très claires:

*«Regarde bien ce lancement de fusée, Mel. Ne laisse pas passer cette image. Crois en cette idée et agis. Ne pense pas à agir. Ne laisse pas ta pensée t'empêcher d'agir. Fais-le. Éjecte-toi de ton lit comme une fusée demain matin.»*

La règle des cinq secondes m'a fait comprendre la toute-puissance qu'exerce la voix intérieure sur le plan des objectifs, des rêves et des changements de vie. Les impulsions, les élans et les instincts qui tendent vers vos objectifs sont vos guides. Apprenez à vous fier à eux. Vous ne saurez jamais quelle découverte vous pouvez faire si vous ne donnez pas suite à votre instinct. Comme l'Histoire le montre, on ne peut jamais prévoir d'où viendra l'inspiration ni où des découvertes apparemment fortuites peuvent nous mener.

N'est-ce pas l'instinct qui est à l'origine de certaines des inventions les plus utiles du monde? En 1826, le pharmacien britannique John Walker découvre l'allumette par friction en raclant un bol où il a mélangé des produits chimiques. Se fiant à son instinct, il recrée les conditions dans lesquelles le phénomène s'est produit. En 1941, l'ingénieur suisse George de Mestral découvre le principe de la bande Velcro en enlevant des fruits de bardane accrochés aux poils de son chien. En 1974, l'inventeur américain Art Fry découvre le feuillet autoadhésif «Post-it» en cherchant un moyen d'empêcher que le signet de son livre de chants religieux ne glisse durant la messe.

On peut même attribuer à l'instinct l'existence des «Frappuccino». En 1992, le gérant adjoint d'un bistro californien de la chaîne Starbucks remarque que les ventes baissent dès qu'il commence à faire chaud. Il a l'idée de créer des boissons glacées et l'instinct de la mettre aussitôt à

exécution. Il réalise ses propres mélanges, varie les recettes et en fait parvenir des échantillons au vice-président. L'année suivante, les boissons Frappuccino font leur apparition dans les cafés de la chaîne.

Quand on entre dans le domaine des changements, des objectifs et des rêves, on doit se faire confiance. On doit être à l'écoute de notre instinct, puis l'honorer en le concrétisant par une action. En ce qui me concerne, je suis infiniment heureuse d'avoir cru en l'idée stupide de m'éjecter du lit comme une fusée. Ma vie en a été transformée.

Ce qui s'est passé ensuite? Quand le réveil a sonné le lendemain matin, à six heures, j'ai d'abord ressenti de l'effroi. C'était l'hiver; il faisait sombre et froid et je n'avais pas envie de me lever. J'ai pensé au lancement de la fusée et je me suis dit que toute cette idée était stupide. Mais j'ai fait alors ce que je n'avais jamais fait avant. J'ai ignoré mes sentiments. J'ai bloqué mes pensées. J'ai fait ce que je devais faire.

Au lieu d'appuyer sur le bouton d'arrêt, j'ai commencé à compter. À rebours.

## 5-4-3-2-1

Et je me suis levée.

C'est à ce moment que j'ai découvert la règle des cinq secondes.

# La règle des 5 secondes

Au moment précis où vous avez l'instinct d'activer un objectif, comptez à rebours

**5-4-3-2-1**

et mettez-vous en mouvement,

sans quoi votre cerveau vous arrêtera.

## CHAPITRE 3

# QU'ATTENDRE DE LA RÈGLE DES 5 SECONDES ?

«L'important n'est pas qui nous sommes à la naissance, mais ce que nous devenons par la suite.» J.K. ROWLING

Ce matin-là, j'ai constaté avec surprise que le stratagème idiot auquel je venais de me livrer avait fonctionné. Compter à rebours, c'est tout? Suffisait-il de compter 5-4-3-2-1 pour que tout rentre dans l'ordre? Je ne savais absolument pas pourquoi la règle avait marché. Je savais seulement qu'elle l'avait fait. Pendant des mois, je me suis obligée à me lever à l'heure jusqu'au jour où, brusquement, j'ai senti que la règle facilitait mon changement de comportement.

J'allais apprendre plus tard que le fait de compter à rebours modifie nos rouages mentaux. Il interrompt la pensée par défaut et lui substitue le «contrôle assertif». Le décompte détourne des excuses et réoriente l'esprit dans une nouvelle direction. Quand on accomplit un mouvement physique au lieu de stopper le flux de la pensée, notre physiologie se modifie et notre esprit suit. Dans le cadre de mes recherches, j'ai appris que, dans la terminologie des études sur l'habitude, la règle des cinq secondes correspond à un «rituel de départ». Cette pratique active le cortex préfrontal et contribue ainsi à modifier le comportement.

Le cortex préfrontal est la partie du cerveau qui intervient dans la concentration, la décision de changement et l'action intentionnelle. Je savais ce qu'était le cortex préfrontal, mais j'allais découvrir toutes sortes de notions connexes durant mes recherches: ganglions de la base, boucles



d'habitude, énergie d'activation, flexibilité comportementale, biais cognitifs, plasticité neuronale, principe du progrès, lieu de maîtrise... Je n'avais évidemment pas conscience que je venais de découvrir une technique singulière qui embrassait toutes ces notions.

Le lendemain matin, j'ai de nouveau appliqué la règle et obtenu encore une fois les mêmes résultats. Puis, quelque chose d'étrange s'est produit: je me suis mise à voir des possibilités d'action en cinq secondes dans de multiples situations de ma vie. Si je m'arrêtais à penser à ce que je devais faire alors que je savais quoi faire, rien ne pouvait se produire. Il me fallait moins de cinq secondes pour balayer les excuses de mon esprit et empêcher mon propre cerveau de me barrer la route.

Quand vous commencerez à appliquer la règle des cinq secondes, vous observerez le même phénomène: il y a un intervalle de cinq secondes entre le moment où votre instinct vous pousse à agir et le moment où votre cerveau intervient pour vous en empêcher. Le fait de détecter l'intervalle de cinq secondes m'a permis de changer d'innombrables aspects de ma vie. Le problème était clair: c'était moi. C'était moi qui réfrénais mon instinct d'agir toutes les cinq secondes.

Je me suis donc fait une promesse très simple: «quand je sais que je peux faire quelque chose pour améliorer une situation donnée, je dois appliquer la règle des cinq secondes pour me pousser vers l'action, *quels que soient les sentiments que j'éprouve à cet égard.*» Désormais, la règle ne m'a plus seulement servi à me sortir du lit, mais aussi à faire de l'exercice, chercher un emploi, réduire ma consommation d'alcool et être une meilleure mère et une meilleure épouse.

Si je me sentais trop fatiguée pour faire de l'exercice, je lançais mon décompte 5-4-3-2-1 et je m'élançais vers la porte pour sortir et faire de la course.

Si je commençais à me verser un verre que je savais être un verre de trop, je lançais mon décompte 5-4-3-2-1 et je reposais la bouteille sur le comptoir.

Si je me sentais désagréable avec Chris, je lançais mon décompte 5-4-3-2-1 et j'adoucissais le ton de ma voix.

Si je me surprenais à procrastiner, je lançais mon décompte 5-4-3-2-1 et je m'installais pour peaufiner mon CV.

C'est ainsi que j'ai découvert quelque chose de puissant: en nous poussant à agir, nous déclenchons une série de réactions qui aiguisent de plus en plus notre confiance en nous et notre productivité. En nous poussant à accomplir les petits gestes qui nous font avancer, nous nous donnons un élan qui nous libère et nous dote d'un pouvoir indescriptible. Pour Rachel, par exemple, le fait d'accomplir le «petit geste» de se lever à l'heure a déclenché une série d'actions qui lui ont permis de perdre 13 kg (28 lb), d'acheter sa première maison et de revigorer son mariage.

«Revigorer»: voilà un mot qui décrit très bien l'effet que procure la règle des cinq secondes. C'est ce qu'a expérimenté aussi Rebecca, qui a appliqué la règle du décompte 5-4-3-2-1 pour accomplir une série de petites actions qui l'ont finalement tirée de la prison mentale où elle vivait. Débarrassée des analyses qui la paralysaient, elle se sent aujourd'hui libre. Libre pour la première fois depuis 47 ans, précise-t-elle.

Le psychologue américain Julian Rotter a introduit l'important concept du lieu de maîtrise (ou locus de contrôle) en 1954. Selon ce concept, plus les individus croient que leur vie, leurs actions et leur avenir dépendent d'eux-mêmes, plus ils en ont le contrôle et plus ils sont heureux et performants. Or, il n'y a qu'un élément susceptible d'accroître le contrôle de sa vie: la propension à agir. C'est ce que j'appellerai la «poussée».

Oubliez la motivation. Ce n'est qu'un mythe. Je ne sais pas comment nous en sommes venus à avaler l'idée qu'il faut «éprouver» du désir ou «ressentir» de la motivation pour agir. C'est complètement faux. Nous n'avons pas besoin de motivation pour nous affirmer. En fait, nous n'avons besoin de rien. La seule chose qui peut nous aider à changer notre vie, c'est la force de nous secouer et de nous donner un bon coup de pied au derrière.

Si la règle des cinq secondes nous donne tant de pouvoir, c'est en partie parce qu'elle fait de nous des individus tournés vers l'action. Ceux et celles qui ont tendance à analyser chacun de leurs gestes découvriront l'énergie et la confiance en soi qu'apportent le freinage de la pensée et l'élan vers l'action. La règle des cinq secondes renforce la conviction que nous pouvons contrôler notre propre destin. Nous nous le prouvons à chacune de nos poussées vers l'action.

C'est le cas de Jenney, qui a enfin réussi à prendre en main sa santé. Elle se rend compte qu'elle se nourrissait de raviolis en boîte, de chips et de boissons gazeuses et qu'elle se plaignait ensuite d'être trop grosse. Elle sabotait tous ses efforts pour maigrir. En adoptant la méthode du décompte 5-4-3-2-1 pour se réapproprier sa santé, elle s'est donné le coup de pied au derrière dont elle avait besoin pour changer les choses.

Donna a entendu parler de la règle des cinq secondes lors d'une conférence de l'institut Aveda. Elle avait alors pensé que la méthode pouvait lui être utile, mais qu'elle ne pouvait tout de même pas changer sa vie. Comme moi (qui pensais m'en servir uniquement pour m'éjecter du lit), elle se trompait. La règle des cinq secondes a en effet transformé à peu près tout dans sa vie personnelle et professionnelle. «Comment croire que la personne craintive et prisonnière d'elle-même que j'étais est devenue la personne libre que je suis aujourd'hui? Je m'émerveille de la distance que j'ai parcourue et j'imagine à l'avance celle que je vais parcourir dans les années à venir.»

Plus vous utiliserez la règle des cinq secondes, plus vous sentirez croître en vous le courage, l'assurance, l'estime de soi et la maîtrise de votre vie. La méthode s'infiltre en vous et vous «hante».



Darryl

**@melrobbins Ma vie évolue harmonieusement grâce à la règle des cinq secondes. Vous me hantez. Littéralement et pour mon plus grand bien.**

Pourquoi cette sensation? Parce que vous prenez soudain conscience que vous avez vécu en somnambule toute votre vie. Et parce que cette méthode est si simple, facile et efficace que vous aurez envie de la faire connaître à d'autres.

La première personne à laquelle j'ai parlé de la règle des cinq secondes a été mon époux. Chris avait évidemment remarqué les changements qui s'opéraient en moi. Il avait noté en particulier que j'étais moins agressive avec lui et que j'étais souvent proactive. Je n'ai pas eu beaucoup de mal à le

convaincre qu'il s'agissait d'une «arme secrète» dont il se privait inutilement.

Il a adopté la règle des cinq secondes et a apporté des changements marquants dans sa vie. Il a arrêté de boire et entrepris de faire de la méditation et de l'exercice tous les jours. La règle des cinq secondes ne facilite pas ces décisions; elle les fait se produire. C'est en ce sens que je la qualifie d'outil.

Au lieu d'éviter les appels des créanciers et les avis de faillite, nous avons fait le décompte 5-4-3-2-1 et nous les avons affrontés directement. J'ai utilisé le décompte 5-4-3-2-1 pour me forcer à contacter d'anciens clients et lancer la machine du bouche-à-oreille. J'ai utilisé le décompte 5-4-3-2-1 pour me décider à passer des entretiens d'embauche à la radio, malgré mes problèmes de contrat avec Fox. Et c'est encore le décompte 5-4-3-2-1 que Chris et moi avons utilisé pour nous résoudre à consulter des comptables et des avocats qui pouvaient restructurer notre dette, pour voir en face l'abîme que nous avions creusé, nous discipliner et sortir peu à peu du marasme.

Chris a appliqué la règle des cinq secondes à ses entreprises pour essayer de les redresser en dépit de la crainte, de la culpabilité et de l'incertitude qu'il éprouvait. Avec son associé, il a consulté une flopée de conseillers, étudié toutes sortes de modèles d'affaires et travaillé jour et nuit jusqu'à ce qu'ils puissent fermer l'entreprise de vente en gros et faire fructifier leurs restaurants. Ayant réussi à vendre certains établissements, Chris et son associé ont pu rembourser le plus grand nombre d'investisseurs et de créiteurs possible. Tous deux ont accompli un travail remarquable. Courage, combativité, engagement. Ils avançaient par petites poussées, chaque jour un peu plus.

Quand Chris repense à cette époque, il lui arrive parfois de se dire qu'il a raté une partie de sa vie. Dès qu'il se surprend à sombrer dans ces sentiments négatifs, il appelle à la rescousse le décompte 5-4-3-2-1 pour rediriger son esprit vers ses réussites: sept restaurants, une culture d'entreprise exceptionnelle, des revenus de millions de dollars et une excellente réputation. Est-ce que tout s'est passé comme il le voulait? Non, mais ce qu'il a appris des affaires, du partenariat et de sa propre personne est d'une valeur inestimable.

Rien n'est plus puissant que le sentiment d'assurance et d'estime de soi qui nous gagne quand nous avançons fièrement dans la vie, que nous relevons les défis sans nous détourner et que nous nous activons sans cesse à améliorer les choses. «La règle des cinq secondes m'a aidé à assimiler l'expérience de la réussite et de l'échec à toutes sortes de niveaux, dit Chris. En fin de compte, cette prise de conscience m'a rendu maître de mes pensées, qu'elles soient positives ou négatives.»

La règle nous a aidés à reprendre contact avec des amis que nous avions négligés. Quand vous commencerez à l'appliquer, vous constaterez par vous-même comment la règle agit sur vos relations personnelles.

La règle des cinq secondes réveille une force puissante en chacune des personnes qui l'appliquent. L'un de nos amis a trouvé le courage d'entamer des procédures de divorce, tandis qu'un autre a quitté son emploi d'expert-conseil pour un poste qui ne l'obligeait plus à voyager en permanence. Une collègue a réussi à perdre 33 kilos (73 livres) et mon oncle s'est enfin arrêté de fumer après y avoir pensé pendant des années. Enfin, un ami de Chris a décroché un emploi de rêve qui lui permet de travailler à distance.

La règle des cinq secondes leur a donné le cadre d'action, le courage et la méthode nécessaires pour se propulser vers le changement.

C'est en 2011 que j'ai parlé pour la première fois de la règle des cinq secondes en public. C'était à l'occasion d'une conférence TED intitulée *How to Stop Screwing Yourself Over* (Cessez de vous maltraiter). J'y parlais surtout de mon rêve (d'alors) de devenir une grande animatrice de radio et de la manière dont j'aidais les gens à vivre la vie à laquelle ils aspiraient. Je ne mentionnais la règle des cinq secondes qu'à la fin de la présentation, et en l'expliquant à peine. Ce qui s'est passé ensuite me dépasse. La présentation est devenue virale. Des millions de gens la visionnaient sur Internet. Et plus étonnant encore, les gens ont commencé à m'écrire.

Il ne se passait pas une journée sans que j'entende parler de gens qui avaient adopté la règle. Un certain Mark me disait par exemple qu'il avait réalisé des projets absolument étonnants en six mois:

Sachez que la règle des cinq secondes m'aide et m'inspire. J'ai accompli de véritables exploits au cours des six derniers mois: je suis en voie de doubler mon chiffre d'affaires d'ici deux ans

et j'ai écrit deux livres, un sur la vente commerciale et l'autre sur mon expérience de 100 jours hors des sentiers battus. De plus, j'ai redécouvert la femme de ma vie, je me suis rapproché de mes enfants et j'ai fait toutes sortes de plans pour explorer le monde.

Rien n'est plus réjouissant que d'assister à cette vague d'enthousiasme autour de moi. Jusqu'à présent, j'ai reçu des lettres de plus de 100 000 personnes de 80 pays me faisant part de leur expérience de la règle des cinq secondes. Comme les gens ne cessaient de m'écrire pour me poser des questions ou me demander des renseignements, j'ai décidé de faire des recherches approfondies sur la règle des cinq secondes pour mieux faire comprendre ses multiples applications et démontrer les raisons de son efficacité. Comme toutes les avocates, je ne lésine pas sur la recherche. J'ai donc fouillé tous les documents que j'avais sous la main pour trouver d'éventuels précédents, des preuves et des pistes d'explication. Je m'y consacrais comme si je devais faire une plaidoirie devant un jury.

Mes recherches ont duré presque trois ans. Je lisais à peu près tout ce que je trouvais sur le changement, les habitudes, la motivation et le comportement humain. Je décortiquais les expériences réalisées en sciences sociales, les analyses sur le bonheur et les études sur le fonctionnement du cerveau et les neurosciences. Ne voulant pas me limiter aux avis d'experts, j'ai envoyé des questionnaires aux gens «ordinaires» qui appliquaient la règle des cinq secondes dans leur vie. Je me suis entretenue avec des utilisateurs par téléphone, Skype et clavardage Google pour analyser pas à pas l'expérience que vit l'individu au moment où il fait le choix du changement.

En déconstruisant le moment du choix, j'ai fait la découverte d'un processus fondamental commun à tous les êtres humains. Avant d'entreprendre une action qui nous semble difficile, incertaine ou effrayante, nous hésitons. Cette hésitation, c'est le baiser de la mort. Il ne faut pas hésiter plus qu'une nanoseconde. Cette petite hésitation déclenche un processus mental dont la fonction est de bloquer l'action. Et ce processus de blocage se produit, comme vous l'avez peut-être deviné, en moins de cinq secondes.

Avez-vous déjà remarqué avec quelle rapidité le doute et l'appréhension s'emparent de vous? Vous vous trouvez alors toutes sortes d'excuses pour justifier pourquoi vous n'avez pas dit ou fait ce que vous auriez peut-être dû dire ou faire. Nous nous réfrénons dans les moments les plus ordinaires de notre vie, et ce comportement se répercute sur toutes nos actions. En rompant avec l'habitude d'hésiter et en trouvant le courage d'entreprendre *une forme ou une autre* d'action, vous constaterez que votre vie changera à une rapidité surprenante.

Ce ne sont pas les grandes actions qui définissent notre vie, mais les petites initiatives de tous les jours. Vous décidez de ne pas réagir à une situation donnée au bout du délai de cinq secondes. Avec le temps, ces petites décisions s'accumulent et à force de se reproduire, l'hésitation, l'appréhension et le doute se figent en habitudes encodées dans votre cerveau.

Ne vous inquiétez pas du fait que l'hésitation, la retenue et l'excès d'analyse soient devenus des habitudes. Il y a des moyens simples et vérifiés de briser ou de remplacer les habitudes. La règle des cinq secondes est la manière la plus facile d'y parvenir. Une fois que vous vous serez familiarisé avec les boucles d'habitude, les rituels de départ, l'énergie d'activation et le rôle des sentiments dans la prise de décision, vous serez ébloui par l'ampleur de la règle des cinq secondes. En appliquant la règle, vous constaterez clairement que le changement repose sur une série de décisions prises en cinq secondes et vous serez surpris de la facilité avec laquelle vous pouvez vous reprendre en main.

La règle des cinq secondes marche à tous les coups. Mais il va de soi qu'elle ne peut marcher que si vous vous en servez. La règle des cinq secondes est un outil. Si vous cessez de vous en servir, la crainte et l'incertitude reprendront le dessus. Dans de tels cas, recommencez tout simplement à vous en servir.

Avec le temps, vous sentirez un changement beaucoup plus profond s'opérer en vous. Votre confiance en vous et votre force intérieure en seront les premiers gagnants. Les excuses, les habitudes, les émotions, les doutes et les craintes qui vous hantaient depuis des années vous apparaîtront avec la plus grande clarté. Vous prendrez conscience des histoires que vous vous



êtes racontées si souvent et du temps précieux que vous avez perdu à attendre que les choses changent.

En appliquant la règle, cette attente prendra fin. Vous serez absolument sidéré par la joie et la liberté que procurent les décisions prises en cinq secondes.

C'est ce que j'ai moi-même acquis: la liberté de changer ma vie. La personne que j'étais il y a sept ans n'existe plus, et je ne m'en plains nullement. Chaque phase de votre vie personnelle et professionnelle exige de vous un renouveau. La règle des cinq secondes vous aidera à devenir la personne qui s'épanouira le plus à la prochaine étape de votre vie.

Présentons maintenant les principes de base de la règle des cinq secondes.



**«SAVOIR CE QU'IL FAUT FAIRE  
POUR CHANGER SA VIE  
DEMANDE DE LA SAGESSE.  
SE POUSSER À LE FAIRE  
DEMANDE DU COURAGE.»**

**Mel Robbins**

## CHAPITRE 4

# POURQUOI LA RÈGLE MARCHE

«Vous pouvez choisir ou le courage ou le confort, mais pas les deux.» BRENÉ BROWN

Au fil des ans, on m'a posé un certain nombre de questions sur la règle des cinq secondes. Dans ce chapitre, je répondrai aux questions qui reviennent le plus souvent dans les messages que je reçois.

### **Qu'est-ce la règle des cinq secondes?**

La règle des cinq secondes est un outil de métacognition validé par la recherche qui enclenche un changement de comportement immédiat et durable. La métacognition est la capacité de comprendre ses propres mécanismes mentaux. Dans le cas précis de la règle, il s'agit d'une technique qui permet de devancer le fonctionnement du cerveau et de laisser le champ libre à la réalisation de nos objectifs profonds.

### **Comment utiliser la règle des cinq secondes?**

La règle est simple à utiliser. Utilisez-la chaque fois que votre instinct vous pousse à agir pour réaliser un objectif ou à respecter un engagement ou chaque fois que vous hésitez à faire quelque chose que vous savez que vous *devez* faire.

Commencez par faire intérieurement le décompte 5-4-3-2-1. Le décompte vous aide à vous concentrer sur l'objectif ou l'engagement que vous visez et à éloigner les soucis, pensées et craintes qui occupent votre esprit. Aussitôt que vous atteignez le chiffre 1, bougez. C'est tout. Laissez-moi toutefois le répéter: chaque fois que vous devez faire quelque chose

que *vous savez que vous devez faire*, mais que vous vous sentez trop incertain, craintif ou émotif pour le faire, lancez le décompte 5-4-3-2-1. Le décompte calmera votre esprit. Arrivé au chiffre 1, bougez.

Compter et bouger sont des actions. En vous habituant à agir au moment où vous avez normalement tendance à vous laisser arrêter par la pensée, vous déclencherez un processus de changement concret. Le décompte a plusieurs effets simultanés: vous détourner de vos soucis, canaliser votre attention sur ce que vous devez faire, vous pousser à agir et interrompre votre habitude d'hésiter, de ressasser vos pensées et de réfréner l'action.

Si vous vous demandez comment la règle fonctionne, faites l'expérience de compter en ordre ascendant (1-2-3-4-5) plutôt qu'en ordre descendant (5-4-3-2-1). Vous constaterez tout de suite que la règle ne marche plus. C'est ce qu'a découvert Trent:



Trent

J'ai remarqué que la règle ne marche pas si je compte de 1 à 5. Quand j'arrive au chiffre 5, je suis porté à aller jusqu'à 6, ce qui bloque toute action. Je dois compter de 5 à 1 parce que tout ce qui me vient en tête après le 1, c'est «vas-y». Et j'y vais.

Comme l'explique Trent, quand vous comptez en ordre ascendant, vous pouvez continuer à compter, ce qui retarde le moment d'agir. En revanche, si vous comptez en ordre descendant, il n'y a plus rien après le 1, ce qui lance l'action.

### **Pourquoi avez-vous appelé cette règle «règle des cinq secondes»?**

On me pose souvent cette question. Au risque de vous décevoir, je dois dire que c'est tout simplement la première formulation qui m'est venue à l'esprit le matin où j'ai découvert la règle. La veille, une chaîne de télévision avait diffusé les images d'un lancement de fusée et je m'étais dit en les regardant que moi aussi, j'allais me propulser du lit «comme une fusée». Le lendemain, j'avais fait le décompte 5-4-3-2-1 comme le fait habituellement la NASA quand elle lance une navette. J'ai commencé par 5

sans raison précise, uniquement parce que je sentais d'instinct que c'était le bon délai que je devais me donner.

J'allais apprendre plus tard qu'il y a toutes sortes de règles des cinq secondes dans le monde. Il y a une règle des cinq secondes pour manger des aliments tombés au sol avant qu'ils ne deviennent toxiques; une règle des cinq secondes au basketball pour passer le ballon à un partenaire en cas de remise en jeu; une règle des cinq secondes pour tester la chaleur d'une chaussée avant d'aller promener son chien...

Si j'avais su que ma règle allait faire le tour du monde, je lui aurais donné un nom plus original. Avec le recul toutefois, je me rends compte que toutes ces règles des cinq secondes ont un point en commun: elles nous demandent de bouger physiquement dans un délai de cinq secondes.

Or, le mouvement physique est l'élément le plus important de ma règle. Le mouvement entraîne un changement physiologique auquel l'esprit obéit. En fin de compte, la formulation n'est pas seulement convenable. Elle est parfaite, du fait qu'elle évoque d'autres délais de cinq secondes que l'on observe dans la vie. Elle en devient plus familière, plus universelle et plus crédible.

### **N'y a-t-il pas une parenté entre la règle des cinq secondes et le slogan *Just Do It* de Nike?**

Il y a une différence entre le slogan *Just Do It* (qu'on peut traduire imparfaitement par «Juste fais-le» ou «Fais-le. Point.») et la règle des cinq secondes. Le slogan de Nike est un concept: il désigne *ce que* vous devez faire. La règle des cinq secondes est un outil: elle indique *comment* vous devez le faire.

Il n'est pas étonnant que la petite phrase de Nike soit devenue le slogan le plus célèbre et le plus universel du monde. Ce qui en fait toute la force, c'est le mot *JUST*.

Ce mot renvoie à un principe dont nous allons beaucoup parler dans ce livre: l'idée qu'avant d'agir, nous avons tendance à nous immobiliser pour penser. Le slogan de Nike laisse entendre que nous devons tous lutter avec nous-mêmes pour mettre fin à la tergiversation et nous employer à nous améliorer sans cesse et de plus en plus. Il sous-entend aussi que nous ne sommes pas seuls à lutter et à éprouver ce genre de brève hésitation.

C'est le moment précis où vous décidez si vous allez participer ou non à la partie de basketball improvisée qui a déjà commencé, le moment où vous vous demandez si vous allez faire une troisième série d'exercices, le moment où vous hésitez à sortir pour faire votre jogging sous la pluie...

Le slogan de Nike suggère que nous nous laissons tous arrêter par nos craintes et nos fausses excuses et il nous encourage à les dépasser. Il nous dit: agissez, c'est tout. Vous avez peur? Vous êtes fatigué? N'y pensez pas, faites ce que vous avez à faire. *JUST DO IT.*

Le slogan nous invite à dépasser le doute et à entrer dans l'action. Il réveille la grandeur qui est en nous, celle qui se situe à l'opposé de nos excuses. Il résonne en nous parce que tous les êtres humains, y compris les athlètes, doivent *se donner un élan*. Et c'est là qu'intervient la règle des cinq secondes. Elle vous explique comment vous lancer quand aucun entraîneur, concurrent, parent, public ou équipier n'est là pour le faire. Le décompte 5-4-3-2-1 est un moyen de se donner soi-même un élan.

### **Le délai de cinq secondes vaut-il pour tout le monde?**

Oui. Il y a toujours un laps de temps entre le moment où une personne écoute l'instinct qui la pousse au changement et le moment où son esprit tue son impulsion première. Il semble que, même si la lutte entre l'esprit et l'instinct est une affaire de nanosecondes, le barrage des pensées et des excuses n'est pleinement actif qu'au bout de quelques secondes. Le délai de cinq secondes semble convenir à tout le monde.

Cela dit, n'hésitez pas à adapter ce délai à vos propres comportements. En ce qui me concerne, je remarque que plus j'attends entre le moment de l'impulsion initiale et le moment du mouvement physique, plus je me laisse gagner par les excuses et plus je dois lutter contre moi-même pour bouger. D'autres, comme Angela, modifient le délai en fonction des enjeux:



Angela

Merci pour votre conférence! Je tiens à vous dire que vous m'avez aidée à prendre une décision que je reportais constamment par incertitude et par peur de l'échec. Je me rends

compte que j'ai toujours utilisé la règle des cinq secondes sans le savoir. Mais je me rends compte aussi que j'allais parfois jusqu'à 50 secondes ou même 500 secondes quand la peur était plus forte. Vous m'avez appris que le cerveau bloque l'action au bout de cinq secondes. C'est pourquoi j'ai décidé de m'en tenir au délai de cinq secondes pour enclencher l'action. Merci infiniment pour votre savoir, Mel!

N'hésitez pas à raccourcir ou à prolonger le délai pour rendre la règle plus efficace pour vous. C'est le cas de Matt, un bon ami de mon époux, qui l'a considérablement raccourci pour les besoins de sa première course à obstacles (qui se déroulait par un froid glacial). Voici le texto qu'il a envoyé à mon époux au plus fort de la course:

Dis à Mel que j'applique la règle des cinq secondes, mais que j'ai ramené le délai à trois secondes. Pourquoi faire en cinq secondes ce qu'on peut faire en trois secondes? En cinq secondes, mon cerveau peut fabriquer au moins deux excuses, alors qu'en trois secondes, mon esprit m'a déjà dit ce que je dois faire pour lancer la balle. À mon réveil ce matin, j'ai lu le thermomètre, ce qui m'a pris deux secondes, et à la troisième seconde, j'ai commencé à enfiler les bonnes chaussures pour la température.

C'est ainsi que le système agit sur notre cerveau: plus nous pensons, plus l'urgence d'agir s'amoindrit. Nous sommes passés maîtres dans l'art de nous leurrer pour nous dérober à l'action. Dès que l'instinct d'agir se manifeste, nous nous mettons à le rationaliser pour le neutraliser. Voilà pourquoi nous devons agir rapidement. Nous devons nous libérer de nos excuses avant d'être piégés par notre esprit.

### **Dans quels cas puis-je utiliser la règle?**

Les témoignages que j'ai reçus fournissent mille et un exemples d'utilisation de la règle pour améliorer sa vie, ses relations et sa satisfaction professionnelle. Tous ces exemples entrent toutefois dans l'une des trois catégories suivantes:

- Modifier son comportement

Vous pouvez utiliser la règle pour vous initier à de nouvelles pratiques, rompre avec vos habitudes destructrices et maîtriser davantage l'art du contrôle de soi. Vous pourrez ainsi établir des relations plus volontaires et plus efficaces avec les autres comme avec vous-même.

- Se doter du courage nécessaire pour agir au quotidien

Vous pouvez utiliser la règle pour nourrir en vous le courage nécessaire pour accomplir des actions inconnues, angoissantes ou incertaines. La règle amoindrira vos doutes et accroîtra votre confiance en vous au fur et à mesure que vous vous pousserez à vivre vos passions, communiquer vos idées, participer à des projets qui vous tiennent à cœur ou améliorer vos qualités de leader.

- Contrôler son esprit

Vous pouvez utiliser la règle pour faire barrage aux pensées négatives et aux soucis sans fin qui vous ralentissent. La règle vous aidera aussi à vaincre vos comportements anxieux et à vous débarrasser de vos peurs. Une fois l'esprit contrôlé, vous pourrez vous tourner vers les sources de joie au lieu d'alimenter des pensées destructrices. C'est, selon moi, l'usage le plus percutant de la règle.

### **Comment quelque chose d'aussi simple peut-il fonctionner?**

C'est justement parce qu'elle est simple que la règle est si efficace. Le cerveau utilise toutes sortes de ruses pour déjouer l'impulsion d'agir. De nombreux chercheurs, universitaires et penseurs ont écrit des livres ou fait des exposés sur les moyens qu'emprunte notre esprit pour trahir nos impulsions premières. Les subterfuges qu'emploie le cerveau sont apparemment infinis: biais cognitif, paradoxe du choix, système immunitaire psychologique, effet projecteur, etc. Par ces subterfuges, le cerveau s'active à nous bloquer dès que nous voulons changer une situation, rompre avec une habitude ou accomplir une tâche difficile ou angoissante.

En gros, le cerveau vous pousse à ressasser indéfiniment vos pensées. Or, dès que vous tombez dans ce piège, vous devenez prisonnier de vos pensées. Votre cerveau use d'innombrables tactiques pour vous détourner de l'action. C'est la raison neurologique pour laquelle il est si difficile de

changer. Au chapitre 1, j'ai mentionné que le changement nous demande d'accomplir des actions qui provoquent incertitude, angoisse et peur de l'inconnu. Par sa fonction, le cerveau vous empêche d'exécuter les actions que nécessite le changement. Le cerveau a peur de tout ce qui est incertain, stressant ou nouveau, et va par conséquent déployer toutes sortes de moyens pour vous persuader de ne rien faire. Ce mécanisme imprimé au plus profond de nous-mêmes déclenche rapidement un processus d'hésitation. C'est précisément pourquoi vous devez agir rapidement pour vous extirper de ce mécanisme.

La règle des cinq secondes exploite et illustre certains des principes les plus documentés de la psychologie moderne: parti-pris pour l'action, lieu de maîtrise, flexibilité comportementale, principe de progrès, rituels de départ, règle d'or du changement des habitudes, fierté authentique, action délibérée, implémentation de l'intention et énergie d'action. Dans les chapitres suivants, je reviendrai sur ces principes et j'expliquerai quel rôle ils jouent dans l'application de la règle aux divers aspects de votre vie.

### **Comment une seule règle peut-elle agir sur tant d'aspects de ma vie?**

La règle des cinq secondes n'a qu'un seul champ d'action: *vous*. Vous refusez invariablement le changement de la même manière, quelles que soient les circonstances. Vous hésitez, vous analysez la situation à l'excès et vous vous retrouvez soudain enfermé dans une prison mentale.

Ce moment d'hésitation est fatidique. L'hésitation envoie un signal de stress à votre cerveau, lequel détecte que quelque chose va mal et se met aussitôt en mode protection. C'est ce qui conduit à l'inaction. Pensons-y une minute.

Nous n'hésitons pas tout le temps. Nous n'hésitons pas lorsque nous nous versons une tasse de café le matin. Nous n'hésitons pas lorsque nous enfilons nos vêtements. Ni quand nous allumons le téléviseur ou que nous téléphonons à notre meilleur ami. Nous n'y pensons pas du tout. Nous suivons simplement l'instinct d'appeler notre ami, nous composons son numéro et nous l'appelons. Si nous hésitons à appeler un client potentiel ou à répondre à un texto, notre cerveau interprète cette hésitation comme une anomalie. Plus vous ressasserez l'idée d'appeler votre client, moins vous serez susceptible de le faire.

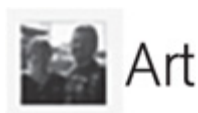


Nous nous apercevons à peine à quel point nous hésitons tant ce comportement est devenu une habitude. C'est ce qui a frappé Tim peu de temps après avoir commencé à appliquer la règle:

*Le pouvoir de la règle des cinq secondes réside simplement dans le fait qu'en lui donnant préséance sur la pensée, nous pouvons entreprendre des activités que nous aurions normalement tendance à minimiser ou à ignorer. Je me dis aussi que si je fais quelque chose, c'est que je suis naturellement porté à le faire. La règle nous aide à briser des mécanismes de pensée profondément ancrés en nous et à nous lancer en toute sécurité dans l'action. Je me demande pourquoi j'avais peur de faire les choses que je fais maintenant sans hésitation. Pourtant, ce n'était pas comme si tout ce que je faisais ou ne faisais pas allait changer le monde.*

Ce que vous allez bientôt apprendre, toutefois, c'est que vous pouvez tourner ce moment d'hésitation à votre avantage. Chaque fois que vous vous surprenez à hésiter, vous déclenchez du même coup une «poussée» vers l'action. Le délai de cinq secondes vous appartient. Il vous faut alors amorcer le décompte 5-4-3-2-1 pour vous lancer dans l'action et vous hisser au-dessus des excuses que vous vous donnez.

La représentation du décompte 5-4-3-2-1 peut vous aider à ne pas perdre de vue la règle des cinq secondes et son importance. C'est ce qu'a fait Art en accrochant les cinq chiffres à un mur de son bureau. Il se sent ainsi motivé et prêt à l'action toute la journée.



Dernier ajout à mon bureau... Merci, Mel! Ces cinq chiffres sont en train de transformer ma vie!

## **La règle des cinq secondes peut-elle créer un changement de comportement durable?**

La règle des cinq secondes vous permet de déjouer certains mécanismes du cerveau et de vaincre la résistance immédiate au changement. Mais elle

va beaucoup plus loin du fait qu'en l'appliquant à répétition, vous finirez par abolir les mécanismes eux-mêmes. La plupart des gens ne prennent pas conscience que des schémas de pensée comme le souci, le doute et la crainte ne sont que des habitudes, et ils continuent à s'y plier sans s'en apercevoir. Sachant que la tendance à saboter votre bonheur n'est qu'une habitude, il serait peut-être bon de tirer profit des dernières recherches pour mettre fin aux habitudes suivantes:

Attendre  
Douter  
Garder les choses pour soi  
Rester silencieux  
Éprouver un sentiment d'insécurité  
Éviter des situations  
Se faire du souci  
Ressasser ses pensées

La «règle d'or du changement des habitudes» est extrêmement simple: pour éliminer une mauvaise habitude, il suffit de la remplacer par un modèle de comportement qu'il faut répéter encore et encore. J'aborderai cette question de manière plus détaillée dans la partie 4. J'expliquerai comment mettre fin aux habitudes mentales du souci, de l'anxiété, de la panique et de l'appréhension en combinant la règle des cinq secondes à des techniques issues des dernières recherches.

Pour l'instant, appliquez-vous à apprivoiser la règle des cinq secondes et sa technique du décompte. Faites-en votre nouveau modèle de comportement. Au lieu de vous réfréner, faites le décompte 5-4-3-2-1 pour vous propulser en avant. Le décompte fait partie de ce que les chercheurs appellent les «rituels de départ». Les rituels de départ interrompent les schémas mentaux acquis et font naître de nouveaux schémas plus constructifs.

En acquérant une bonne maîtrise de la règle, vous reprogrammerez votre cerveau. Vous accéderez à de nouveaux modèles de comportement. Au lieu de sombrer automatiquement dans le souci, l'hésitation et la crainte, vous vous surprendrez à agir avec courage. Avec le temps et les progrès qu'il amène, vous découvrirez quelque chose d'autre: la confiance en vous et la

fierté authentique, celle qui fait surface quand nous honorons nos objectifs et que nous remportons les petites victoires qui nous tiennent à cœur.

Tout ce qui vous semble coulé dans le béton, y compris vos habitudes, votre manière de penser et votre personnalité, est en fait flexible. Votre vie s'en ressent de manière stupéfiante. Vous pouvez vraiment changer vos mécanismes mentaux et vos habitudes acquises à coup de décisions prises en cinq secondes. Des décisions qui, en s'accumulant, modifient en profondeur votre être, vos sentiments et votre mode de vie.

Changez vos prises de décision et vous changerez votre vie. Et qu'est-ce qui peut changer votre décision plus que tout? Le courage.

**Si vous avez le courage de  
commencer, vous aurez le courage  
d'aller jusqu'au bout.**

# **PARTIE 2**

Le pouvoir  
du **courage**

## CHAPITRE 5

# LE COURAGE AU QUOTIDIEN

«J'ai appris au fil du temps que la peur s'éloigne dès que nous prenons une décision. La certitude de l'action à accomplir fait disparaître la peur.» ROSA PARKS

Autrefois, si on m'avait demandé des exemples de courage, j'aurais donné une liste d'hommes et de femmes qui ont fait l'Histoire. Je n'aurais jamais songé, comme je le sais aujourd'hui, qu'il faut parfois beaucoup de courage pour se tirer du lit, affronter son patron, téléphoner à un client potentiel ou poser ses deux pieds sur un pèse-personne. Je n'appelais «courage» que les actes d'héroïsme et de bravoure.

Les personnes courageuses, pour moi, c'étaient les lauréats de prix Nobel Malala Yousafzai, Leymah Gbowee, le Dalaï-Lama, Aung San Suu Kyi, Nelson Mandela ou Elie Wiesel.

C'étaient Winston Churchill affichant la résistance de la nation britannique à l'Allemagne nazie, Rosa Parks revendiquant le droit de choisir sa place dans un autobus, Mohamed Ali refusant de combattre au Vietnam au nom de ses convictions religieuses. J'aurais pensé à Helen Keller, qui a surmonté ses handicaps et s'est faite l'avocate des laissés-pour-compte, à sir Ernest Shackleton, qui a surmonté des obstacles apparemment insurmontables pour sauver l'équipage du navire *Endurance* ou à Galilée, qui a défié l'Église orthodoxe pour faire valoir la vérité scientifique.

Depuis que j'applique la règle et que je recueille les témoignages de ceux et celles qui l'utilisent dans le monde, j'ai acquis une certitude d'une immense importance. Je sais aujourd'hui que la vie est remplie de moments décourageants, incertains et difficiles et qu'il faut un énorme courage pour

les traverser et débloquent ensuite les ressources, la magie et la joie que la vie recèle.

Le courage, c'est précisément ce qu'apporte la règle des cinq secondes. C'est cette règle qui a insufflé à José le courage de croire en sa valeur et de réclamer une augmentation de salaire.



José

J'ai fait mon choix en cinq secondes ou moins: demander à mon patron une augmentation de salaire que je méritais amplement. J'étais déterminé à lui faire comprendre ce que je valais. J'ai obtenu une hausse de 2 \$ de l'heure.

Ce n'est pas tout! Une surprise (et quelle surprise!) l'attendait au moment où on lui a remis son chèque de paie.

En consultant mon chèque de paie, je me suis rendu compte qu'on avait ajouté un dollar. Je n'avais pas eu deux, mais trois dollars d'augmentation! Je me suis souvenu de ce que mon patron m'avait dit durant notre conversation: «Je suis parfaitement conscient de ce que tu vaux». Et il avait accepté sans hésitation l'augmentation que je lui demandais. Les lectures et la philosophie m'ont donné le courage et la distance nécessaires pour parler à mon patron. Merci infiniment!

C'est aussi la règle qui a donné à Bryce le courage de consacrer deux années à la rédaction et à la publication d'un livre de cuisine. Il a même obtenu des éditeurs Barnes and Noble d'organiser une séance de signature de son livre. «On peut tout faire quand on a la passion et la volonté de le faire», dit-il.



Bryce

Après deux grosses années de travail, j'ai publié mon premier livre de cuisine. J'y suis parvenu en partie grâce à vous, Mel Robins, *coach* de vie, spécialiste en motivation et analyste juridique à CNN. Votre règle des cinq secondes a changé ma vie. La société a besoin de plus de gens comme vous. Des personnes qui nous aident à réaliser le meilleur de nous-mêmes.

Ce qui est encore plus extraordinaire, c'est que Bryce n'avait que 15 ans à cette époque!

C'est encore la règle des cinq secondes qui a donné à Martin le courage de reprendre ses études.

Bonjour Mel,  
J'ai assisté à votre présentation TEDx aujourd'hui. Je l'ai trouvée drôle, enrichissante et intellectuellement très stimulante.

J'ai interrompu mes études quand j'étais dans la trentaine. Pendant les neuf années suivantes, j'ai vécu dans l'angoisse et la dépression. Je me suis donné mille excuses pour ne pas reprendre mes études universitaires et suivre des cours de maîtrise, préférant me confiner à un poste administratif de base.

J'ai finalement suivi votre conseil. J'ai ressorti mes vieux livres universitaires pour me rafraîchir la mémoire et j'ai commencé à faire des recherches pour trouver un bon cours de maîtrise en ligne.

Merci de m'avoir donné l'élan dont j'avais besoin. Je sais que je n'en suis qu'à mes débuts et qu'il me reste encore beaucoup à faire, mais je sais aussi que je peux compter sur des personnes comme vous pour continuer à cheminer dans la bonne direction.

Merci encore.



Juanita a appris à écouter sa voix intérieure. Mettant fin à ses tergiversations pour solliciter un emploi dans l'entreprise que lui avait recommandée l'une de ses amies, elle a trouvé le courage d'appeler le chef du personnel. Résultat: elle a décroché l'emploi de ses rêves.



Juanita

Après avoir longuement réfléchi, tenté de chercher un emploi et déterminé ce que je voulais et ne voulais pas dans la vie, j'ai cessé de me dire que mon poste pouvait faire l'affaire. Je ne pouvais plus me cacher le fait que je voulais, désirais et méritais autre chose. Repensant à l'entreprise que m'avait mentionnée une amie, je me suis souvenue de l'une de vos conférences, à laquelle j'avais assisté et j'ai suivi votre conseil: j'ai décroché le téléphone et j'ai contacté immédiatement l'entreprise. Celle-ci m'a proposé un emploi idéal, bien plus intéressant que tout ce que j'aurais pu imaginer. J'ai accepté, bien sûr!

La règle des cinq secondes a joué un rôle décisif dans la vie de Gabe. Elle lui a permis de prendre sa vie en main et de lancer sa propre entreprise.



Gabe

Je suis consultant en marketing et en image de marque, ainsi que développeur d'applications de réalité virtuelle.

J'étais directeur du marketing à temps plein. J'avais un emploi que je qualifierais de «convenable». Je suis aujourd'hui directeur de ma propre entreprise de réalité virtuelle. Une entreprise dynamique et hautement technologique qui me convainc que je suis en train de vivre la carrière de mes rêves.

Je me contentais du travail que j'avais. J'oubliais que j'étais responsable de tout ce qui m'arrivait dans la vie.

---

La règle des cinq secondes a radicalement transformé la vie de Kristin et de son conjoint:

Mon conjoint et moi avons assisté à une conférence que vous avez donnée à Nashville l'été dernier. Votre règle des cinq secondes a changé notre vie en profondeur. Mon conjoint commençait à se défaire d'un problème de consommation de drogue qu'une grande partie de notre entourage ignorait. Avant d'aller à Nashville, nous nous étions débarrassés de toutes les drogues que nous avions encore. À notre retour, mon conjoint s'est mis à appliquer votre règle chaque fois qu'il ressentait le besoin de se droguer. Sa manière de penser a totalement changé. Il mène aujourd'hui un train de vie normal. Merci du plus profond du cœur!

Le courage était tout ce dont j'avais besoin pour sortir du lit. J'avais peur de me lever parce que je ne voulais pas affronter mes problèmes. Il m'était trop difficile de me regarder dans le miroir et d'y voir le visage d'une femme de 41 ans qui avait raté sa vie et sa carrière. Trop difficile, aussi, de pressentir que je ne pourrais peut-être jamais régler la situation dans laquelle mon mari et moi nous trouvions.

Le courage était tout ce dont ma fille avait besoin pour lever la main et prendre la parole durant un cours d'histoire. C'est tout ce dont votre équipe avait besoin pour vous faire part de ses préoccupations, et c'est tout ce dont votre enfant avait besoin pour vous confier ses soucis. Le courage est partout: dans votre initiative d'afficher votre profil dans un site de rencontre ou de bloquer les appels téléphoniques de votre ex-amoureux. Il est aussi dans l'adoption de nouvelles technologies dans votre entreprise ou dans la simple résolution de faire face à vos problèmes au lieu de vous verser un verre de vin ou de vous affaler devant un téléviseur.

Durant la rédaction de ce livre, j'ai commencé à recueillir les témoignages de personnes qui appliquaient la règle des cinq secondes à leur vie, et il m'est apparu clairement que, dans toute décision, il y avait cinq secondes de courage qui transformaient une existence tout entière.

Je me suis mise à retracer les grands moments de courage qui ont marqué l'Histoire dans l'espoir de comprendre ce qui faisait le courage et quelle était sa nature profonde. Le premier exemple qui m'est venu à l'esprit était celui de Rosa Parks. Vous connaissez sûrement l'histoire de cette femme noire qui a déclenché le mouvement des droits civiques aux États-Unis en refusant de céder sa place à un passager blanc dans un autobus de Montgomery, en Alabama. Cet événement historique a eu lieu en 1955, par une soirée glaciale de décembre.

Son moment de courage nous enseigne que ce ne sont pas les grands exploits qui changent le cours des choses, mais les petits gestes qui ponctuent notre vie quotidienne. Rosa Parks n'avait pas planifié ce qu'elle allait faire ce soir-là. Cette femme, qui essayait par tous les moyens d'éviter les ennuis, ne désirait qu'une chose: rentrer chez elle après une longue journée de travail et manger avec son mari. C'était une soirée semblable à toutes les autres... jusqu'à ce qu'une décision fasse basculer le cours de l'Histoire.

Intriguée par son comportement, je me suis précipitée sur tout ce que je pouvais trouver à son sujet: archives nationales, biographies, entrevues radiophoniques, articles de journaux, etc. J'ai fait alors une découverte inouïe. Quelques semaines après son arrestation, elle a accordé une entrevue à Sidney Rogers de la station Pacifica Radio (entrevue qu'on peut trouver dans le site des archives nationales américaines). Voici comment elle décrit ce moment historique:

*Quand je suis montée dans l'autobus, des passagers blancs étaient assis à l'avant de l'autobus et des passagers noirs en occupaient l'arrière, certains assis et d'autres debout. J'étais assise sur la première des rangées réservées aux Noirs. Le conducteur a remarqué que deux ou trois passagers blancs n'avaient pas trouvé de siège à l'avant et se tenaient debout.*

*Il a alors tourné la tête vers les passagers des premières rangées arrière, où je me trouvais, et nous a demandé de leur céder la place. Mes voisins ont accepté en maugréant, mais je n'ai pas bougé. Le conducteur m'a dit que si je refusais de céder ma place,*

*il allait appeler la police. Je lui ai répondu: «Eh bien, appelez la police, si vous voulez».*

L'intervieweur lui pose la question que tout le monde se pose:

*Comment se fait-il qu'après tellement d'années de ségrégation raciale, vous ayez décidé, vous, de garder votre siège?*

Elle répond simplement:

*J'estimais que je n'étais pas traitée convenablement et que j'avais le droit de garder le siège que j'occupais, comme n'importe quelle passagère dans n'importe quel autobus.*

L'intervieweur insiste. Il lui demande ce qui l'a amenée à prendre cette décision, elle qui est habituée depuis si longtemps aux traitements infligés à sa communauté. Elle réfléchit un moment et dit:

*J'avais atteint un point de non-retour, probablement.*

Il lui demande si elle a planifié son geste. Elle répond que non.

Il lui demande si c'est arrivé «comme ça». Et elle répond que oui, c'est arrivé «comme ça».

Ce détail est absolument essentiel: Rosa Parks n'a pas hésité. Elle n'a pas tourné et retourné ce geste dans sa tête. Elle a agi à la vitesse de l'événement qui se produisait sous ses yeux. Elle a simplement suivi l'instinct qui lui disait qu'elle n'était pas traitée convenablement et elle a réagi en conséquence.

Du fait qu'elle n'a pas hésité, elle n'a pas laissé à son esprit le temps de la dissuader.

Le hasard veut que quatre jours plus, tard, dans la même ville de Montgomery, une autre décision prise en cinq secondes déclenche un mouvement de protestation historique aux États-Unis. Une association de défense des droits civiques, la Montgomery Improvement Association, a été mise sur pied à la suite de l'arrestation de Rosa Parks. Un jeune pasteur de 26 ans est nommé à la tête de l'association. C'est lui qui va organiser le boycottage des autobus de 381 jours qui aura lieu en Alabama. À propos du

mandat de boycottage que l'association lui a confié, le jeune pasteur dira plus tard:

*C'est arrivé si soudainement que je n'ai pas eu le temps d'y réfléchir très longtemps. Si j'avais délibéré sur la décision à prendre, j'aurais peut-être refusé.*

Nous ne pouvons que nous réjouir de sa décision, car cet homme allait devenir l'un des plus grands défenseurs des droits civiques de tous les temps. Son nom? Martin Luther King Jr.

Martin Luther King a été propulsé sous les feux des projecteurs par ses camarades militants. Rosa s'est propulsée elle-même. Tous deux ont été mus par le pouvoir de la poussée intérieure. Cette poussée, c'est le moment où les instincts, les valeurs et les buts fusionnent et où vous vous projetez dans l'action, soit parce que vous n'avez pas le temps de vous arrêter, soit parce que vous ne voyez aucune raison valable de vous arrêter.

Votre cœur parle et vous l'écoutez. Le cœur fait taire vos pensées et vous dit quoi faire. L'héroïsme n'est pas un trait de caractère; il est en nous, mais nous ne le percevons pas toujours. Aux dires de ses proches, Rosa Parks était une femme timide et réservée. Et on sait que Martin Luther King se débattait avec ses peurs et ses doutes dans la tourmente du mouvement des droits civiques.

Dans l'entrevue radiophonique mentionnée plus haut, Rosa Parks dit qu'elle n'aurait jamais pensé avoir le tempérament nécessaire pour agir comme elle l'a fait. Peut-être que vous n'imaginez pas vous-même de quelles actions vous êtes capable dans votre vie personnelle et professionnelle. Son exemple montre que nous pouvons tous puiser en nous le courage nécessaire pour sortir de notre carapace quand les circonstances nous appellent à le faire.

Rosa Parks explique qu'elle avait «atteint le point de non-retour» auquel l'avait poussée le système de discrimination qu'elle subissait. En réalité, ce n'était pas le système de discrimination qui l'avait poussée à agir ainsi à ce moment unique de sa vie. Elle était mue par une force bien plus importante: elle-même.

C'est cela, le courage. Une poussée intérieure. C'est l'impulsion que nous nous donnons quand nous nous révoltons, que nous nous exprimons,

que nous nous affichons ou que nous affrontons la peur, l'épreuve et l'incertitude. Oubliez les héros de l'Histoire, du commerce, de l'art et de la musique et ne supposez pas qu'ils soient différents de vous. Ils ne le sont pas.

Le courage est un droit de naissance. Il se tapit en chacun de nous. Nous naissons avec le courage et nous pouvons nous en imprégner quand nous le voulons. La confiance en soi, l'éducation, le statut social, la personnalité ou la profession n'y sont pour rien. Nous devons simplement savoir comment le faire surgir quand nous en avons besoin. Et quand nous en avons besoin, nous sommes généralement seuls avec nous-mêmes.

Vous assistez à une réunion d'affaires, vous cuisinez, vous prenez le métro, vous vous tenez devant votre téléphone, vous allumez votre ordinateur ou vous pensez vaguement à quelque chose quand, soudain, le déclic se fait. Quelque chose plonge au plus profond de vous-même et réveille vos instincts. Vous ressentez l'urgence d'agir. Vos valeurs et vos instincts vous dictent quoi faire en même temps que vos sentiments commencent à se rebeller. C'est à ce moment que se produit la poussée intérieure. Ne cherchez pas à avoir toutes les réponses. Contentez-vous de prendre une décision dans les cinq prochaines secondes.

Des exemples? En voici:

Dan songe à s'inscrire à des cours d'été. Il aimerait bien obtenir un diplôme, mais l'idée de se retrouver étudiant à 44 ans le terrifie.

Christine participe à une réunion de marketing. Elle a une excellente idée à proposer, mais elle *crain*t que ses collègues la trouvent stupide.

Tom se trouve dans un bar. Il ne peut détacher son regard de la femme qui vient d'entrer. Il peut soit retrouver ses amis et faire semblant de s'intéresser au match de football qu'ils sont en train de regarder, soit trouver le courage de l'aborder.

L'équipe de vente d'une entreprise de logiciels financiers est découragée. Elle a atteint ses objectifs trois années de suite, mais voilà que les quotas viennent à nouveau d'augmenter.

Alice essaie de se décider à sortir pour faire du jogging. Elle aimerait suivre l'exemple d'une connaissance qu'elle a rencontrée sur Facebook,

mais elle se sent *découragée* parce qu'elle n'a pas fait d'exercice depuis longtemps.

Patel pense à un ami dont le fils vient de mourir dans un accident de voiture. Il ne sait pas quoi lui dire, et la pensée de perdre son propre fils le terrifie. Il se dit qu'il est préférable d'attendre quelques jours pour lui parler, mais l'idée de lui téléphoner ou de lui rendre visite le tenaille.

Sy vient de conclure une entente pour faire distribuer sa gamme de produits cosmétiques. Il y a une dizaine de personnes qui pourraient être intéressées par sa gamme, mais elle hésite à les appeler par crainte de paraître trop insistante.

Todd s'apprête à faire une annonce importante à ses parents: il ne veut pas étudier le droit, comme ils le souhaitent, mais devenir professeur d'éducation physique. Il est absolument sûr de son choix, mais il lui faudra affronter la déception de ses parents.

Marc est allongé sur son lit. Il se tourne vers sa femme, qui est en train de lire un livre. Il aimerait faire l'amour avec elle, mais il suppose qu'elle n'en a pas envie. Il aimerait se pencher vers elle et lui embrasser l'épaule, mais il a peur de son rejet. Il doit trouver le courage de renouer contact avec elle après tant de mois passés à vivre ensemble comme des colocataires.

Ces histoires authentiques sont très loin d'être isolées. Elles illustrent le combat que se livrent en nous le désir de changer et la peur de changer. Elles révèlent aussi le courage dont nous devons nous armer tous les jours pour transformer ce que nous voulons transformer.

Seth Godin a écrit quelque part que nous n'activons pas la même partie du cerveau quand nous pensons à ce qui est possible que quand nous pensons à ce qui est requis. Je suis persuadée qu'il en est de même entre le choix du courage et la fixation sur des peurs qui nous entravent. C'est la différence entre la recherche d'une solution et l'enlisement dans le problème. C'est en passant de l'un à l'autre que nous enclenchons le minuscule déclic qui libère l'esprit.

Il y a quelque chose de puissant dans le fait de réorienter mon combat pour sortir de mon lit. Dans celui de Patel pour appeler son ami, celui de l'équipe de vente pour atteindre des objectifs plus élevés ou celui d'Alice

pour recommencer à faire de l'exercice. Ce sont là des exemples banals de courage au quotidien.

Le courage n'est qu'une petite poussée intérieure. Ne l'oubliez pas.

En suivant votre poussée intérieure, vous ne changerez peut-être pas le monde, vous ne déclencherez peut-être pas un mouvement de droits civiques, mais vous changerez quelque chose de tout aussi important: vous-même.



**VOUS.  
ET PERSONNE D'AUTRE.  
VOILÀ VOTRE POUVOIR.**

## CHAPITRE 6

# QU'EST-CE QUE VOUS ATTENDEZ ?

«Il n'y a pas de bon moment pour faire ce qui est bon.»  
MARTIN LUTHER KING JR.

Tom prend un verre avec ses collègues pour fêter un mémorable succès professionnel: il a fracassé son quota de vente annuel, ce qui place le territoire qu'il gère en tête du tableau de classement. Depuis quatre mois, il se donne corps et âme à l'emploi qu'il occupe dans une entreprise de services financiers. Il y trouve un bon moyen de compenser le départ de son épouse, le temps de reconstruire sa vie personnelle. Il se tourne vers le barman pour commander une autre tournée quand il voit une femme.

Debout devant le bar, elle est en train de rire avec ses amies. Il y a quelque chose de très particulier chez elle; il ne saurait dire quoi. L'idée lui vient d'aller vers elle et de lui parler, mais il hésite. Il se demande s'il n'est pas trop tôt pour s'embarquer dans une relation amoureuse. L'incertitude le gagne: pourquoi une femme aussi belle s'intéresserait-elle à un homme avec deux enfants?

Tom a une décision à prendre et il doit l'exécuter dans les cinq prochaines secondes.

Dans les secondes qu'il faut pour aller jusqu'à elle, Tom peut commencer à reconstruire sa vie. Dans les secondes qu'il faut pour intervenir durant une réunion professionnelle, vous pouvez modifier la perception que les autres ont de vous. Dans les secondes qu'il faut pour faire un compliment à quelqu'un, vous pouvez égayer la journée d'une

personne. Si vous laissez passer le moment, vous risquez fort de vous en vouloir.

Quelle que soit la raison que vous évoquez pour vous freiner, vous avez tort. Ce n'est pas en gardant le silence que vous vous mettez à l'abri du risque. Il n'est pas futile d'essayer. Il n'est pas plus risqué d'essayer. Toutes les excuses et les bonnes raisons que vous vous donnez ne vous aideront pas. Il n'y a pas de «bon moment» pour améliorer votre vie. Dès l'instant où vous bougerez, vous ferez surgir la force qui est en vous. C'est la seule façon d'exprimer votre moi RÉEL. Expulsez le moi réel de votre tête et projetez-le dans le monde extérieur. Et le meilleur moment de le faire, c'est tout de suite, au moment même où votre cœur vous demande de le faire.

Nous perdons un temps infini à attendre le bon moment pour avoir une conversation ouverte, intervenir dans un débat, aborder un sujet ou entreprendre un projet. «Vous manquez 100% des tirs que vous ne tentez pas», disait le célèbre Wayne Gretzky. Et en effet, vous ne regretterez jamais les tirs que vous avez tentés, alors que vous regretterez toujours ceux que vous n'avez pas tentés. C'est ce qu'a appris Anthony:



Anthony

Ce soir, j'ai eu l'occasion de donner mon numéro de téléphone à quelqu'un, mais je ne l'ai pas fait. Je le regrette tellement! Pourquoi la vie est-elle si difficile?

La vie est assez difficile comme elle est. Il faut en plus que nous nous acharnions à la rendre plus difficile en nous laissant guider par la peur, en attendant indéfiniment d'agir et en muselant ce que nous avons de plus précieux en nous. Nous sommes tous portés à nous réfréner. Et pas seulement dans les bars. Nous nous réfrénon au travail, chez nous, en société...

Pourquoi? Pourquoi agissons-nous ainsi? La réponse vous semblera peut-être brutale: parce que nous avons peur. Peur du rejet, peur de l'échec, peur du ridicule. Nous nous réfrénon même parce que nous avons peur d'essayer.

Pour montrer comment l'attente peut tuer nos rêves, j'aimerais vous parler de la conversation que j'ai eue avec ma fille Kendall il y a quelques mois. Disons tout d'abord que Kendall est une jeune fille de 15 ans qui a d'incontestables dons pour le chant. Elle chante pratiquement du matin au soir.

Récemment, l'un de ses professeurs a soumis son nom à la troupe d'une comédie musicale en vue de passer une audition à New York. Son professeur proposait des élèves pour jouer dans *Les Misérables*, *Mary Poppins* et *Matilda*, et estimait que Kendall avait de bonnes chances de décrocher un rôle.

Dès que nous avons abordé le sujet, ma fille a déclaré qu'elle voulait passer l'audition, mais qu'elle n'avait pas répondu à son professeur pour le lui dire. Je lui ai demandé pourquoi. Il était à la fois fascinant et déchirant de la voir se débattre dans ses pensées et ses sentiments. Elle n'avait pas peur de l'audition en soi, disait-elle. Ce qui l'inquiétait, c'était ce qui *pouvait* se passer après l'audition.

Elle ne voulait pas passer l'audition parce qu'elle avait peur d'être refusée. «Et si je ne suis pas aussi bonne chanteuse que je le crois? disait-elle. Si je ne vais pas à l'audition, je n'aurai pas à répondre à cette question. Je suis trop paresseuse pour obtenir ce que je veux.»

Nous étions en train de toucher un point sensible. Les gens n'aiment pas s'avouer qu'ils sont ennuyeux, qu'ils ne sont pas à la hauteur d'une situation ou qu'ils ne sont bons à rien. C'est pourquoi ils évitent absolument d'y penser. En ce qui me concerne, j'adopte cette attitude par rapport à l'exercice physique. Je peux me faire croire que je suis en forme tant que je ne suis pas placée devant les faits. Dès que j'arrive au gym, la réalité me rattrape. Deux minutes de course sur un tapis roulant suffisent à me faire perdre le souffle. Et là, je vois bien que je ne suis pas du tout en forme. J'ai encore beaucoup à faire. Nous évitons les défis pour protéger notre ego, même si nous éliminons de ce fait la possibilité d'obtenir ce que nous voulons.

J'ai écouté Kendall me parler de sa peur de n'être qu'une chanteuse moyenne et je lui ai posé une question très simple: et si tu te trompais?

Voilà une question révélatrice que nous ne posons pas assez souvent. Si elle se trompait? Si l'audition confirmait qu'elle chantait aussi bien que les gens le disaient? Et vous? Si votre projet allait vous faire connaître la gloire? Si vous atteigniez votre quota de vente cette année? Si vous le dépassiez? S'il n'était pas si catastrophique d'être célibataire et que vous alliez rencontrer l'âme sœur au coin de la rue? Allez-vous laisser vos craintes torpiller votre travail, votre vie amoureuse, votre moi profond? Non, bien sûr que non! Et même si vous ne réussissez pas, vous pouvez vous dire ceci:

### **Et alors?**

Qu'importe si Kendall ne réussit pas? Elle aura au moins essayé. En ce qui me concerne, je considère que l'essentiel n'est pas de décrocher le rôle. Ou que Tom aborde la femme qu'il aperçoit dans le bar. L'essentiel, c'est vous, en ce sens que c'est en libérant votre pouvoir que vous obtiendrez ce que vous souhaitez. Or, l'unique manière de libérer votre pouvoir, c'est de vous pousser à vous lancer dans l'action. C'est alors votre *vous* le plus accompli qui se présentera à l'audition, qui abordera la femme ou l'homme qui vous attire ou qui interviendra dans une réunion pour exprimer ses idées.

Vous n'arrêterez jamais de vous faire des soucis pour un problème ou un autre, mais vous pouvez empêcher ces soucis de vous entraîner dans une spirale qui vous envahira tout entier. Extériorisez votre pouvoir. Immergez-vous dans le moment présent et lancez-vous dans l'action pour obtenir ce que vous voulez. Cela, vous pouvez le faire en cinq secondes.

Nous nous sentons tous un peu coupables de penser à faire quelque chose sans jamais passer à l'action. Nous attendons tous le «bon moment» pour agir. C'est complètement idiot. Selon une récente étude, 85% des employés de services professionnels admettent qu'ils n'expriment pas les commentaires qu'ils aimeraient adresser à leur patron. Pourquoi? Parce qu'ils attendent le «bon moment». La même chose vaut pour vos enfants, votre conjoint, vos amis et vos collègues.

Les êtres humains sont ainsi faits. Dans un passage particulièrement instructif de son admirable *Osez sortir du rang! Comment les esprits originaux changent le monde*, Adam Grant montre que certains des héros

les plus légendaires ne diffèrent pas beaucoup de nous sur ce point. Ils hésitent, doutent d'eux-mêmes et en viennent parfois à manquer les plus grandes occasions de leur vie parce qu'ils ne sont pas «prêts». N'est-il pas rassurant de savoir que les gens que nous admirons le plus se sont eux aussi débattus avec leurs peurs, leurs fausses raisons et leurs sentiments? Exactement comme vous et moi.

Grant donne l'exemple de Michel-Ange, le peintre de la fresque éblouissante qui orne le plafond de la chapelle Sixtine. Quand, en 1506, le pape lui passe cette commande, Michel-Ange est pris d'une telle panique qu'il va se terrer à Florence pour retarder le «moment» de peindre. Le pape doit lui rappeler ses obligations et le harceler pendant deux longues années pour l'amener à réaliser ce chef-d'œuvre.

Un autre exemple? En 1977, Steve Jobs et Steve Wozniak trouvent un investisseur pour lancer une entreprise nommée Apple. Wozniak, qui est envahi de craintes et de doutes, préfère «attendre un peu» avant de quitter son emploi. Il ne se sent pas «prêt», dit-il. Ce n'est que sur l'insistance de Jobs, de ses amis et de ses parents qu'il décide de faire le saut.

Et que dire de Martin Luther King Jr., confiant qu'il aurait refusé la direction de la Montgomery Improvement Association s'il avait pesé et soupesé son choix? Ou de Rosa Parks, qui s'étonnait elle-même d'avoir agi comme elle l'avait fait? Sur le moment, ni l'un ni l'autre ne se sont arrêtés à penser à leur choix. Ils n'ont pas attendu de «se préparer». C'est exactement ce que nous devons faire. Nous sommes tous capables d'héroïsme. Ce sont nos peurs et nos sentiments qui nous persuadent d'attendre et qui nous empêchent de laisser libre cours à notre pouvoir.

Grant conclut par cette phrase bouleversante: «Combien de Wozniak, de Michel-Ange et de King n'ont pas suivi ou défendu leurs idées novatrices parce qu'on ne les a pas poussés sous les projecteurs?» La question que vous devez vous poser est celle-ci:

### **Qu'est-ce que vous attendez?**

Est-ce que vous attendez que quelqu'un insiste, vous traîne, vous prenne la main ou vous pousse sous les projecteurs, ou bien est-ce que vous êtes disposé à trouver le courage de vous pousser vous-même? Est-ce que vous attendez d'être prêt? De trouver le bon moment? D'avoir plus confiance en

vous? D'en avoir envie? De vous sentir plus compétent? D'avoir plus d'expérience?

Dans bien des cas, il n'y a pas de prochaine fois, pas de deuxième chance, pas d'autre occasion. Cessez d'attendre. Dites-vous que c'est maintenant ou jamais. Quand vous attendez, vous ne vous contentez pas de reporter les choses à plus tard. Vous faites quelque chose de plus dangereux: vous vous persuadez délibérément que le «le moment d'agir n'est pas venu». Vous combattez vos propres rêves.

Paula aurait très bien pu se convaincre qu'elle n'avait pas les compétences voulues pour décrocher un emploi qui lui plaisait. Elle ne l'a pas fait, et c'est tant mieux.

*J'ai présenté ma candidature pour un poste que je n'aurais jamais imaginé obtenir tout simplement parce que je me suis dit «pourquoi pas?». Au lieu d'insister sur mes lacunes, j'ai fait ressortir mes qualités, et j'ai décroché l'emploi. À une autre époque, j'y aurais renoncé au bout de cinq secondes et je n'aurais même pas tenté ma chance.*

En minimisant ses lacunes au profit de ses qualités, elle a réussi à dépasser ses peurs et à obtenir l'emploi dont elle rêvait.

Vous croyez vous prémunir contre le jugement, le rejet ou la peur de blesser les autres, mais toutes les excuses et les raisonnements que vous vous fabriquez pour attendre ne font que limiter votre capacité de réaliser vos rêves. J'ai perdu des années à attendre le bon moment, attendre d'être certaine, attendre de faire un travail parfait, attendre de ressentir l'envie d'agir.

Vous avez peut-être peur de découvrir que vous êtes «nul», comme dirait ma fille. Laissez-moi vous dire ce qui est vraiment nul: vieillir et regretter de ne pas avoir fait ce que vous vouliez faire. Avoir 30 ans et prendre conscience que la peur de déplaire à vos amis vous a rendu la vie inutilement difficile. Des amis que vous ne voyez plus, d'ailleurs. Avoir 56 ans et vous rendre compte que vous auriez dû divorcer 10 ans plus tôt. Avoir 45 ans et regretter de ne pas avoir réalisé un projet qui aurait changé le cours de votre carrière. Avoir fait des études pour plaire à vos parents alors que vous rêviez de tout autre chose.

Il n'y a pas de mauvais moment. Il n'y a que le moment présent. Vous n'avez qu'une vie, et elle ne reviendra plus. C'est à vous de vous lancer, ici et maintenant, pour tirer le meilleur de vous-même et des circonstances qui se présentent à vous.

### **C'est en concrétisant vos idées que vous les validez**

Il est triste de voir tant de gens attendre que les autres valident leur idée créative ou leur concept de produit. Triste parce qu'attendre la validation des autres revient à tuer leurs rêves. Si vous avez une idée d'émission ou de livre et que vous attendez qu'un producteur ou un éditeur vous appelle, vous partez perdant. Tom attend peut-être que la femme aperçue dans le bar vienne à lui et l'aborde. J'attendais d'être motivée pour ouvrir les yeux et m'extraire du lit. Comme tant d'autres, nous attendons d'être prêts pour prendre une décision. Mais le monde ne marche pas ainsi.

Le monde récompense les personnes assez courageuses pour briser le cycle de l'attente et se lancer. Si vous rêvez d'animer une émission de télévision, n'espérez pas qu'un producteur vous découvre par hasard. Je peux vous dire sans me tromper qu'il est actuellement en train de chercher sur YouTube le candidat qui n'aura pas attendu. Pour réussir, il faut avoir le courage de se lancer, de créer et de faire connaître ses idées.

L'unique différence entre le romancier que vous rêvez d'être et la romancière britannique E. L. James (l'auteure de *Cinquante nuances de Grey*, cette trilogie immensément populaire que toutes les femmes du monde ont dévorée et dont on a vendu un million d'exemplaires en quatre jours) est qu'elle s'est passée de la permission des autres et qu'elle n'a attendu ni le bon moment ni de meilleures dispositions pour écrire. Elle n'a pas attendu de signer un contrat avec un éditeur. Elle a écrit ses premiers récits érotiques sous forme d'une fanfiction reliée à la série *Twilight*. Elle a trouvé le courage d'avancer à petits pas et de se faire connaître ici et là avant d'acquérir la maîtrise nécessaire pour écrire un livre. Le plus remarquable, c'est que *Cinquante nuances de Grey* est l'œuvre d'une mère de famille qui travaillait pendant la journée et ne pouvait écrire que durant ses temps libres.

C'est aussi grâce à son courage que le musicien Ed Sheeran s'est fait connaître. Ce lauréat d'un prix Grammy n'a pas 15 ans quand il joue dans



un parc londonien. Il ne détient pas de permis et les chances qu'on le remarque sont plutôt minces. Mais il le fait. Il s'arrache à ses habitudes, et il chante. Il n'y a pas d'autre manière d'agir: cesser d'attendre le «bon moment» et se lancer dans l'action. Pensons aussi à l'émission *Broad City* que diffuse aujourd'hui la chaîne de télévision Comedy Central. Au départ, les deux protagonistes réalisaient des miniséries de trois minutes qu'elles filmaient avec leur téléphone et qu'elles publiaient ensuite sur YouTube.

Toutes les stars de l'Internet vous diront qu'elles ont bien fait de ne pas avoir attendu d'être prêtes ou de trouver un commanditaire. Sans leur audace, elles seraient en train de mener une vie affreusement ennuyeuse au lieu de réaliser leurs rêves dans le plaisir et, ce qui ne gâte rien, la prospérité.

La différence entre ceux qui réalisent leurs rêves et ceux qui ne le réalisent pas tient en une formule: le courage de s'élancer et la discipline de garder son élan. Le décompte 5-4-3-2-1 de la règle des cinq secondes fournit ces deux armes: d'abord au moment de vous propulser dans l'action, ensuite au moment de vous maintenir sur votre lancée.

Cela nous ramène à Tom. Va-t-il se diriger vers la femme qui lui plaît ou bien attendre? Tout dépend du Tom qui parlera. Est-ce le Tom du cœur ou le Tom de la tête qui prendra la décision? Est-ce que les rêves vont battre les craintes ou le contraire? Comme Rosa Parks le disait, il faut faire «ce qui doit être fait». Or, Tom sait au plus profond de lui-même ce qui doit être fait: il doit recommencer à vivre.

L'attente ne lui sera d'aucun secours; elle ne fera qu'empirer les choses. L'esprit amplifie la peur et l'incertitude que nous laissons germer en nous. C'est ce qu'on appelle «l'effet projecteur». C'est l'une des multiples ruses que déploie notre cerveau pour assurer notre prétendue «sécurité».

La peur de Tom est bien réelle. L'incertitude fait peur, tout comme le simple fait de douter de soi-même. Tout le monde a peur d'être rejeté, de se sentir ridicule ou de déplaire.

Voilà pourquoi il est parfois si intimidant de prendre part à une réunion de réseautage, de nous rendre à une fête, d'aller à une entrevue d'emploi, de pénétrer dans une cafétéria ou de nous diriger vers quelqu'un qui nous

attire. Nous imaginons ce qui pourrait tourner mal ou nous anticipons notre maladresse au lieu de percevoir les possibilités qui se présentent à nous.

Mais ce n'est pas la sécurité que Tom recherche. Il veut refaire sa vie, connaître de nouveau l'amour. Impossible d'y parvenir sans un minimum de courage. L'initiative du premier pas le terrifie, mais la magie, l'émerveillement et la joie succéderont à la terreur aussitôt qu'il commencera à bouger.

Vous pouvez être incertain, mais vous lancer quand même. Avoir peur, mais faire le premier pas. Craindre le rejet, mais vous y exposer.

### **Il suffit de cinq secondes de courage pour tout changer**

Tom amorce le décompte: 5-4-3-... Quand il arrive au chiffre 2, il se met en marche. Il ne sait absolument pas ce qu'il va lui dire. Son cœur bat très vite, mais pour la première fois depuis longtemps, il ne se sent pas indifférent. Il se sent vivant. Plus il se rapproche d'elle, plus son pouls s'accélère. Quand il se trouve à quelques pas d'elle, elle tourne la tête vers lui et le regarde. Ce qui se passe ensuite n'a pas d'importance.

Pas d'importance parce que, quelque que soit le dénouement de l'histoire, ou elle deviendra son âme sœur ou elle ne le deviendra pas. La seule chose importante, c'est que Tom a fait le choix de recommencer à vivre. Il a écouté son cœur. Faites comme lui. Avant de démarrer quoi que ce soit (une relation amoureuse, une entreprise ou une chaîne YouTube), commencez par trouver le courage de vous lancer.

Vous voulez peut-être avoir l'assurance que Tom séduira la femme dont il s'approche. Malheureusement, nous ne sommes pas au cinéma, et le fait qu'il la séduise ou non n'est pas le sujet de l'histoire. La vie n'est pas un roman. La vie est tour à tour sombre, difficile, lumineuse et fascinante. De toute façon, il se peut très bien qu'elle ait déjà un homme dans sa vie. Ou qu'elle soit lesbienne. Ou qu'elle ait un caractère épouvantable. Quand bien même elle serait extraordinaire, que leur entente sexuelle soit parfaite et qu'ils finiraient par se marier, la femme n'est pas la source du pouvoir dans cette histoire. Tom l'est.

Les trésors de votre vie sont enfouis en vous. Ils ne sont pas enfouis en quelqu'un d'autre. Tom est la source du pouvoir qu'il exerce dans sa vie et vous êtes la source du pouvoir que vous exercez dans la vôtre. Ce pouvoir,

vous le libérez quand vous vous mettez à l'écoute de vos instincts, que vous lancez le décompte 5-4-3-2-1 et que vous vous donnez l'élan nécessaire pour les honorer. La découverte de votre véritable moi intérieur est le plus beau cadeau que vous puissiez vous faire. C'est ce qu'explique Melody:



Melody

J'applique la règle des cinq secondes plusieurs fois par jour. Elle m'aide à évacuer les pensées négatives. Elle m'aide aussi à aborder les autres et à avoir des conversations avec eux, ce que je n'aurais jamais fait auparavant. Votre règle fait ressurgir mon moi véritable. Je ne pouvais pas recevoir plus beau cadeau. Ma fille aussi en profitera, car je l'initie à votre règle.

Merci, Mel!

Jean-Baptiste aussi l'a compris. Après avoir assisté à mes conférences, ce jeune homme de 19 ans a pris conscience que personne n'allait lui apporter sur un plateau d'argent la vie dont il rêve et que lui seul a le pouvoir de se faire sa propre place dans la société:



Jean-Baptiste

Je suis convaincu que tout le monde peut apporter quelque chose de neuf et d'original dans le monde où nous vivons. Vous m'avez vraiment aidé et je vous en remercie. Continuez à rebâtir le monde, une pierre à la fois.

Amicalement.

L'unique moyen d'activer votre pouvoir est de puiser chaque jour en vous le courage de vous donner la poussée nécessaire à l'action. Quand

nous écoutons nos instincts (ces instincts qui nous disent «réveille-toi et affronte la journée, Mel», «ravale ta peur et va vers elle, Tom», «occupe-toi de tes neveux, Catherine» ou «ne cède pas ta place, Rosa»), nous savons clairement ce que nous devons faire.

Nous savons sans l'ombre d'un doute à quel moment nous devons suivre ce que dicte le cœur. L'unique moyen de faire taire le bavardage de l'esprit est de prendre la décision de bouger. Comme je l'écrivais au début de ce livre, notre vie tout entière repose parfois sur une décision.

Nous avons tellement peur de l'incertitude que nous exigeons des garanties avant même de tenter quoi que ce soit. Nous voulons la preuve que Tom obtiendra ce qu'il voudra s'il prend des risques. De plus, ce qui pourrait marcher pour Tom ne marchera pas forcément pour vous. Séduire la femme ou l'homme qui vous attire est un pari. Pour jouer, il faut faire une mise. Pour gagner, il faut continuer à miser. Si vous voulez réaliser vos rêves, sachez que vous devrez miser toute la vie.

La vie n'est pas une affaire qu'on règle une fois pour toutes. Nous devons faire des efforts et des essais pour obtenir ce que nous cherchons. Le développeur Rovio a lancé 51 jeux vidéo avant de connaître le succès avec Angry Birds. L'acteur Mark Ruffalo a passé près de 600 auditions avant de décrocher son premier rôle. Le joueur de baseball Babe Ruth a été retiré sur des prises 1330 fois. Le fabricant d'aspirateurs Dyson a créé 5127 prototypes avant de développer son modèle miracle. Et que dire du peintre Picasso? On sait qu'il est l'auteur de presque 100 chefs-d'œuvre, mais on sait moins qu'il a réalisé plus de 50 000 œuvres durant sa vie, soit deux œuvres par jour.

Oui, le succès est un pari. Impossible de gagner si vous vous cantonnez dans une attente sans fin. Plus vous pratiquez le courage, plus vous avez de chances de gagner.

En ayant recours au décompte 5-4-3-2-1 pour vous propulser, vous découvrirez la magie que recèle la vie et vous vous ouvrirez à un monde riche de surprises et de possibilités. Vous ne séduirez peut-être pas la femme rêvée. Vous ne décrocherez peut-être pas votre premier rôle demain matin. La question n'est pas là. Ce que vous allez découvrir est bien plus fort: le pouvoir qui vous habite.

**ATTENDS UN PEU.  
LAISSE-MOI Y PENSER  
ENCORE.**

## CHAPITRE 7

# UN SENTIMENT DE POUVOIR INTENSE

«Il faut du courage pour grandir et pour devenir la personne que nous sommes vraiment.» E. E. CUMMINGS

Plano (Texas). Christine assiste à une réunion convoquée par son patron en vue d'étudier les stratégies possibles pour clore un important contrat d'expertise-conseil. Le client a retenu deux entreprises, dont la sienne, et prendra sa décision la semaine prochaine. Christine écoute ses collègues et prend des notes quand une idée originale lui traverse l'esprit:

*Et si on créait un filtre géolocalisé Snapchat qu'on placerait sur un mur de l'immeuble du client? Tous les employés de l'immeuble qui utilisent Snapchat pourront le voir, ce qui éveillera leur curiosité pour notre entreprise.*

Les pensées se précipitent dans sa tête. Elle imagine les stratégies de toutes sortes que leur permettra cette idée. Les discussions touchent à leur fin et le vice-président des affaires commerciales s'apprête à conclure la séance. «Nous avons plusieurs bonnes suggestions, dit-il. Est-ce que quelqu'un veut ajouter quelque chose?»

Christine a une décision à prendre et elle doit l'exécuter dans les cinq prochaines secondes.

Elle sait qu'elle peut prendre la parole tout de suite, mais elle se dit qu'il est préférable d'y penser avant. *Est-ce que mon idée ne va pas leur paraître absurde? Personne n'y a pensé, c'est bizarre.* Elle bouge nerveusement sur

sa chaise. *Comment se fait-il que personne n'ait mentionné Snapchat?* Elle en vient à se demander si elle doit exprimer son idée ou non.

Dans les cinq prochaines secondes, Christine devra soit s'abstenir de parler, ce qui est devenu une habitude dans sa vie professionnelle, soit trouver le courage d'intervenir. De plus, Christine a un but: elle veut faire avancer sa carrière et craint d'être écartée des postes de direction si elle n'affirme pas suffisamment ses qualités de leader. Après s'être demandé ce qu'elle devait faire ou ne pas faire, elle a fini par m'écrire. Elle en était venue à douter de ses capacités d'agir, disait-elle. Sa confiance en elle était ébranlée.

Elle avait lu les meilleurs livres de croissance personnelle, assisté à des conférences sur la place des femmes dans les entreprises, écouté attentivement les conseils de son mentor et pratiqué la «gestuelle du pouvoir» devant son miroir. Grâce à ses recherches et lectures, Christine savait ce qu'elle devait faire: communiquer ses idées stratégiques, être proactive, s'adapter aux circonstances, être plus visible et se porter volontaire pour réaliser des projets susceptibles d'accroître son influence. Et elle savait non seulement ce qu'elle devait faire, mais pourquoi elle devait le faire.

Vous vous demandez probablement pourquoi Christine n'a pas pris la parole quand elle a eu la possibilité de le faire. Bonne question.

La réponse est simple: elle a perdu la bataille contre ses émotions. Christine ne lutte pas contre le fait de parler. Prendre la parole ne pose pas de problème pour elle. Ce qu'elle ne réussit pas à faire, c'est vaincre les émotions qui lui barrent la route.

Ce sont les émotions qui compliquent le fait de poser les gestes évidents qui résoudront vos problèmes et amélioreront votre vie. Même si nous n'en avons pas conscience, nous prenons pratiquement toutes nos décisions en nous fiant non à la logique, mais au cœur. Ce ne sont pas les objectifs et les rêves qui nous guident, mais les émotions.

Or, les émotions du moment ne servent presque jamais nos intérêts. Christine nous le montre bien. Elle sait ce qui lui sera le plus profitable: prendre la parole. Mais ses émotions la font douter d'elle-même. Toutes les études montrent que nous choisissons ce que nous trouvons agréable et

facile sur le moment plutôt que ce que nous pressentons comme plus bénéfique à long terme.

En découvrant que nos émotions posent problème, nous nous dotons du même coup de la capacité de les vaincre. Remarquez à quelle vitesse les émotions prennent le dessus chez Christine. En moins de cinq secondes, le doute a envahi son esprit. Tout le monde a déjà fait l'expérience de ce phénomène. Nous pouvons toutefois bloquer nos émotions dès que nous comprenons le rôle qu'elles jouent dans notre prise de décision.

### **Nous prenons nos décisions en fonction de nos émotions**

Nous aimons croire que nous prenons nos décisions en fonction de la logique ou de nos objectifs, mais ce n'est pas le cas. Selon le neuroscientifique António Damásio, ce sont nos émotions qui dictent nos décisions dans 95% des cas. Nous sentons avant de penser. Nous sentons avant d'agir. En somme, dit Damásio, «nous ne sommes pas des machines pensantes qui sentent, mais des machines sensibles qui pensent».

Damásio a étudié plusieurs sujets qui avaient subi des lésions au cerveau et qui ne ressentaient plus aucune émotion. Ce qu'il a découvert est fascinant: ces sujets étaient incapables de prendre une décision. Ils pouvaient expliquer d'un point de vue logique quels étaient les avantages et les inconvénients d'un choix, mais ils ne pouvaient pas faire le choix lui-même. Des décisions aussi simples que le choix de ce qu'ils voulaient manger les paralysaient totalement.

Il est essentiel de bien comprendre la découverte de Damásio. Chaque fois que nous devons prendre une décision, nous passons inconsciemment en revue tous les pour et les contre des choix possibles, puis nous prenons une décision émotionnelle, *basée sur ce que nous ressentons*. Le processus ne dure qu'une nanoseconde, de sorte que personne ne peut le saisir.

Donnons quelques exemples. Quand vous vous demandez «Qu'est-ce que je veux manger?», vous vous demandez en fait «Qu'est-ce que j'ai envie de manger?». Quand je me demandais «Est-ce que je dois me lever?», je me demandais inconsciemment «Est-ce que j'ai envie de me lever?» De la même manière, Tom ne se demande pas s'il «veut» aborder la femme qu'il aperçoit, mais il se demande inconsciemment s'il «a envie» de le faire. Même chose pour Christine. Elle ne se demande pas si elle doit exprimer



son idée, mais là encore, et toujours inconsciemment, si elle a envie de le faire.

La différence est énorme. Elle explique pourquoi il nous est si difficile de changer. D'un point de vue logique, nous savons ce que nous devons faire, mais ce sont finalement nos émotions qui nous dictent ce que nous allons faire. Vous prenez une décision sans même vous rendre compte que vous la prenez. Les émotions du moment ne concordent presque jamais avec vos objectifs et vos rêves. Si vous n'agissez que lorsque vous en avez envie, vous n'obtiendrez jamais ce que vous voulez.

Vous devez apprendre à séparer les émotions que vous ressentez de l'action que vous devez exécuter. À cet égard, la règle des cinq secondes est un outil remarquable.

Si vous vous sentez trop fatigué, vous déciderez de ne pas faire votre jogging; lancez le décompte 5-4-3-2-1 et forcez-vous à le faire.

Si vous n'avez pas envie de vous attaquer à votre liste de choses à faire, vous la laisserez sur votre bureau; lancez le décompte 5-4-3-2-1 et attaquez-vous à la liste.

Si vous vous sentez dévalorisé, vous déciderez de ne pas dire ce que vous pensez vraiment; lancez le décompte 5-4-3-2-1 et prenez la parole.

À défaut de démêler vos émotions de vos actions, vous ne parviendrez jamais à libérer votre véritable potentiel.

Comment l'émotion bloque-t-elle le changement? Dès que vous commencez à décortiquer ce que vous ressentez, vous cessez de progresser vers vos objectifs. Du fait que vous hésitez, vous vous mettez à penser à ce que vous devez faire, vous pesez les pour et les contre, vous vous interrogez sur vos sentiments à propos de ce que vous devez faire, et vous finissez par vous convaincre de ne rien faire du tout.

Je l'ai dit et je le répète encore une fois, car cela est d'une extrême importance: vous ne vous battez pas contre votre capacité à suivre un régime, exécuter un plan d'affaires, sauver votre mariage, atteindre vos objectifs de vente ou surpasser un mauvais gérant – vous vous battez contre les sentiments que cela suscite en vous. Vous êtes parfaitement capable de changer les choses malgré les émotions qui vous en empêchent.

**Vous ne pouvez pas contrôler vos émotions, mais vous pouvez choisir votre moyen d'agir.**

On se demande toujours pourquoi les athlètes réussissent à accomplir les exploits qu'on leur connaît. Il y a le talent et l'entraînement, bien sûr, mais il y a aussi une disposition essentielle à nos vies: celle de se départir des émotions et de propulser son corps dans le mouvement. Il se peut que les joueurs se sentent fatigués quand ils parviennent au dernier quart, mais ils n'agissent jamais comme s'ils l'étaient. Les émotions ne sont que des manifestations psychiques que les athlètes et les équipes ignorent. Imitiez-les si vous voulez changer. Ignorez vos émotions et suivez l'appel de Nike. *Just do it.*

Tout le monde se débat avec ses doutes et ses hésitations. Pensons à Lin-Manuel Miranda, le créateur de la fabuleuse comédie musicale *Hamilton* qui a reçu, rappelons-le, 11 prix Tony en 2016. Il lui a fallu six ans pour composer cette œuvre. Vous pouvez très bien rêver de créer une comédie musicale du même calibre, et il se peut même que vous y réussissiez. Mais n'oubliez pas qu'il faudra y mettre du temps et affronter constamment vos remises en question de votre talent.

Miranda a récemment publié un message sur son compte Twitter. Il s'agit d'une conversation qui a eu lieu entre lui et sa femme Vanessa, trois ans avant que *Hamilton* n'attire des foules prêtes à payer le prix fort. Miranda était alors assailli par le doute.

Qu'a fait Miranda? Il s'est donné une poussée et il a continué d'écrire. Il a justement publié ce message pour nous rappeler que tous les êtres humains sont semblables. Nous nous débattons tous avec la même peur de l'échec. La seule manière de la vaincre est de se jeter à l'eau. De faire le décompte 5-4-3-2-1 et de se dire «remets-toi à ton piano!»



Lin-Manuel Miranda

C'était il y a trois ans.

Moi: L'écriture ne va pas aussi vite que je le souhaite. Vanessa: Je sais.

Moi: Je n'arrive pas à trouver le juste milieu entre ne pas m'en vouloir quand ça traîne et ne pas perdre mon temps en attendant l'inspiration.

Vanessa: Tout le monde a le même problème.

Moi: Tu veux dire que je ne suis pas le seul à me lamenter comme ça?

Vanessa a raison: tout le monde a le même problème, tout le monde doute de soi. La plus grande erreur que vous puissiez faire est de succomber aux mensonges que vous soufflent vos émotions.

Revenons maintenant à la réunion d'affaires qui a lieu à Plano, au Texas. Nous savons que Christine a une décision à prendre. Quand Christine doute d'elle-même, elle regarde ses notes et ne dit rien, de sorte que, cinq secondes plus tard, il n'est plus temps d'intervenir. Si l'un de ses collègues propose une idée semblable à la sienne (ce qui arrive assez souvent), elle passe l'après-midi à se morfonde dans son coin parce qu'elle n'a pas parlé la première.

Aujourd'hui, Christine va rompre avec cette habitude. Elle est effrayée par ce qu'elle va faire en même temps que, luttant contre sa force de dissuasion mentale, elle sent le délai de cinq secondes raccourcir. C'est alors qu'elle applique la règle des cinq secondes.

Elle entame silencieusement le compte à rebours pour évacuer ses doutes et inverser ses mécanismes mentaux.

**5 4 3 2 1**

Le décompte interrompt son schéma de comportement habituel. Il éloigne ses peurs et débloquent un moment d'action délibérée. Par le contrôle qu'elle exerce sur ce moment, elle active son cortex préfrontal et convertit ses intentions en actions. Elle ouvre la bouche et dit: «J'ai une idée».

On se tourne vers elle. Christine tremble de tout son corps. Elle se force à garder son élan. Elle se redresse, écarte ses coudes pour se donner plus d'espace (comme le suggère la «gestuelle du pouvoir») et formule son idée: «les statistiques montrent que les milléniaux se servent de Snapchat comme plateforme pour...»

Ses collègues l'écoutent et posent quelques questions, puis le patron dit simplement: «Merci, Christine. Votre suggestion est très intéressante. Quelqu'un a une autre idée?» Vu de l'extérieur, absolument rien n'a changé. Christine a simplement trouvé le courage nécessaire pour devenir la vedette qu'elle a toujours voulu être dans son entreprise.

Ce que dit Christine n'a pas d'importance. L'important, c'est qu'elle dise quelque chose. En s'exprimant, elle n'a peut-être pas changé la stratégie marketing de son entreprise, mais elle a changé quelque chose de beaucoup plus important: elle-même. Elle a non seulement changé son comportement, mais sa perception d'elle-même. Elle a même changé sa vision des choses. La confiance en soi s'acquiert ainsi: par tranches de cinq secondes.

Elle a utilisé la règle des cinq secondes comme tremplin pour plonger au plus profond d'elle-même et y puiser le courage. En s'exprimant au lieu de se confiner dans son silence habituel, elle s'est prouvé qu'elle était assez compétente et assez intelligente pour apporter une contribution valable à son entreprise.

C'est un petit pas, mais une avancée monumentale, et un geste de grand courage. La règle des cinq secondes lui a permis de mettre en œuvre un principe dont nous connaissons tous l'efficacité. Un principe qui l'a amenée à se laisser porter, comme le décrit Sheryl Sandberg, à déjouer le cerveau reptilien, comme le recommande Seth Godin, à sortir du rang, comme le proclame Adam Grant et à être elle-même, comme l'évoque Brené Brown.

J'ai dit plus haut que la règle des cinq secondes provoque un changement de comportement immédiat. Cela va se produire chez Christine, et cela se produira aussi chez vous. Du fait qu'elle a agi de manière délibérée, elle a vaincu les émotions qui lui barrent habituellement la route et va désormais s'affirmer dans sa carrière. Plus elle utilisera la règle pour exprimer ses idées, plus elle aura confiance en elle.

La confiance en soi est une disposition qui s'acquiert avec l'action. Le psychologue social Timothy Wilson reprend l'hypothèse qu'en changeant notre comportement, nous changeons notre perception de nous-mêmes.

C'est précisément en quoi la règle des cinq secondes deviendra une alliée. La règle est un outil d'action et de modification du comportement orienté vers vos objectifs et engagements. Ce n'est pas un outil de réflexion. En tant que méthode pratique, elle vous sera peut-être beaucoup plus utile que vous le pensez pour changer votre vie.

Pour Wilson, notre cerveau n'est pas stupide. Il ne suffit pas de lui demander d'être positif; il faut l'encourager. À mon avis, il faut faire beaucoup plus que l'encourager. Il faut lui faire franchir les émotions qui vous entravent et l'amener à rompre avec les habitudes qui vous paralysent. Il vous faut ensuite détruire une à une vos habitudes destructrices et les remplacer par l'habitude du courage.

À sa prochaine réunion, Christine devra pratiquer le courage au quotidien. Elle voudra prendre la parole et se sentira hésitante et mal à l'aise. Elle doutera d'elle-même avant d'exprimer ses idées. Elle se verra hésiter, puis résister. Et c'est à ce moment qu'elle devra se donner l'élan nécessaire. À l'instant où ses valeurs et ses objectifs concorderont, ses émotions tenteront de la retenir, et Christine devra alors entamer le décompte de la règle des cinq secondes pour se forcer à parler. Plus elle appliquera la règle, plus elle brisera son habitude de garder le silence pour la remplacer par l'habitude du courage. Plus Christine exprimera son véritable moi, plus elle extériorisera ses idées et plus elle deviendra vivante, centrée et consciente de son pouvoir.

Nate connaît bien le sentiment d'assurance que lui procure la règle des cinq secondes. Il s'en sert pour puiser le courage nécessaire pour établir des relations d'affaires.



Nate

Il ne se passe pas un jour sans que je me serve de la règle des cinq secondes. Aujourd'hui encore, elle m'a donné la force d'établir un contact avec une personne que je ne connaissais

pas, mais qui pourrait devenir l'une de mes clientes. Nous avons engagé une conversation et, comme elle se montrait intéressée par mes produits de santé, je lui ai fourni mes coordonnées en vue d'une prochaine rencontre.

Carol a eu recours à la règle des cinq secondes pour sortir de son cocon et trouver le courage de réaliser l'un de ses grands rêves: faire un exposé à des praticiens en soins infirmiers dans le cadre d'un colloque professionnel.



Carol

Je vous remercie de m'avoir aidée à vaincre ma peur de parler en public. Après avoir assisté à l'une de vos conférences, j'ai pris la résolution de rompre avec mes habitudes. À titre de première étape, j'ai présenté un thème de discussion à un colloque. Le projet ayant été accepté, j'ai réussi à parler en public à des collègues du secteur infirmier.

Alexandra a commencé par s'inventer toutes sortes d'excuses pour ne pas faire la présentation qu'on lui demandait de faire à des employés. À l'aide de la règle des cinq secondes, elle a puisé le courage et l'assurance nécessaires pour faire sa présentation et a fini par donner un cours à de jeunes universitaires!

Quand on m'a demandé de faire une présentation sur le marketing en ligne, je me suis dit que je n'étais pas vraiment la personne indiquée pour le faire, vu que je n'étais pas spécialisée dans ce sujet. De plus, je n'avais pas envie de me réveiller de bonne heure un samedi matin pour faire le trajet jusqu'à la banlieue où avait lieu le colloque. Sans compter que j'avais un autre travail en cours. Et puis, est-ce qu'ils allaient aimer ce que j'allais leur dire? Est-ce que je n'allais pas être ridicule?

Il m'a suffi de lancer le décompte 5-4-3-2-1 pour me redresser et me jeter à l'eau. Je me suis dit: «Mel Robbins accepterait sans sourciller!» Ce moment a tout changé. Avec l'aide de mon admirable époux, j'ai préparé et peaufiné ma présentation. Je me suis même exercée devant le miroir. La présentation a eu tellement de succès qu'on m'a demandé de faire d'autres présentations et même de donner un cours à de jeunes universitaires.

Merci pour vos vidéos, vos livres et vos messages, Mel. Ils m'ont transformée!

Si la règle des cinq secondes est si libératrice, c'est qu'elle permet de prendre sa vie en main. Elle transforme le refus en acceptation. Jim l'exprime en ces termes:



Jim

La règle des cinq secondes de Mel Robbins m'a permis de finir l'année sur une excellente note. Je m'en suis servi pour contrer la paralysie de l'analyse et l'anticipation, ce qui a profondément changé ma manière de réaliser des projets ou d'y participer. Ne sous-estimez pas le pouvoir qui est en vous. Profitez des outils qu'utilisent les gens accomplis pour réaliser leurs objectifs. Devenez aussi énergisé que je le suis!

Dans l'esprit des recommandations de Wilson, commencez par changer votre comportement: vous changerez du même coup la perception que vous avez de vous-même. C'est ce qu'a découvert Anna Kate en appliquant la règle des cinq secondes. Cette spécialiste en marketing avait l'habitude de se taire quand tout le monde parlait et appréhendait constamment le jugement des autres, jusqu'au jour où elle a trouvé le courage de modifier son comportement. Lisez ce qui s'est passé ensuite:

*Bonjour Mel,*

*J'aimerais vous faire part de mon expérience de la règle des cinq secondes.*

*En plus de m'aider à m'éjecter du lit de bon matin pour faire mon jogging et mes autres activités matinales, je dois à la règle des cinq secondes d'avoir donné une toute nouvelle orientation à ma carrière.*

*Je travaille en marketing et comme toutes les personnes qui travaillent dans ce domaine, je suis constamment à l'affût de nouvelles idées. Nos idées donnent lieu à des campagnes de marketing d'une importance cruciale pour nos clients. Je traîne toujours avec moi un petit cahier où je note mes idées (et moins souvent mes choses à faire).*

*En tant qu'adepte de la règle des cinq secondes, je n'analyse pas mes idées en long et en large, je ne pense pas à leur impact à long terme et je ne les soumets pas à mes supérieurs pour les faire approuver. Je m'occupe de ces choses-là plus tard. J'ai besoin de les noter sur papier d'abord. Je peux ensuite les revoir et prendre le temps d'élaborer une stratégie efficace.*

*Avant de prendre cette habitude, je n'osais pas exprimer mes idées ou même les prendre en note. J'avais toujours peur de ce que les gens allaient penser. Je craignais que les gens me trouvent stupide ou incompétente. Depuis que je me suis débarrassée du syndrome de la poule mouillée, je découvre quelque chose d'extraordinaire: ma créativité est en plein épanouissement. Je me demande pourquoi je me m'en faisais tellement!*

*Merci pour votre règle des cinq secondes!*

*P.-S. Mon équipe «emprunte» mes idées.*

**Vous souffrez vous aussi du «syndrome de la poule mouillée»? Lancez le décompte 5-4-3-2-1 et affrontez courageusement la vie. Au cœur du**



courage quotidien, il y a un choix. Par petites avancées de cinq secondes, vous déciderez de dire, faire et mener à terme ce qui revêt le plus d'importance pour vous. Courage et assurance sont intrinsèquement liés. Chaque fois que vous douterez de vous, le décompte 5-4-3-2-1 vous insufflera la force d'agir. Chaque fois que vaincrez votre peur, le décompte 5-4-3-2-1 révélera votre force intérieure. Chaque fois que vous rejetterez vos fausses excuses, le décompte 5-4-3-2-1 vous aidera à honorer la beauté qui est en vous et qui doit s'exprimer. La confiance en soi progresse ainsi: graduellement, par petits bonds, par petits actes de courage.

~~J'AURAIS DÛ. J'AURAIS PU. JE POURRAIS FAIRE.~~

**J'AI FAIT.**

## CHAPITRE 8

# COMMENT SE LANCER DANS L'APPLICATION DE LA RÈGLE

«Croyez en vos capacités, qu'elles existent ou non.» HENRY FORD

Le moyen le plus rapide de mettre en œuvre la règle des cinq secondes est de l'utiliser exactement comme je l'ai fait moi-même la première fois. C'est un petit exercice que je vous propose de faire dès demain matin pour entrer de plain-pied dans l'univers de la règle des cinq secondes. Réglez votre réveil 30 minutes plus tôt que d'habitude et, aussitôt que vous entendrez la sonnerie, lancez le décompte 5-4-3-2-1 et éjectez-vous de votre lit.

### **Le changement est chose simple, pas forcément facile**

Il y a au moins trois bonnes raisons de faire cet exercice:

**En premier lieu**, il n'y a pas de marge d'interprétation. L'exercice est sans détour. Il n'y a que vous, le réveil et le décompte 5-4-3-2-1. Si vous ne parvenez pas à vous lever, c'est que vous avez pris une décision qui a court-circuité la règle des cinq secondes.

**En deuxième lieu**, si vous changez votre routine matinale, vous pouvez tout changer. Le changement exige une action délibérée, que cette action vous plaise ou non. Si vous acceptez ce principe dans un aspect de votre

vie, vous l'accepterez dans tous les autres aspects de votre vie que vous souhaitez améliorer.

**En troisième lieu**, cet exercice vous fera expérimenter ce qu'on appelle «l'énergie d'activation», ce qui vous aidera à comprendre à quel point il peut être difficile d'accomplir des choses simples. En chimie, l'énergie d'activation est la quantité minimale d'énergie nécessaire pour déclencher une réaction chimique. Or, cette quantité d'énergie initiale est beaucoup plus élevée que celle qui est nécessaire pour maintenir la réaction. En quoi cela concerne-t-il le fait de sortir du lit? Eh bien, la quantité d'énergie initiale qu'il vous faudra pour vous extraire du lit est beaucoup plus importante que celle qu'il vous faudra pour vous lever, bouger et marcher.

Le grand psychologue Mihály Csíkszentmihályi a appliqué ce concept au comportement humain. L'énergie d'action serait la quantité d'énergie phénoménale qui nous est nécessaire pour amorcer le changement, qu'il s'agisse de faire démarrer une voiture qui cale ou de s'arracher à un lit douillet.

La lancée de l'énergie d'activation est malaisée, comme l'explique Jérôme, l'un de mes correspondants philippins, car notre corps et notre esprit ne sont pas habitués à ce genre de règle. Il est toutefois important de sentir la résistance que vous lui opposez pour ressentir la poussée que vous devez vous donner.

Si vous ne vous donnez pas cette poussée (qui ressemble un peu à celle que vous donnait votre mère quand elle vous exhortait à éteindre le téléviseur et à aller jouer dehors), votre cerveau vous ramènera inévitablement à l'inaction.

Le lancement du décompte 5-4-3-2-1 amorce une réaction en chaîne qui a le double effet d'activer le cortex préfrontal et de vous préparer à l'énorme poussée initiale dont vous avez besoin pour changer.

En vous levant au moment où le réveil sonne, vous vous emplissez de pouvoir personnel. Le seul fait de vous lever quand le réveil sonne prouve que vous possédez la force intérieure nécessaire pour faire ce que vous devez faire. De plus, comme le souligne Emma, cette action vous aide à commencer votre journée du bon pied.



Emma

Pour la première fois depuis longtemps, je me suis réveillée ce matin sans mettre le réveil en mode de rappel. Du coup, la seule perspective d'une nouvelle journée m'a mise de bonne humeur. J'ai hâte d'appliquer cette technique à d'autres aspects de ma vie.

Sachez que vos paroles et vos leçons rejoignent des gens du monde entier!

Si vous ne parvenez pas à vous tirer du lit, vous ne pourrez jamais réaliser les autres changements que vous voulez apporter à votre vie. En revanche, si vous prenez la simple initiative de vous approprier vos matins, vous déclencherez une chaîne d'événements qui vous aidera à apporter des changements sous tous les fronts.

### **Comment réussir le test du réveil:**

1. Avant de vous mettre au lit, placez votre réveil dans une autre pièce et réglez-le de manière à ce qu'il sonne 30 minutes avant l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Même si vous n'aimez pas vous réveiller de plus bonne heure.

Vous vous demandez peut-être pourquoi je tiens absolument à vous faire lever 30 minutes plus tôt demain matin. C'est simple: je veux que vous ressentiez l'effort pénible de vous tirer de votre lit.

2. Demain matin, aussitôt que le réveil sonnera, ouvrez les yeux et lancez le décompte 5-4-3-2-1. Rejetez les couvertures, levez-vous et sortez de votre chambre à coucher. Commencez votre journée. Sans tarder. Sans enfouir votre tête sous un oreiller. Sans traîner, interrompre la sonnerie ou vous remettre en douceur dans votre lit.



Voici ce qui se pourrait se passer. Dès que la sonnerie se fera entendre, vous vous demanderez si vous avez envie de vous lever. Vous vous direz que ce test du réveil est idiot, que vous êtes fatigué. Bref, vous essayerez de vous convaincre de reporter le test au lendemain.

C'est cet état d'esprit qu'essaie de vaincre Tim. La règle des cinq secondes a précisément pour but de vous donner quelque chose à faire pour contourner votre envie de rester au lit.



Tim

Bonne journée! Je tiens à vous dire que j'ai testé la règle des cinq secondes ce matin. Mon réveil a sonné à 4 h 30. Je me suis aussitôt levé pour aller au centre d'entraînement physique. Je n'avais vraiment pas envie de le faire, mais la règle des cinq secondes a volé à mon secours. Merci!

Dès que la règle des cinq secondes lui est venue à l'esprit, Tim s'est levé pour aller au centre de conditionnement physique. Beaucoup de gens se laissent aller à leur envie du moment. Dans de tels cas, la règle des cinq secondes les aide à passer à l'action. Voici ce que dit Jessica à ce propos:

*J'ai découvert que le décompte 5-4-3-2-1 m'aide à agir les jours où je n'ai pas envie d'agir. Merci!*

Cette tendance à suivre ce dont avons ou n'avons pas envie peut prendre en otage notre journée tout entière. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour

lesquelles la règle des cinq secondes revêt une telle importance. Elle a des retombées sur toutes les autres activités de notre vie. J'ai demandé à Stephen comment son expérience du test du réveil s'est passée. Il m'a répondu ceci:

Pénible! Je déteste le matin. Je déteste aussi mon travail et à peu près tous les emplois que j'ai occupés jusqu'à présent. Je me suis toujours contenté de ce que j'avais, sans jamais essayer de faire ce qui pourrait me passionner.

Quand je vous ai écrit que j'avais décidé de me lever à 6 h 30, j'étais au chômage depuis 4 mois. Je ne prétends pas que je n'ai pas «sommeillé» dans mon lit depuis, mais ce petit geste a énormément changé les choses. J'étais convaincu que je n'allais jamais trouver un emploi que j'aimerais et qui me permettrait aussi de payer mes comptes, de mettre de l'argent de côté pour ma retraite et simplement de profiter de la vie. J'ai eu beaucoup de mal à me lever de bonne heure ce matin-là, mais le désagrément n'a pas duré très longtemps. Ma manière de voir les choses a changé en l'espace de quelques minutes. J'étais debout et prêt à conquérir le monde. Je travaille maintenant dans une entreprise où je vends un produit en lequel je place beaucoup d'espoir. Le salaire est suffisant pour payer nos comptes, penser à notre retraite et avoir des activités qui nous plaisent.

Pour résumer les choses, je dirais que j'aime aider les autres et que j'ai toujours rêvé d'occuper un emploi où je pourrais le faire. J'ai toujours voulu fournir aux autres les connaissances et les ressources qui leur permettraient de concrétiser leurs passions. Depuis le 12 septembre, le bouton d'interruption de sonnerie ne marche pas et le pilote automatique n'existe plus. On dirait que le monde m'appartient!

Comme vous venez de le lire, Stephen s'est littéralement transformé. Alors qu'il subissait plus ou moins sa vie, il s'est totalement repris en main. Tout cela à coups de décisions prises en cinq secondes, en commençant par le simple geste de se lever aussitôt que son réveil sonnait.

En vous levant à l'heure, vous commencerez votre journée en conquérant. Vous pourrez planifier votre journée, vous fixer des objectifs et vous concentrer sur vous-même avant d'être emporté par le tourbillon des activités quotidiennes. Nul doute que vous accomplirez plus. C'est la première des étapes à suivre pour prendre votre vie en main.

Il va sans dire que la règle des cinq secondes ne sert pas seulement à nous extraire du lit quand nous n'en avons pas envie. Même si je m'en suis d'abord servie à cette fin, j'ai découvert qu'elle allait beaucoup plus loin. La règle des cinq secondes libère le pouvoir qui est en nous et le met à contribution pour changer nos vies.

Si vous faites le test du réveil, dites-moi ce que vous avez découvert sur vous-même en appliquant la règle des cinq secondes. Il se peut que, comme Stephen, vous trouviez ce test désagréable au premier abord, mais extrêmement bénéfique à long terme.

Vous avez acquis les rudiments nécessaires pour vous lancer dans l'application de la règle des cinq secondes. Les trois prochaines parties traiteront de manière plus approfondie des utilisations que vous pouvez en faire pour atteindre des objectifs précis, notamment augmenter votre productivité, vaincre la peur, être plus heureux et avoir des relations plus enrichissantes.



~~FATIGUÉ TROP FROID TROP CHAUD PLUVIEUX TROP  
TARD~~

**ALLONS-Y!**

# **PARTIE 3**

Le courage

transforme le

**comportement**

# COMMENT DEVENIR HAUTEMENT PRODUCTIF

La règle des cinq secondes convaincra tous les sceptiques du changement. Elle transforme ou modèle tous les types de comportements auxquels on peut penser. Ses applications sont pratiquement infinies. Si vous désirez adopter une habitude constructive, lancez le décompte 5-4-3-2-1 et projetez-vous dans votre nouveau comportement.

Bien entendu, vous pouvez également vous servir de la règle pour mettre fin à un comportement destructeur, comme la dépendance au jeu, l'alcoolisme ou la consommation de drogues, ou encore la tendance impulsive à vouloir tout gérer, à vous irriter sans raison ou à regarder en rafale des émissions de télévision. Lancez simplement le décompte 5-4-3-2-1 pour vous emplir de pouvoir et vous éloigner du comportement destructeur ou impulsif qui vous domine. Vous finirez par lui tourner complètement le dos. Comme tout changement, la démarche est simple, mais pas nécessairement facile. La règle des cinq secondes vous aidera à y parvenir.

Il y a trois domaines de changement qui reviennent constamment dans les courriels que je reçois: la santé, la productivité et la procrastination. J'en parlerai dans cette partie du livre. Je vous proposerai une approche détaillée combinant la règle des cinq secondes et certaines des stratégies issues des dernières recherches pour améliorer ces trois grands aspects de votre vie.

**En premier lieu**, vous apprendrez à améliorer votre santé et votre bien-être. Votre démarche sera peut-être pénible, mais elle sera efficace. Vous pourrez lire des messages de personnes de multiples pays qui ont mis en

application la règle des cinq secondes pour retrouver le bien-être et se faire du bien.

**En deuxième lieu**, vous apprendrez à accroître votre productivité. Vous vous appuyerez pour cela sur la règle des cinq secondes, ainsi que sur les conclusions des recherches les plus récentes sur la concentration, la productivité et le cerveau. Soit dit en passant, je mentionnerai un fait intéressant sur l'effet que peut avoir l'interruption d'une sonnerie de réveil sur la productivité.

**En troisième lieu**, je traiterai d'un mal dont nous sommes tous atteints: la procrastination. Vous vous familiariserez avec les deux grandes formes de procrastination et vous apprendrez à utiliser la règle des cinq secondes conjointement à des méthodes axées sur 19 années de recherche pour vous en débarrasser à tout jamais.

Tout ce que vous allez apprendre s'appuie sur des données scientifiques et peut être mis en œuvre immédiatement. Pour réaliser votre plein potentiel, vous devrez vous lancer. Il n'y a pas d'autre moyen d'y arriver.

**VOTRE CHOIX:  
AGIR  
OU  
LAISSER  
AGIR.**

## CHAPITRE 9

# AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ

«Le courage est la volonté d'entreprendre sans garantie de succès.» JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Presque la moitié des messages que je reçois viennent de personnes ordinaires qui veulent améliorer leur santé. Elles veulent se mettre en forme, perdre du poids, faire baisser leur taux de cholestérol, prévenir la maladie, mieux manger, accroître leur résistance et leur souplesse... Dans tous les cas, la règle des cinq secondes leur sera d'un grand secours.

Disons tout d'abord que ce n'est pas en voulant être en bonne santé que vous allez l'être. Tout, y compris la méditation, qui est un exercice purement mental, exige que vous agissiez. Vous ne pouvez pas y échapper: vous devez passer à l'action.

Le plus ironique, c'est que la santé et le mieux-être sont les sujets sur lesquels on trouve le plus d'information, de ressources, de services de soutien et de contenu gratuit. Vous pouvez faire une recherche Internet sur le mot «régime», télécharger les vingt premiers documents, les imprimer, les agraffer, les mélanger et en choisir un au hasard. Le régime que vous aurez choisi donnera des résultats, mais il faudra le suivre. Le problème n'est jamais le régime en tant que tel. Le problème, c'est votre attitude face au régime. On peut en dire autant de l'exercice physique.

Il faut tout d'abord combattre les sentiments qui découragent l'activité, comme l'a fait Ana:



Je n'ai jamais envie de faire de l'exercice. Après avoir écouté une conférence de Mel Robbins, j'ai décidé de m'inspirer de sa règle des cinq secondes. Nous savons tous ce qu'il faut faire pour rompre nos habitudes, mais nous nous laissons arrêter par nos émotions. La solution: compter 5-4-3-2-1 et sauter sur le vélo stationnaire! C'est ce que j'ai fait. Mes excuses à ma voisine qui a dû subir les halètements dus à mon hyperventilation.

L'hyperventilation vous fait haleter quand vous pédalez? Et après? C'est quand même mieux que de rester chez soi à se bombarder d'excuses!

Toute discipline physique vous fera du bien: régime alimentaire, programme de gymnastique, enchaînement d'exercices, cours d'aérobic, physiothérapie, alternance d'exercices, méditation, cours de yoga, etc. Mais il y a une condition: VOUS DEVEZ LA RESPECTER. Je suis la première visée: je déteste l'exercice, surtout quand il fait froid ou qu'il pleut. Je déteste faire de l'exercice autant que je déteste me lever du lit. Sans la règle des cinq secondes, je n'y arriverais jamais.

Pourquoi est-il si difficile de garder la forme? À cause de nos émotions, bien sûr. Si vous avez l'impression d'être privé de pain, vous ne respecterez pas votre régime sans gluten. Si vous vous voyez manger uniquement des salades pendant les 113 jours qui viennent, vous réussirez à vous convaincre que l'effort n'en vaut pas la peine. Si le programme de CrossFit du jour vous demande de faire trois séries de 45 *burpees* (appui facial avec projection des jambes en arrière) dans un stationnement rempli de monde, vous allez sûrement trouver de bonnes excuses pour ne pas y aller.

Serez-vous plus heureux en suivant un régime? Absolument. Serez-vous plus heureux en vous rendant au cours de CrossFit? Aucun doute! Melanie le confirme:



Melanie

Chère Mel,

Je voulais vous dire merci. Merci de communiquer vos idées de manière aussi simple à comprendre. Merci de m'avoir aidée à sortir de ma tête (et de mon divan)! Merci de m'aider à vivre au présent et à découvrir mon moi profond!

Délivrance, liberté et renouveau!

Dès que nous acceptons notre tendance à choisir *l'attrait* du plus facile, nous prenons conscience que rien n'est plus simple que de se tenir en forme. En rejetant la facilité, vous atteindrez une forme que vous n'avez encore jamais connue. Il suffit de compter 5-4-3-2-1 et de vous lancer!

Sauter le cours de gym, se jeter sur un hamburger ou perdre son temps sur Facebook, c'est beaucoup plus facile que pédaler jusqu'à l'hyperventilation ou réduire sa consommation de sucre. Si vous voulez perdre du poids, suivez un régime, faites régulièrement de l'exercice et surtout, ne vous attardez pas sur ce que vous ressentez. Vos sentiments n'ont pas d'importance. La seule chose qui importe, c'est ce que vous faites!

Erika l'a bien compris:

Bonjour Mel,

Je suis l'une de vos grandes admiratrices. J'ai vu votre émission sur CNN et j'ai été intriguée. Je vous suis sur Twitter depuis environ un an. Vos messages inspirés, et surtout, votre règle des cinq secondes m'ont énormément aidée.

Cette année, je me suis enfin décidée à perdre le poids que j'ai accumulé depuis deux ans, et j'ai perdu une quinzaine de kilos. Malgré tout, j'ai commencé à perdre ma motivation pour m'entraîner. J'ai commencé à trouver toutes sortes d'excuses: je travaillais trop tard, je n'avais pas assez de temps, etc.



Il y a quelques semaines, j'ai visionné la vidéo sur la perte de poids que vous avez publiée sur votre blogue et je me suis aperçue que vous aviez raison sur tous les plans. Je n'aurai jamais envie de faire de l'exercice, mais je dois m'y mettre quand même si je veux continuer à obtenir des résultats.

J'ai commencé à appliquer votre règle des cinq secondes. Depuis sept jours, je n'ai pas manqué une seule visite au centre sportif. Il y a encore des jours où je n'ai pas envie de m'entraîner, mais je ne démords pas de mes objectifs et je me force à y aller. Le problème est réglé en cinq secondes.

J'attends votre livre avec impatience.

Une fois qu'elle a compris qu'elle n'aurait jamais envie de faire de l'exercice, Erika s'est réservé des périodes de cinq secondes pour se forcer à faire ce qu'elle *devait* faire. Votre corps n'ira au centre de conditionnement physique que si votre esprit le pousse à y aller. La règle des cinq secondes vous fournit un outil incomparable pour prendre en main votre santé.

Comptez 5-4-3-2-1 et allez faire vos exercices.

Comptez 5-4-3-2-1 et reposez la pâtisserie sur la table. Mangez plutôt une poitrine de poulet grillée.

Comptez 5-4-3-2-1 et détournez-vous de la boulangerie, même si l'odeur du pain vous chatouille les narines.

Il y a des gens plus gros, plus paresseux et moins en forme que vous qui ont appliqué le décompte 5-4-3-2-1 pour changer en profondeur leur corps, leur état d'esprit et leur manière de vivre. Charlie, par exemple.

Quand Charlie m'a contactée, il pesait 173 kilos (381 livres) et son tour de taille dépassait les 137 cm (54 pouces ou 4,5 pieds). Regardez les photos qu'il a publiées sur Facebook. Cela vous donne un assez bon aperçu de son surpoids.



Charles

Jus frais et habitudes alimentaires saines, jour 529.

Premier jour: 173 kilos, 137 cm de tour de taille.

Aujourd'hui: 93 kilos<sup>1</sup>, 107 cm de tour de taille.

J'ai entamé ma démarche de perte de poids le 15 janvier 2015, mais je n'aurais jamais rien commencé sans la règle des cinq secondes.

Le 28 février 2014, j'ai visionné une présentation TED de Mel Robbins. Elle s'appelait *How to Stop Screwing Yourself Over* (Cessez de vous maltraiter). L'un des points essentiels de la présentation était la règle des cinq secondes. La conférencière expliquait en gros que si nous ne les convertissons pas en actions, les idées, les impulsions ou les instincts que nous avons sont perdus à jamais.

Après avoir vu la conférence, j'ai décidé de mettre en action la règle des cinq secondes.

C'était le jour où, pour la première fois de ma vie, je m'étais dit que ma vocation était d'aider et de motiver les autres. En cinq secondes, je m'étais formulé cette idée à moi-même; je l'avais énoncée à haute voix et je l'avais écrite. Peu après, j'ai pensé à écrire à Mel pour la remercier, chose que je ne fais jamais. Cinq secondes plus tard, je lui écrivais. Le plus étonnant, c'est qu'elle m'a répondu! Nous nous sommes même téléphoné et nos conversations ont changé radicalement ma vie.

Depuis ce jour de février 2014, j'ai repris ma vie en main. Voici certaines des choses qui se sont passées:

J'ai perdu près de 80 kilos<sup>2</sup>.

Je suis devenu *coach*; je motive et j'aide les autres.

J'ai rencontré Joe Cross, l'homme qui a vaincu une obésité morbide en consommant uniquement des jus de légumes verts.

Je me suis nourri de jus pendant 300 jours d'affilée.



J'ai publié plus de 25 vidéos personnelles (et espère enregistrer une présentation TED un jour).

J'essaie toujours d'appliquer la règle des cinq secondes pour mettre en action mes pensées, idées et impulsions. On ne sait jamais ce qu'elles peuvent nous révéler...

Continuez, ne lâchez pas.

Merci, Mel Robbins, de m'avoir fait comprendre ce que valent cinq secondes.

Regardez maintenant la photo de droite. C'est un homme totalement différent, un homme qui célèbre la vie. Comment a-t-il pu changer à ce point? Réponse: en buvant des jus qui ont un goût d'herbe. Pas très bon, je sais, mais essentiel pour atteindre ses objectifs. Aujourd'hui, il dirige une entreprise appelée Juicing Strong qui aide les gens à être et à rester en bonne santé.

Pendant 529 jours d'affilée, cet homme s'est forcé à tenir la promesse qu'il s'était faite. Pas parce qu'il en avait envie, mais parce qu'il s'était dit qu'il le ferait. Charlie en serait-il au même point s'il avait passé 529 jours à *penser* à perdre 80 kilos (176 livres) au lieu de boire des jus? Non, bien sûr. Les jus lui ont apporté la santé, comme ils l'ont fait aussi pour Alexandra:

Bonjour,

Un petit mot du Brésil pour vous parler de mon expérience de la règle des cinq secondes.

Je me réserve au moins une heure par jour pour boire des jus. La consommation des jus de légumes verts, d'orange et de fruits rouges a changé ma vie. J'en suis heureuse, mais il n'est pas toujours facile de respecter cette discipline.

Tous les jours, aux environs de 17 h 30, je passe en revue les plans de marketing et les rapports que je dois envoyer et je me dis: peut-être qu'aujourd'hui, je pourrais laisser tomber les jus. Mais je me ressaisis aussitôt: NON!

Je respire lentement et je me dis que je non, je n'enverrai pas ces courriels. Je peux très bien les envoyer dans deux heures; personne n'en mourra! Je lance le décompte 5-4-3-2-1 et je bois mon jus. Ça marche à tous les coups, tous les jours!

Charlie et Alexandra ont tous deux compris qu'ils devaient suivre leurs instincts pour se doter d'un mode de vie sain, et qu'il leur fallait pour cela agir avec courage. C'est ce type d'attitude qui fait bouger les choses dans notre vie.

Il faut du courage pour entreprendre quelque chose; il en faut aussi pour persévérer, et il en faut tout autant pour en parler aux autres. C'est ce qui ressort de ce message de Pakinam:

*Bonjour Mel,*

*J'ai toujours été obèse. Pour la première fois de ma vie, j'essaie de suivre un régime. Je me sens perdue et coincée, mais je n'abandonne pas. Je me demande pourquoi je ressens autant de vulnérabilité et d'insécurité. Auriez-vous une explication?*

La réponse est simple: la distance entre la personne que vous êtes et celle que vous aspirez à devenir est si énorme qu'il vous semble impossible de la parcourir. Ces sentiments sont normaux, mais c'est vous maltraiter que de les laisser contrôler votre esprit.

Voilà pourquoi je félicite Charlie d'avoir publié une photo de lui bedonnant et en shorts. Tout le monde peut voir le chemin qu'il a parcouru à coups de courageuses petites «poussées». Que l'exemple de Charlie vous incite à vous lancer aujourd'hui, et que ses résultats vous encouragent à persister! Je connais une autre personne digne d'éloges: Mark, qui a décidé d'agir en prenant pour témoins ses contacts. Laissons-le parler:

J'ai décidé d'aller plus loin avec mon programme d'exercices en annonçant à tous mes contacts Facebook que j'allais faire 5000 push-ups, 2000 tractions et une course de 200 km en juillet. Tout ça en passant la moitié du mois en vacances avec

mes enfants, en essayant de finir le livre que j'écris sur la plus-value en affaires et en faisant des démarches pour vendre une entreprise (que, soit dit en passant, je n'aurais jamais fondée sans l'aide précieuse de votre règle des cinq secondes). Je suis la preuve vivante que vos conseils portent fruit. Mes amitiés!

La discipline à laquelle il doit s'astreindre tous les jours pour mener à bien son programme d'exercices a également pour effet de l'aider à réaliser ses autres objectifs personnels et professionnels. Chacune des journées qu'il consacre à ses exercices le prédispose mentalement à finir son livre. Bravo, Mark!

Cela dit, il est peut-être excessif de faire 5000 push-ups en un mois. Cela pourrait vous être fatal. Vous pourriez vous contenter d'un objectif d'entraînement plus modeste, comme l'a fait Anouk (qui en est à sa troisième semaine d'entraînement ininterrompue):

*Je n'en mourais pas d'envie, mais je l'ai fait quand même. Voilà trois semaines que je m'entraîne et, comme le dit toujours Mel Robbins, rien ne fait plus de bien.*

En quelques mots, Anouk résume tout ce qu'il faut savoir sur la santé et l'exercice physique: poussez-vous à agir, même si vous n'en avez pas envie.

Alice est aussi la preuve que le changement ne vient que par l'effort. Cette jeune Britannique de 19 ans m'a écrit pour me faire part d'une expérience douloureuse:

*Je souffre d'anxiété et d'agoraphobie, et cela me ronge. J'ai pris plus de 13 kilos<sup>3</sup>, ce qui me rend encore plus malheureuse. Je sors beaucoup plus rarement de chez moi. De plus, mes parents tiennent absolument à ce que j'obtienne un certain diplôme d'une certaine université. Je me suis convaincue de faire ce qu'ils voulaient puisque cela leur faisait plaisir. Et puis, j'ai visionné votre vidéo et je me suis demandé si c'était vraiment le genre d'études que je voulais faire. Je me suis demandé aussi si j'acceptais vraiment le poids que j'avais. Est-ce que je n'avais pas le droit d'obtenir ce que je voulais?*

*Je mentirais si je disais que j'ai pris une décision du jour au lendemain. Non, mais je me suis mise à regarder votre vidéo une fois par semaine environ, et puis un jour, une impulsion m'a fait bouger...*

Elle a eu l'instinct de se connecter à ses vrais désirs, de s'affirmer et de prendre sa vie en main. Elle a senti l'urgence du changement, et elle a effectivement changé. Elle a parlé ouvertement à ses parents et a décidé d'entreprendre d'autres études.

*J'ai été acceptée à l'université de mon choix pour suivre les cours de mon choix. Les cours commencent en octobre. En ce qui concerne mon poids, j'ai perdu plus de 12 kilos<sup>4</sup> grâce à une alimentation plus saine et un programme d'exercices réguliers. Tout cela, je le dois à votre règle des cinq secondes.*

*Je ne veux pas vous importuner davantage, mais je tiens à vous dire à quel point votre vidéo m'a marquée. J'ai encore beaucoup à faire, mais je sais que chaque fois que je me sens faiblir, je peux m'abreuver à votre vidéo.*

Il fallait du courage pour agir comme elle l'a fait. Le courage de se dire honnêtement ce qu'on veut faire de sa vie. Le courage de s'affirmer, de se lancer. Cela dit, c'est souvent le premier pas qui est le plus difficile. Si vous dérapez, rien n'est perdu: vous pourrez toujours vous remettre sur pied. Les dérapages sont normaux. Il y aura des jours où vous vous relâcherez, mais vous saurez que vous pouvez reprendre les choses en main. Cela ne vous prendra que cinq secondes.

Kristin le sait bien:

*Le plus dur est de démarrer. Mais l'effort en vaut la peine, et on le sait dès qu'on commence à pédaler.*

Même si vous faites régulièrement de l'exercice, le plus difficile est toujours de commencer.

Vous souvenez-vous du test du réveil dont j'ai parlé plus haut? Si je vous ai proposé de commencer par ce test pour expérimenter la règle des cinq



secondes, c'est que je voulais vous amener à ressentir l'énergie d'activation. C'est la force nécessaire pour démarrer quelque chose, et c'est exactement ce que décrit Kristin. Et elle a tout aussi raison de dire que l'effort en vaut la peine. Il n'y a rien de plus enrichissant que d'apprendre à s'astreindre, à dépasser ses excuses et à se rapprocher peu à peu de la vie, du corps et de l'avenir dont nous rêvons.

Il se peut que l'exercice ne soit pas ce qui vous préoccupe le plus. Il se peut que votre problème de santé soit beaucoup plus grave, que vous soyez en train de combattre une maladie, par exemple. Vous n'êtes pas seul. Vous devez vous armer de courage tous les jours pour guérir, vivre et rester fort. Il existe beaucoup de témoignages de gens qui ont lutté contre le cancer et qui ont essayé de trouver en eux le courage et la force nécessaires pour résister. La règle des cinq secondes est un très bon outil pour puiser en vous la force de combattre une maladie grave.

À cet égard, l'exemple de J. Greg mérite toute notre admiration:



J. Greg

Un salut de Hambourg, en Allemagne. Dixième marathon depuis mon diagnostic de cancer de stade 3. Vous êtes pour moi une source d'inspiration, Mel!

Peut-être que le courage ne consiste pas pour vous à entreprendre des marathons. Peut-être que vous souhaitez seulement être assez courageuse pour passer votre mammographie annuelle. Durant le mois de sensibilisation au cancer du sein, on a proposé à l'animatrice de télévision américaine Amy Robach de passer sa première mammographie en direct et en ondes. Elle n'avait pas du tout aimé cette idée. Cette maladie ne la concernait pas directement et elle ne voulait pas donner l'impression de se faire de la publicité sur le dos des autres. Robach a alors demandé conseil à l'une de ses collègues, Robin Roberts, qui avait survécu à un cancer du sein. Quand elle lui a avoué qu'elle n'avait jamais passé de mammographie, Roberts lui a répondu ceci:



*Je suis bien placée pour savoir à quel point il est gênant de passer un examen médical devant des inconnus, mais la satisfaction de sauver ne serait-ce qu'une vie humaine est si importante que tu ne le regretteras jamais. Et je peux te garantir que tu vas sauver au moins une vie humaine. En passant cette mammographie en public, tu vas démystifier ce test et tu vas permettre à des femmes de découvrir qu'elles ont un cancer, ce qu'elles n'auraient pas fait sans ton geste. Sais-tu que 80% des femmes qui ont un cancer du sein n'ont pas d'antécédents familiaux?*

Robach a pris sa décision sur-le-champ: oui, elle allait passer cette mammographie en direct. Quelques semaines plus tard, elle annonçait à ses téléspectateurs que le dépistage auquel elle s'était prêtée lui avait sauvé la vie: elle avait reçu un diagnostic de cancer du sein. Après avoir subi une double mastectomie et suivi huit séries de séances de chimiothérapie, elle s'est débarrassée de son cancer.

Robach n'a pas sciemment appliqué la règle des cinq secondes, mais elle a été poussée par Roberts à un moment crucial de sa vie et a pris une décision en cinq secondes. Heureuse décision! Vous n'avez peut-être pas la chance d'avoir une collègue qui vous pousse vers l'action, mais vous pouvez vous donner cet élan vous-même en lançant le décompte 5-4-3-2-1.

L'action! Tout est là. Sans viser les extrêmes, comme Charlie l'a fait avec sa perte de poids spectaculaire et Greg avec ses dix marathons, vous pouvez vous donner l'élan nécessaire pour aller chez le dentiste, faire de l'exercice ou passer un examen médical comme une mammographie ou un examen de la prostate. Comme les nombreuses personnes dont vous avez lu le témoignage, l'élan que vous vous donnerez changera votre vie, et cette vie deviendra entièrement la vôtre.

Notre existence se résume aux choix que nous faisons. Comme je l'ai dit et répété dans ce livre, nous avons toujours le choix de nos actions. Si vous voulez améliorer votre santé, ce que vous avez à faire est généralement assez simple. Donnez-vous un plan, n'importe lequel, et lancez le décompte 5-4-3-2-1. Mais il vous faudra faire ce choix tous les jours, même si, comme le dit Anouk, vous n'en mourez pas d'envie.

J'ai dit que ce que vous avez à faire est simple. Je n'ai pas dit que ce serait facile. Mais l'enjeu en vaut la chandelle, croyez-moi. L'exercice et la

santé sont soumis à une règle très simple: n'attendez pas d'en avoir envie, faites-le.

---

1 205 livres

2 176 livres

3 28 livres

4 26 livres

**ALLEZ PLUS LOIN. LA VOIE  
EST LIBRE.**

## CHAPITRE 10

# FAITES GRIMPER VOTRE PRODUCTIVITÉ

«Rien n'arrivera si vous ne le faites pas arriver.» MAYA  
ANGELOU

La productivité peut se ramener à un mot: la focalisation. Il y a deux types de focalisation auxquels vous devez vous entraîner pour optimiser votre productivité. La première consiste à gérer les distractions ambiantes de manière à vous concentrer uniquement sur la tâche en cours. La deuxième vise à capter l'essentiel d'une situation d'ensemble de manière à ne pas perdre de temps en détails futiles.

Nous allons explorer ces deux types de focalisation en nous appuyant sur les dernières recherches consacrées à ce sujet. J'expliquerai ensuite comment vous pouvez utiliser la règle des cinq secondes pour vous concentrer sur l'essentiel et gérer les distractions qui surgissent à tout moment.

### **Repoussez les distractions envahissantes**

Nous devons gérer les distractions comme nous réalisons nos objectifs de santé, c'est-à-dire sans en avoir vraiment «envie». Vous n'en aurez pas envie, mais vous devrez vous forcer à le faire. Il existe toutes sortes de distractions auxquelles nous sommes franchement dépendants (p. ex. téléphoner, texter ou répondre aux courriels), mais dont nous ne parvenons pas à nous débarrasser.

Vous savez très bien comment bloquer les alertes, activer le mode avion ou vous empêcher d'ouvrir votre boîte de réception toutes les cinq minutes, mais cela ne change en rien votre comportement. Je pourrais vous bombarder d'études sur les méfaits de telles habitudes, mais vous n'y renoncerez pas pour autant. C'est ici qu'intervient la règle des cinq secondes: il est inutile de vouloir faire quelque chose pour le faire; il faut seulement se forcer à le faire.

**En premier lieu**, vous devez repérer les distractions nuisibles. Les interruptions de toutes sortes signent la mort de votre productivité. Les recherches montrent que les bureaux à aires ouvertes ont un effet catastrophique sur la concentration. La lecture des courriels peut se transformer en dépendance en raison de ce que les chercheurs appellent les «récompenses aléatoires». Vous devez décider que vos objectifs ont plus d'importance que des messages d'alerte. C'est aussi simple que ça.

**En deuxième lieu**, vous devez les éliminer. Pas difficile, mais pas facile non plus. Tout ce que je peux vous promettre, c'est que la règle des cinq secondes vous sera d'un immense secours. Quand vous commencerez à éliminer les distractions et à vous concentrer sur ce qui a vraiment le plus d'importance dans le moment que vous vivez, vous serez stupéfait par le changement profond qui se produira en vous.

Il y a quelque temps, j'ai abordé ce sujet avec ma fille Kendall, qui adore les médias sociaux. Elle est à ce point accrochée à son téléphone que ses résultats scolaires s'en ressentent. De plus, elle a constamment le sentiment que ses publications ne sont pas à la hauteur de celles des célébrités et des icônes de la mode.

Kendall savait que les médias sociaux ralentissaient sa productivité et l'empêchaient de se concentrer sur ses devoirs. Ayant jugé que la meilleure manière de se débarrasser des distractions était d'éloigner les tentations, elle a éliminé toutes ses applications d'échange de photos de ses comptes Instagram et VSCO.

Voici ses conclusions:

*Après avoir éliminé les applications, je me suis aperçue qu'elles étaient vraiment sans importance dans ma vie. Quand elles étaient sur mon téléphone, j'avais le réflexe involontaire de cliquer dessus.*

*Aujourd'hui qu'elles sont enlevées, je n'ai plus le besoin pressant de savoir ce qu'elles contiennent.*

Bien entendu, les distractions ne proviennent pas seulement des outils technologiques et des médias sociaux. Elles peuvent venir d'habitudes de vie comme la tendance à accumuler les objets dont souffrait Sarah:



Je me sers de la règle des cinq secondes pour mettre de l'ordre dans ma vie. Je suis une ramasseuse compulsive. Comme cette tendance commençait à devenir problématique, j'ai décidé de jeter les objets inutiles. Je prends mes décisions en cinq secondes et ça marche! J'ai donné, recyclé, vendu et jeté une énorme quantité d'objets au cours des dernières semaines. Quel bonheur de ne plus être encombrée par ces choses sans valeur!

En se débarrassant de ses possessions superflues à coups de décisions prises en cinq secondes, Sarah ne se sent plus envahie. Si vous êtes distrait par les médias sociaux, comme Kendall, ou par votre environnement physique, comme Sarah, sachez que la libération que vous procurera l'absence de distractions vous donnera un sentiment d'intense pouvoir sur vous-même. Il vous suffit de lancer le décompte 5-4-3-2-1 et d'éliminer la distraction. C'est extrêmement simple, et tout aussi gratifiant.

Le deuxième type de focalisation, c'est-à-dire la vue d'ensemble débarrassée de ses détails, est plus difficile à maîtriser, mais nous dote d'un immense pouvoir. En ce qui me concerne, j'y suis parvenue, avec l'aide de la règle des cinq secondes, en prenant pleinement possession de mes matins.

### **Soyez maître de vos matins**

La prise en main de vos matins changera radicalement votre productivité. L'un des moyens d'y parvenir est de mettre en place une routine matinale. C'est le moyen que j'ai adopté, et c'est également celui que privilégie Alissa:

Je sais, je suis un peu obsédée par la règle des cinq secondes de Mel Robbins. Le fait est que j'aime ses principes de base et que je veux les mettre en pratique. Bref, je me réveille de bonne heure (ce que je déteste, mais que j'espère aimer un jour). Je prends mon petit déjeuner (café seulement, parce que je ne mange jamais le matin) et je ne touche pas mon téléphone avant de l'avoir fini. Je me vide l'esprit, je récapitule mes intentions. Je gouverne ma journée.

En créant et en suivant une routine matinale, vous formulerez plus clairement vos «intentions» de la journée, pour reprendre l'expression d'Alissa. À force de se répéter, cette routine déclenchera des réactions en chaîne qui vous surprendront.

Je dois ma routine matinale au professeur Dan Ariely, de l'Université Duke. Selon Ariely, les deux à trois premières heures qui suivent le réveil matinal complet sont les plus bénéfiques pour le cerveau. Par exemple, si vous vous levez du lit à 6 h, votre plage de productivité optimale s'étendra de 6 h 30 à 9 h. Même calcul si vous vous réveillez plus tôt ou plus tard.

Comme dans beaucoup de ménages, les réveils sont presque toujours chaotiques chez nous. Il faut nourrir le chien, préparer le petit déjeuner et accompagner jusqu'à la porte nos trois enfants qui vont à l'école. Tout cela prend un peu plus d'une heure et réduit d'autant ma plage de productivité. Je dois donc organiser ma journée assez strictement si je veux «gouverner» ma journée. Ma solution? Je me réveille plus tôt. Cela me donne le temps d'avoir une bonne vision d'ensemble de ce qui m'attend avant que la journée ne déferle sur nous.

Voici la routine que je me suis donnée pour maîtriser l'art de me concentrer sur mes priorités:

## **Ma routine quotidienne**

### **1. Je me lève dès que le réveil sonne.**

Vous avez compris l'importance de cette habitude quand vous avez pratiqué le test du réveil. Le réveil sonne. Je me lève. Point final. Pour optimiser votre productivité, n'interrompez JAMAIS la sonnerie du réveil.

J'ai découvert qu'il y avait une raison neurologique à cela en faisant des recherches pour écrire ce livre.

Tout le monde sait qu'une bonne nuit de sommeil est essentielle à la productivité. Ce qu'on sait moins, c'est qu'il est aussi important de bien se réveiller que de bien dormir. Les scientifiques ont récemment montré que l'interruption de la sonnerie du réveil a un effet nuisible sur la fonction cérébrale et la productivité, et que cet effet peut durer jusqu'à quatre heures.

Explication: nous dormons par cycles de 90 à 110 minutes. Environ deux heures avant notre réveil, ces cycles prennent fin et le corps se prépare lentement au réveil. Quand l'alarme sonne, vous êtes donc en mode «réveil». Or, en interrompant la sonnerie, vous forcez votre cerveau à déclencher un nouveau cycle de sommeil de 90 à 110 minutes.

Si la sonnerie reprend au bout de 15 minutes, par exemple, la région corticale du cerveau, qui est le siège de la prise de décision, de l'attention, de la vivacité et du contrôle de soi, est replongée dans un cycle de sommeil. Elle ne peut s'activer brusquement après l'interruption de la sonnerie, car il lui faudrait 75 minutes de plus pour aller jusqu'au bout du cycle de sommeil.

Il faut jusqu'à quatre heures pour que cette «inertie du sommeil» disparaisse et que les fonctions cognitives retrouvent leur pleine capacité. Voilà pourquoi nous sommes si somnolents quand nous nous réveillons une deuxième fois après avoir éteint l'alarme du réveil. Cette somnolence n'est pas due au manque de sommeil, mais à l'interruption du nouveau cycle de sommeil que nous avons enclenché en arrêtant la sonnerie. Quand nous entamons la journée en interrompant la sonnerie du réveil, il y a peu de chances pour que la journée se passe bien.

Par conséquent, levez-vous dès que vous entendez la sonnerie du réveil. N'appuyez pas sur le rappel d'alarme. Levez-vous. Ne résistez pas.

## **2. Je vais à la salle de bain et j'éteins l'alarme.**

Mon mari et moi n'avons pas de téléphone ou de réveilmatin dans la chambre à coucher. Le téléphone et le réveil se trouvent dans la salle de bain. Assez proches pour que j'entende la sonnerie de l'alarme et celle du téléphone quand quelqu'un appelle, mais assez loin pour que je ne succombe pas à la tentation de répondre au téléphone ou d'interrompre la



sonnerie du réveil. Si mon téléphone se trouvait sur ma table de chevet, je le prendrais sans y penser et je me mettrais à lire mes courriels.

Une majorité d'adultes lisent leurs courriels avant de se lever du lit. Selon une récente étude de Deloitte, un tiers des personnes adultes et la moitié de celles qui ont moins de 35 ans se réveillent pendant la nuit pour lire les messages et nouvelles qu'ils reçoivent sur leur téléphone. En laissant mon téléphone et mon réveil dans la salle de bain, je me mets à l'abri de toute tentation et je me prépare à une bonne nuit de sommeil.

### **3. Je me brosse les dents et je canalise mon attention sur la journée à venir.**

Pendant que je me lave le visage, que je me brosse les dents et que je passe la soie dentaire (ce qui dure de 3 à 5 minutes), je concentre mes pensées sur ce que je veux et dois faire pour assurer mon mieux-être et me rapprocher de mes objectifs d'ensemble. Il ne s'agit pas de choses à faire, mais de priorités de vie. Je scrute mes pensées et m'arrête à une ou deux choses que je n'ai pas forcément envie de faire, mais que je dois faire durant la journée pour réaliser mes buts, mes rêves et mes aspirations professionnelles.

Les chercheurs ont regroupé ces objectifs sous l'acronyme SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporellement défini). Les deux choses que je retiens m'aident à faire progresser certains aspects de ma vie qui me tiennent à cœur. Ce sont généralement ces petits détails ennuyeux, mais malheureusement nécessaires pour réaliser mes projets.

### **4. Je m'habille, je fais mon lit, je me rends à la cuisine et je me verse une tasse de café.**

Notez que je n'ai pas encore allumé mon téléphone ni ouvert ma boîte de réception. Pourquoi? Parce que je sais qu'à la seconde même où je le ferai, je ne serai plus concentrée. Dès que vous commencez à lire vos courriels, regarder les nouvelles ou vous connecter à un réseau social, vous vous laissez aspirer par les priorités d'autres personnes. Pensez-vous que Bill Gates ou Oprah Winfrey s'affalent sur leur lit en parcourant les messages de réseaux sociaux? Non. Alors pourquoi le feriez-vous? Vous

devez passer en premier. Ne lisez pas vos courriels avant d'avoir planifié votre journée, cette journée qui n'appartient qu'à VOUS.

## **5. Je note les 1 à 3 «musts» de la journée et j'explique en quoi ils sont importants.**

Sur l'agenda bon marché que j'ai acheté au coin de la rue, je note une, deux ou parfois trois choses que je *dois* faire pendant la journée pour ma croissance personnelle. Ce sont mes «musts». Cette pratique est importante pour deux raisons: la première, parce que je suis une personne visuelle et la deuxième, parce que selon Gail Matthews, professeure de psychologie à l'Université Dominicain de Californie, le seul fait de formuler nos buts par écrit augmente de 42% nos chances de les réaliser.

Parce qu'elles sont écrites dans mon agenda, mes priorités sollicitent mon regard toute la journée et m'exhortent de ce fait à agir. La raison que j'inscris à la suite de la priorité me rappelle l'importance du but et me donne un élan supplémentaire.

Si je les notais dans mon agenda électronique, je les oublierais. Pour compenser mes fréquents oublis, je les note par écrit. Une fois dans mon agenda, que je consulte souvent durant la journée, j'en ai un rappel visuel qui m'invite à l'action. Vous pouvez vous servir d'un agenda, mais aussi d'un carnet ou de tout autre support. L'important est d'y noter vos priorités et de le transporter partout avec vous.

## **6. Je planifie ma journée et je me réserve 30 minutes avant 7 h 30.**

Je planifie et exécute souvent les «musts» les plus importants AVANT de vérifier si j'ai des messages téléphoniques, des messages texte ou des courriels. À cette fin, je me réserve 30 minutes avant 7 h 30 pour planifier ma journée. Durant ces 30 minutes, je commence à mettre à exécution mes deux ou trois «musts» ou je prévois un moment pour le faire pendant la journée. Si je suis chez moi, j'essaie de démarrer cette séance de planification à 7 h, heure à laquelle le dernier de nos enfants quitte la maison pour prendre l'autobus scolaire. Ces 30 minutes sont essentielles à ma réussite.

En planifiant votre journée, vous serez plus à même de vous concentrer sur l'essentiel, vous vous préparerez à être plus productif et vous vous

donnerez plus de chances pour réaliser vos objectifs de la journée.

L'idée de s'accorder 30 minutes avant 7 h 30 est impossible à mettre en pratique une fois que vous arrivez au bureau. Vous devez le faire chez vous, dans un café, dans le train que vous prenez pour vous rendre à votre bureau ou dans votre voiture après vous être stationné. Aussitôt que vous franchissez le pas de votre bureau, que vous passez votre premier appel ou que vous répondez à votre premier courriel, la journée ne vous appartient plus.

Le professeur Sune Carlsson a cherché à comprendre comment les PDG réussissent à en faire autant en une journée. Quel est le secret de leur extraordinaire productivité? Travailler chez eux pendant 90 minutes pour avoir toutes les chances de se concentrer. Une fois au bureau, ils sont interrompus toutes les 20 minutes. Et l'interruption, comme je l'ai fait remarquer plus haut, c'est la mort de la productivité.

Pour quelle autre raison est-il important de planifier et d'exécuter en premier lieu les tâches les plus importantes?

Souvenons-nous de Dan Ariely, pour qui le cerveau atteint sa performance optimale durant les deux ou trois premières heures de la journée. Ce sont ces heures-là qu'il vous faut choisir pour examiner les tâches et les objectifs qui favorisent le plus vos progrès personnels ou professionnels. Il serait dommage de gaspiller cette période de la journée en activités sans importance.

Les courriels, les appels téléphoniques et les réunions accaparent votre temps et amènent rarement de grandes améliorations dans votre vie. Pour vous donner toutes les chances d'être heureux et de vous concentrer sur vos aspirations profondes, faites-vous le don des premières heures de la journée. N'y renoncez pas!

En vous concentrant sur deux éléments que vous jugez importants, vous progressez dans la réalisation des projets qui comptent – et vous gagnez à long terme.

Comme Mari, vous tirerez d'énormes avantages à vous lever tôt pour planifier votre journée:

J'ai adoré votre présentation TED de San Francisco. Après vous avoir écoutée, j'ai immédiatement publié un article sur mon blogue et commencé un nouveau livre. Depuis deux semaines, je me lève à 5 h du matin. J'en constate les effets bénéfiques. Je tiens un journal qui fait office de liste de contrôle pour accomplir mes rituels de la journée.

Mon livre résumera le cheminement que j'emprunte depuis un an et les réalisations qu'il m'a permis d'atteindre.

Se lever tôt (sans traîner au lit!) et démarrer sa journée par une liste de contrôle et des rituels: cette routine a permis à Mari de prendre sa vie en main, d'établir clairement ses priorités et de trouver suffisamment de temps pour commencer un nouveau livre. Je l'ai contacté quelques semaines plus tard pour savoir où il en était. Voici ce qu'il m'a répondu:

Voilà 54 jours que je me lève à cinq heures du matin ou plus tôt. Aussitôt réveillé, je suis mon rituel quotidien. La règle des cinq secondes m'aide à m'éjecter du lit quand il fait froid et à mettre en application ma principale priorité: faire mes exercices.

Étonnant! Mari est devenu maître de ses journées.

Je sais à quel point il est difficile de se lever si tôt pour faire ses exercices matinaux. La règle des cinq secondes vous donnera la force de trouver l'énergie d'activation nécessaire pour vaincre votre résistance. De ce fait, vous deviendrez maître de vos journées et vous mettrez en même temps en valeur le meilleur de vous-même.

## **7. Je décide de l'heure à laquelle j'arrête de travailler.**

C'est quelque chose que m'ont appris les recherches. Je planifie non seulement ma journée, mais aussi ma fin de journée (de travail, du moins). Au début de ma journée de travail, je détermine à quelle heure je vais fermer boutique et me retrouver en famille. En me donnant une échéance, je vise deux choses: utiliser à bon escient le temps que je m'impartis et accroître ma productivité.

Selon la loi de Parkinson, «tout travail tend à se dilater pour remplir tout le temps disponible». Il est donc nécessaire d'imposer une fin à votre journée de travail. La conscience de l'échéance accroît l'énergie et stimule la santé mentale. Elle vous force à vous concentrer sur le travail à faire durant une période donnée et à créer une rupture avec votre journée de travail. Rien n'est plus important que cette rupture pour vivre pleinement les moments que nous passons en famille et laisser à notre cerveau le temps de se reposer, de se recharger et de se reprogrammer. Je vais être honnête: il m'arrive beaucoup plus souvent que je ne le dis de faire appel à la règle des cinq secondes pour éteindre mon ordinateur et mettre un terme à ma journée de travail.

La routine quotidienne que j'ai adoptée m'est d'une aide inestimable. C'est grâce à elle que je fais passer mes priorités de vie avant les urgences quotidiennes. Je contrôle davantage ma vie parce que je fais miennes toutes mes actions à partir du moment précis où le réveil sonne. J'ai aussi une vision plus claire des choses (qui me permet de mieux déceler les possibilités du moment) du fait que j'ai défini d'un à trois «musts» qui vont faire avancer mes objectifs profonds.

Si je me surprends à m'éloigner de ma routine et à me laisser distraire, je lance le décompte 5-4-3-2-1 pour me ramener sur la voie que je me suis tracée. Vous pouvez bien entendu créer votre propre routine, pourvu qu'elle soit efficace. Dans le cas où vous ne sauriez pas par où commencer, vous pouvez vous inspirer de la mienne. De nombreuses personnes intègrent avec succès l'exercice physique, la méditation et les listes de gratitude à leur routine matinale. Expérimentez différentes techniques pour déterminer celle qui vous convient le mieux.

Les principes que j'énonce sont simples, évidents et efficaces. Personnalisez-les à votre convenance, mais n'omettez jamais le décompte 5-4-3-2-1 pour les mettre en application. Prenons exemple sur Christie:



Christie

J'ai compris que je pouvais m'amener jusqu'à une limite que je croyais jusqu'à présent infranchissable. J'ai compris aussi que c'était chose simple, aussi simple que la règle des cinq

secondes. Merci, Mel, de m'avoir initiée à cette règle qui change radicalement ma vie. Tous nos désirs peuvent être exaucés, à condition de travailler fort pour y arriver. J'ai rencontré des gens admirables qui se sont hissés aux plus hauts rangs de notre entreprise et je retiens d'eux des conseils qui me permettent de diriger facilement mes affaires. Je me sens l'esprit vif et en pleine ébullition!

**À vous de jouer!**

**N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE  
PRÊT. NE VOUS PRÉPAREZ  
PAS.  
COMMENCEZ.**

# METTEZ FIN À LA PROCRASTINATION

«Pour commencer, commencez.» WILLIAM WORDSWORTH

La règle des cinq secondes est une arme prodigieuse contre la procrastination. Avant d'expliquer comment on doit utiliser cette arme, il faut définir ce qu'est la procrastination et ce qu'elle n'est pas. En faisant mes recherches pour écrire ce livre, j'ai découvert avec beaucoup d'étonnement les causes de la procrastination. Mes idées sur le sujet étaient complètement fausses!

J'ai été également étonné de découvrir qu'il existait deux types de procrastination: une procrastination destructrice, par laquelle nous évitons les tâches que nous devons accomplir, et une procrastination productive, qui fait partie de tout acte de créativité. Commençons par la procrastination productive.

## **La procrastination productive**

Quand nous sommes absorbés par un projet créatif ou une idée novatrice, la procrastination est non seulement bénéfique, mais importante, nous dit la recherche. Le processus de création prend du temps. En mettant de côté un projet pendant quelques jours ou quelques semaines, nous laissons notre esprit vagabonder ailleurs. Ce vagabondage de l'esprit nous permet souvent d'explorer des idées plus fortes et plus neuves, qui enrichissent notre projet.

C'est avec soulagement que j'ai appris l'existence d'une procrastination productive, découverte d'autant plus libératrice que je me débattais avec l'écriture d'un livre. Avant de découvrir ce concept, je m'accablais constamment de reproches. Quand je ne trouvais pas les bons mots et que je



m'épuisais à trouver l'inspiration, je me disais que j'étais une auteure médiocre, paresseuse et incompétente. Ce que je ne comprenais pas, c'est qu'un projet créatif d'une telle ampleur prend obligatoirement un certain temps.

Mon esprit avait besoin d'arrêts, de temps et de vagabondage. La rédaction du livre m'a pris sept mois de plus que prévu, mais il n'en est que meilleur. Si vous n'obtenez pas les résultats que vous cherchez, laissez dormir votre projet, reportez votre énergie ailleurs et reprenez votre travail plus tard avec un regard neuf.

En résumé, si vous travaillez sur un projet créatif sans date d'échéance fixe, ne vous taxez pas de procrastination quand vous laissez votre travail de côté pour explorer d'autres horizons. Ce mécanisme fait partie du processus créateur. La procrastination productive apporte des idées neuves qui donnent à votre travail toute sa richesse.

### **La procrastination destructrice**

La procrastination destructrice est évidemment bien différente. Elle se manifeste quand nous évitons de faire un travail en sachant très bien que nous nous exposons à de fâcheuses conséquences si nous ne le faisons pas. Cette habitude finit toujours par nous nuire.

Nous avons tous une multitude de tâches que nous ne nous résignons pas à entreprendre: réorganiser nos albums de photos, analyser une feuille de calcul, finaliser une proposition, faire le grand ménage d'un atelier ou dresser une liste de choses à faire pour faire fructifier notre entreprise. Ces tâches, nous les contournons délibérément alors qu'elles ne peuvent pas attendre indéfiniment.

La règle des cinq secondes peut nous aider énormément à cet égard. Evelyne en sait quelque chose:



Evelyne

Hier, je me suis éjectée du lit en appliquant la règle des cinq secondes... Je me remets en question depuis des années. Je

commence quelque chose, puis j'arrête. Je m'interroge sur ma valeur... Mais ceci est de l'histoire ancienne. Hier, j'ai fait le ménage de mon salon, de ma cuisine et de ma salle à manger, en plus d'expédier sept brassées. C'est absolument extraordinaire! Et ce n'est que le commencement! Je me lance à fond dans l'application de votre règle, et mon mari aussi. Je suis prête pour le changement!

Evelyne ne savait probablement pas pourquoi elle reportait les choses à plus tard. Nous sommes nombreux à ne pas le savoir. Pendant longtemps, on a attribué la procrastination à une mauvaise gestion du temps, une absence de volonté ou un manque de discipline. C'était complètement faux. La procrastination n'a aucun rapport avec la paresse. C'est un mécanisme que nous activons pour contrer le stress.

### **Le lien entre la procrastination et le stress**

Professeur de psychologie à l'Université Carleton d'Ottawa, Timothy Pynchyl étudie le phénomène du stress depuis plus de 20 ans. Selon lui, la procrastination ne vise pas à éviter le travail à faire, mais à éviter le stress. C'est un désir subconscient de ressentir un bien-être immédiat en vue d'évacuer une partie de son stress.

Nous faisons souvent l'erreur de penser que la procrastination est un choix délibéré. En réalité, la plupart des sujets interrogés par les chercheurs expliquent qu'ils n'ont aucune prise sur leur procrastination, ce en quoi ils ont raison, puisqu'ils ignorent la véritable raison de leur procrastination.

Si nous reportons toujours les choses à plus tard, c'est que nous sommes stressés. Stressés non par la tâche à accomplir, mais par des problèmes beaucoup plus profonds: l'argent, les relations et, de manière générale, la vie. Quand nous délaissions notre travail ou nos études pour 15 minutes d'achats en ligne, par exemple, nous évacuons une partie du stress plus général qui nous agite.

D'une certaine manière, la procrastination est une boulimie de l'esprit. Quand nous évitons quelque chose qui fait mal, nous nous sentons soulagés. Si, en plus, nous faisons quelque chose qui nous plaît, comme lire les messages sur Facebook ou visionner les dernières vidéos virales, nous nous

injectons une dose de dopamine à court terme. Or, plus nous nous adonnons à la procrastination, plus nous perpétuons cette attitude. Le problème qui se pose est alors le suivant: pendant que nous nous injectons ces petites doses de bien-être, les travaux que nous négligeons s'accumulent et enclenchent un nouveau cycle de stress.

Scott est un excellent exemple des dégâts que peut entraîner la procrastination. M'ayant contactée pour l'aider à «sortir de sa tête», il me rapporte que ses proches ont toujours pensé qu'il se mettait constamment des bâtons dans les roues, ce en quoi ils avaient tout à fait raison.

Scott est un doctorant affecté à un laboratoire de physiologie. Il est marié et père d'un garçon dont il est très fier. Voici ce qu'il me dit de sa vie:

*Tout va très bien chez moi, malgré des contraintes financières somme toute assez normales puisque je suis encore étudiant. Mon problème concerne plutôt mes études universitaires et mes travaux de laboratoire. J'ai certaines difficultés à remplir mes obligations, ce qui commence à devenir un véritable obstacle. En gros, je reporte constamment les choses à plus tard, au point où je finis toujours par manquer une échéance ou placer quelqu'un dans une situation embarrassante.*

*Ayant de grandes exigences envers moi-même, je m'endors toutes les nuits en espérant me réveiller le lendemain différent, actif et plein d'énergie. Mais les jours passent et rien ne change. Je sens que ma capacité à vaincre cet obstacle commence à s'éroder. Je sens que je suis très loin d'exploiter mon plein potentiel et j'en suis profondément insatisfait.*

La note de Scott montre qu'il est prisonnier d'un cercle vicieux qui l'amène à se décevoir lui-même. Je le comprends parfaitement, car c'est exactement ce que je ressentais à l'époque où je ne pouvais pas me lever à l'heure. Scott sait ce qu'il doit faire (s'attaquer au travail et le mener à terme), mais il semble incapable de se résoudre à agir.

Son comportement illustre ce qui se passe quand on reporte toujours les choses à plus tard. Il nous dit que sa femme et lui ont des contraintes financières, ce qui doit créer un certain malaise. Ces contraintes expliquent sa procrastination, celle-ci l'aidant en effet à alléger temporairement le

stress que crée sa situation financière. Souvenons-nous que lorsque nous remplaçons une tâche difficile par une activité facile, nous éprouvons temporairement une bouffée de bonne humeur et un certain sentiment de contrôle.

Même si cela semble contre-productif, Scott ne fait pas ce qu'exigent ses recherches de laboratoire parce qu'il veut se dégager du stress financier qu'il connaît dans sa vie.

Comment se dépêtrer de ce cercle vicieux? En suivant trois étapes simples, validées par la recherche. Et en s'aidant de la règle des cinq secondes... Si vous évitez de travailler, comme Scott, ou de faire votre ménage, comme Evelyne, vous pouvez faire appel à la règle des cinq secondes pour vaincre à tous coups la procrastination.

## **Pardonnez-vous**

La première chose que nous disent les recherches, c'est qu'il faut se pardonner sa tendance à la procrastination. Rassurez-vous: il n'y a rien de philosophique là-dedans, et tout de scientifique.

Revenons à ce que disait notre spécialiste de l'Université Carleton. Le professeur Pychyl a cosigné un document dans lequel il montre que les étudiants qui se pardonnent leur procrastination sont moins enclins à reproduire ce comportement quand arrive l'examen universitaire suivant. Aussi étrange que cela paraisse, les victimes de la procrastination sont extrêmement exigeantes envers elles-mêmes. Pour Trishke, le pardon a été synonyme de changement de vie:



Trishke

Renseignez-vous sur la règle des cinq secondes de Mel Robbins. Elle changera votre vie. Vous cesserez de vous apitoyer sur vous-mêmes et vous parviendrez à réaliser vos objectifs et vos rêves.

En cessant de s'en vouloir, Trishke s'est libérée de la procrastination. Étonnant!

Autre exemple: celui de Ryan, qui m'a écrit pour me dire qu'il commençait tout juste à mettre sur pied une nouvelle entreprise. Il souhaitait ardemment le succès de son entreprise, disait-il, mais parvenait rarement à lui consacrer le temps nécessaire.

J'ai pensé à vous écrire après avoir vu votre conférence TED. Je suis en train de lancer ma propre entreprise, alors je fais des recherches en ligne pour savoir si je m'y prends correctement. Je ne suis pas très riche, donc je veux absolument que mon projet marche. Et pourtant, j'éprouve énormément de difficultés à lui consacrer du temps et à faire quoi que ce soit qui s'y rapporte. Votre conférence m'a fait comprendre que j'agissais ainsi par peur de l'échec. Alors, que je réussisse ou pas, l'important est que je fasse quelque chose. Merci pour vos conseils et votre travail!

Il a fallu beaucoup de courage à Ryan pour s'avouer honnêtement qu'il n'arrivait pas à concentrer ses efforts sur ce qu'il devait faire par simple peur de l'échec.

Notre doctorant Scott disait qu'il avait de grandes exigences envers lui-même. Chaque fois qu'il reporte les choses à plus part, il éprouve un sentiment de honte et de culpabilité. Ces sentiments ajoutent au stress de Scott, qui n'a plus confiance en sa «capacité de surmonter» cet obstacle. Résultat: ce n'est pas seulement son stress, mais aussi sa tendance à la procrastination qui augmente.

Voici ce que nous allons lui conseiller. En premier lieu, rompre le cercle vicieux en se pardonnant. Scott doit lancer le décompte 5-4-3-2-1 pour se pardonner d'occasionner des problèmes aux autres, de manquer les échéances et d'ignorer son plein potentiel. Du fait qu'il admet que le stress dû à sa situation financière est la source de sa procrastination, il entrevoit une possibilité de s'affirmer et de prendre les choses en main. Et s'il veut prendre les choses en main, c'est pour réaliser ses objectifs. À ce stade, la personne qu'il aspire à devenir peut déjà l'aider à s'accomplir tout de suite.

Ce qui nous amène à la deuxième étape.

## **Que ferait votre moi futur?**

Expliquons-nous. L'équipe du professeur Pychyl a réalisé des recherches sur les relations entre notre moi réel dans le présent et notre moi anticipé dans l'avenir. Ce qui est intéressant dans ces recherches, c'est que la visualisation de notre moi futur nous donne l'objectivité nécessaire pour faire agir notre moi présent. C'est ainsi que des personnes auxquelles on montre des photos d'elles-mêmes numériquement vieilles ont davantage tendance à faire des économies pour leurs vieux jours. C'est sans doute pourquoi les tableaux de visualisation sont si efficaces. Parce qu'ils vous demandent d'anticiper la personne que vous allez devenir, ils vous aident à gérer le stress qu'expérimente votre moi présent. Scott devrait donc créer un tableau de visualisation ou une image mentale de ce qu'il sera lorsque ses années universitaires seront derrière lui et qu'il sera désormais le professeur Scott. Quand il se surprendra à céder à la procrastination, Scott devra se demander ce «que ferait le professeur Scott».

Nous en arrivons ainsi à la troisième étape.

## **Démarrez avec la règle des cinq secondes**

Une fois que vous avez compris la source de votre procrastination, il ne vous reste plus qu'à suivre la dernière étape, qui est tout simplement de démarrer. C'est ce que conseille le professeur Pychyl, qui n'est d'ailleurs pas le seul à insister sur l'importance du démarrage. De nombreux chercheurs évoquent ce qu'ils appellent des «rituels de départ» pour construire de nouvelles habitudes. L'un de ces rituels, et probablement l'un des plus puissants, est la règle des cinq secondes. Quand on comprend les fondements scientifiques des rituels, il devient plus facile d'expliquer pourquoi le seul fait de démarrer est efficace.

- Si la procrastination est une habitude, vous devez remplacer le modèle de comportement obstructif (l'évitement) par un modèle de comportement constructif (le démarrage).
- Dès que vous hésitez, que vous choisissiez la facilité ou que vous évitez des travaux plus ardues, lancez le décompte 5-4-3-2-1 et forcez-vous à faire ce que vous devez faire.
- Le démarrage nous ramène au concept de «locus de contrôle» dont nous avons parlé précédemment (voir page 46). La procrastination

nous persuade que nous n'avons aucun contrôle sur nous-mêmes. En vous affirmant et en agissant, vous contrôlez non seulement le moment que vous vivez, mais votre vie tout entière.

Pour Daniela, la victoire sur la procrastination a débordé du cadre du travail pour s'étendre à des aspects plus profonds d'elle-même.



Daniela

C'est toute ma relation avec moi-même qui a changé. Je me fais plus confiance, et je me sens de ce fait plus forte et plus souveraine. Agis tout de suite: ces quelques mots sont devenus mon mantra. Merci, Mel!

Comme je le rappelle à plusieurs reprises dans ce livre, l'effort de lancer le décompte inverse les rouages du cerveau et active le cortex préfrontal, lequel nous pousse à agir. Plus vous appliquerez la règle, plus il vous sera facile de stopper la procrastination et d'agir. C'est ce qu'a découvert Sy:



Sy

Tout d'abord, merci! Je vous écris pour vous dire que j'ai vu votre présentation TEDx il y a quelques mois et que j'en ai tiré grand profit. Depuis ce jour, je me force constamment à passer mes appels, répondre aux courriels et finir les tâches désagréables. Je n'aime pas ces tâches, mais le fait de les terminer me permet de faire ce que je veux ensuite. J'ai réussi à mettre sur pied un énorme projet depuis que j'ai acquis cette habitude. Merci encore pour votre superbe présentation!

Pour revenir à Scott, il sait maintenant qu'il peut lancer le décompte 5-4-3-2-1 pour se pousser à travailler par brèves périodes. Sachant que sa procrastination est due à ses contraintes financières, il s'est pardonné (étape extrêmement importante). Il peut maintenant se visualiser comme le futur

professeur Scott pour exercer le contrôle nécessaire sur sa vie et se mettre au travail. Dès qu'il s'éloigne de ses objectifs, il lance de nouveau le décompte 5-4-3-2-1 pour revenir sur ses pas. La règle des cinq secondes lui permet de rester plus facilement *sur sa lancée*, ce qui va maintenir son contrôle sur le travail à faire et le préparer à gérer le stress occasionné par ses difficultés financières.

André applique aussi la règle des cinq secondes pour vaincre sa tendance à la procrastination et réaliser ses objectifs. Bien qu'il ait à peine seize ans, il s'apprête à écrire un livre!



André

Je me fie à la règle des cinq secondes pour me donner l'élan dont j'ai besoin pour concrétiser mes idées. Grâce à cette règle, je me suis décidé à adhérer à un organisme communautaire, dont je suis aujourd'hui président. Je me suis aussi forcé à contacter plusieurs universités en vue de mes futures études. Il y a beaucoup de choses que j'ai réalisées dans les cinq secondes qui suivent mon instinct d'agir.

Je voudrais maintenant écrire un livre. C'est quelque chose que je reportais depuis longtemps sous prétexte que je n'étais pas prêt, que j'étais trop occupé ou que je n'étais pas assez intelligent. Cette règle m'a aidé à dépasser ce genre d'excuses et à prendre l'initiative de formuler mes buts par écrit et d'y donner suite. Chaque fois que je vois l'un de mes buts écrit sur un Post it, je m'insuffle la créativité nécessaire pour écrire mon livre. Je franchis un pas de plus, j'explore. Ma vie en est transformée.

André nous montre que, quel que soit notre âge, nous avons le pouvoir de nous approprier notre vie, un pas à la fois. L'importance du démarrage réside aussi dans ce que les chercheurs appellent le «principe de progrès», c'est-à-dire le phénomène par lequel tout progrès, aussi infime qu'il soit, accroît la bonne humeur et nous rend plus heureux et plus productifs.



Plus important que tout: une fois que vous démarrez un projet, vous déclenchez un mécanisme qui incite le cerveau à reproduire le même comportement. Selon les chercheurs, en effet, le cerveau se souvient plus des tâches en suspens que des tâches terminées, si bien qu'une fois que vous commencez une tâche, le cerveau vous harcèle pour que vous la finissiez.

J'ai dit plus haut que mon habitude d'interrompre la sonnerie était une forme de procrastination. Je comprends aujourd'hui pourquoi. Cette habitude enclenchait un relâchement temporaire du stress que je vivais à tant de niveaux. Avec le recul, je me rends compte que j'avais brisé cette habitude en lui substituant un rituel de départ, c'est-à-dire la règle des cinq secondes. Mon réflexe d'appuyer sur le bouton de rappel de sonnerie avait été remplacé par un réflexe plus constructif, celui de lancer le décompte 5-4-3-2-1, de me lever et de m'attaquer à la journée. Sept années se sont écoulées depuis, mais je continue à faire le même décompte chaque matin pour me tirer du lit.

En résumé, la règle des cinq secondes est un outil efficace pour vaincre la procrastination et lancer un démarrage. Progressez par petites étapes. Accomplissez les tâches que vous évitez par périodes de 15 minutes. Après chaque action de 15 minutes, prenez une pause et pensez à autre chose. Et de grâce, ne vous en voulez pas de vous être saboté jusqu'à présent. Les êtres humains sont ainsi faits.

Tout cela est bien logique. On ne gravit pas une montagne d'une seule traite, n'est-ce pas? Ce que vous allez apprendre encore et encore dans ce livre, c'est qu'il est impossible de changer sans neutraliser les émotions à la source des habitudes destructrices et se pousser soi-même pour se forcer à agir.

**VOUS DEVEZ SOIT TROUVER  
UNE SOLUTION SOIT  
CHERCHER UNE BONNE  
EXCUSE.**

# **PARTIE 4**

Le courage

transforme

# **l'esprit**

# COMMENT DEVENIR INTENSÉMENT HEUREUX

Dans les trois prochains chapitres, nous allons voir, étape par étape, comment nous pouvons appliquer la règle des cinq secondes conjointement à certaines stratégies issues des dernières recherches pour vaincre la peur, éliminer le souci, gérer ou guérir l'anxiété et, de manière générale, changer notre manière de penser.

Ceux et celles qui ne connaissent de moi que le personnage public croient volontiers que je suis née avec l'assurance d'une guerrière. S'il est vrai que je suis aujourd'hui une femme sûre d'elle-même, je dois préciser qu'il n'en a pas toujours été ainsi. Pendant la majeure partie de ma vie adulte, j'ai été ce genre d'extravertie qui parle toujours plus fort que les autres pour masquer sa profonde anxiété. La confiance en moi est une force que j'ai acquise avec le temps et avec la pratique quotidienne du courage.

J'ai vécu avec l'anxiété pendant plus de 25 ans. À la naissance de Sawyer, notre première fille, j'ai souffert d'une dépression post-partum si invalidante qu'il m'a été interdit de rester seule avec elle pendant les deux premiers mois. Et pendant presque 20 ans, j'ai dû prendre des antidépresseurs pour gérer mes crises de panique. Mon combat contre les idées noires était omniprésent et, dans bien des cas, terrifiant.

Quand j'ai découvert la règle des cinq secondes, j'ai voulu m'en servir comme d'un outil pour modifier mon comportement. J'ai obtenu d'excellents résultats. À force de m'exercer aux actes de bravoure, j'ai fini par faire du courage ma seconde nature, et ma confiance en moi s'est accrue. Mais l'anxiété n'avait pas disparu. Elle se tapissait encore quelque

part au fond de moi. J'avais appris à vivre avec elle, à la gérer et à éviter qu'elle ne dégénère en crise de panique.

Il y a environ quatre ans, je me suis demandé si je pouvais me servir de la règle des cinq secondes pour provoquer des changements qui dépasseraient ceux du comportement physique. La règle des cinq secondes pouvait-elle m'aider à modifier ma manière de penser? J'avais constaté qu'elle avait des effets transformateurs sur plusieurs habitudes; alors pourquoi n'exercerait-elle pas la même action sur les habitudes mentales que sont l'anxiété, la panique et la peur? Ces manifestations sont aussi des schémas mentaux que nous répétons, m'étais-je dit, des habitudes comme les autres...

J'ai donc commencé à utiliser la règle pour modifier la manière dont mon esprit fonctionnait. Ma première cible a été le souci. Étant de plus en plus rodée à l'application de la règle, je me suis ensuite attaquée à mon anxiété et à ma peur de l'avion. La règle marchait sur tous les plans!

Tous ces mécanismes mentaux ont aujourd'hui disparu. Je me suis guérie de mon anxiété. Je ne prends plus d'antidépresseurs et je ne me sens plus menacée par une quelconque crise de panique. Ma tendance à me faire du souci? Disparue! Ma peur de l'avion? Oubliée! S'il est une bonne chose que j'aie faite pour améliorer ma qualité de vie, c'est bien d'avoir appris à gérer ma manière de penser, à canaliser mes idées et à démanteler ma peur. Je ne me fais presque plus de souci et, dans les rares cas où cela se produit, je lance le décompte 5-4-3-2-1 et je redirige mon esprit vers les solutions au lieu de me morfondre dans les problèmes. Ayant transformé ma manière de penser, je suis animée par une joie et un optimisme que je n'avais encore jamais connus. Mon esprit travaille pour et non contre moi.

À vous, maintenant!

En premier lieu, vous apprendrez à rompre l'habitude du souci et de l'autodénigrement à l'aide de la règle des cinq secondes. La connaissance des mécanismes de l'habitude et le pouvoir de la gratitude vous aideront également en ce sens.

En deuxième lieu, vous allez approfondir les notions d'anxiété et de panique. Vous apprendrez à distinguer ce qu'elles recouvrent de ce qu'elles

ne recouvrent pas. Vous découvrirez aussi une méthode détaillée pour interrompre, recadrer et peut-être éliminer l'anxiété.

En dernier lieu, vous allez vous familiariser avec une stratégie établie pour vaincre la peur. En prenant comme exemple ma propre peur de l'avion, vous apprendrez à combiner la règle des cinq secondes et les pensées d'ancrage pour empêcher la peur d'envahir votre esprit.

Les idées présentées dans ce chapitre sont si simples que vous pourriez les inculquer à vos propres enfants.

**«La vie est étonnante.**

**La vie est terrifiante.**

**La vie est étonnante et terrifiante, terrifiante et étonnante.**

**Et entre les deux, elle est simplement ordinaire et banale.**

**Inspire la vie quand elle est étonnante.**

**Retiens ta respiration quand elle est terrifiante.**

**Et expire quand elle est ordinaire.**

**Cela s'appelle vivre.**

**La vie est douloureuse, apaisante, étonnante, terrifiante, ordinaire.**

**En un mot, elle est belle.»**

**L.R. KNOST**

## CHAPITRE 12

# CESSEZ DE VOUS FAIRE DE LA BILE

«Pensez à toute la beauté qui vous entoure encore et soyez heureux.» ANNE FRANK

Rien n'illuminera plus votre vie que la sensation de vous être débarrassé du souci. La tendance à nous faire du souci nous vient de l'éducation: c'est une attitude acquise. Tout jeunes, nous sommes bombardés de recommandations par des parents inquiets qui nous demandent d'être prudents, de bien nous couvrir pour ne pas attraper froid ou de ne pas regarder le téléviseur de trop près. Adultes, nous consacrons un temps et une énergie inimaginables à nous inquiéter à propos d'événements sur lesquels nous n'avons aucune prise ou qui risquent plus ou moins de se produire. Les êtres humains s'inquiètent de tout et de rien durant leur vie, et le regrettent plus tard, quand ils commencent à vieillir.

C'est du moins ce qui ressort d'une étude de Karl Pillemer, professeur en sciences du développement humain à l'Université Cornell. Aux fins de son étude, le professeur Pillemer a interrogé 1200 personnes âgées sur le sens de la vie et a découvert avec stupéfaction que la plupart d'entre elles avaient le même regret en vieillissant: celui d'avoir perdu trop de temps à se faire du souci. Leur constat était d'une simplicité dévastatrice: «le souci est un gaspillage énorme et insensé du temps précieux qu'il nous est donné de vivre».

Vous pouvez cesser de vous faire du souci. La règle des cinq secondes vous y aidera. Le souci est un automatisme auquel cède notre esprit quand notre attention se relâche. Il faut donc prendre conscience du moment où notre esprit sombre dans le souci et le placer ensuite sous notre contrôle mental au moyen de la règle des cinq secondes. Un exemple: mon mari



vient d'obtenir son permis de moto et s'est acheté une petite moto d'occasion. Hier, je me tenais près de la fenêtre quand je l'ai vu enfourcher sa moto et s'engager sur la route. En le voyant descendre la route, j'ai remarqué que mon esprit était rapidement en train d'être gagné par le souci.

Et s'il était happé par une voiture? S'il avait un accident mortel? J'en étais presque à attendre l'appel de la police m'annonçant son accident. En cinq secondes, le souci m'avait totalement envahie. Cinq secondes, pas plus. Et pourtant, ce n'était pas en m'inquiétant qu'il allait être plus prudent ou que j'allais empêcher un accident. «Les soucis ne règlent rien», comme le dit un sujet de 83 ans qui a participé à l'étude. Le souci allait me mobiliser tout le temps que Chris conduirait sa moto. Il allait m'empêcher de vivre le moment présent.

Dès que je me surprends à me faire du souci, le lance le décompte 5-4-3-2-1 et je pense à quelque chose de positif (par exemple, l'idée de Chris calme et souriant sur sa motocyclette).

Le plus étrange, c'est que Chris est aussi un cycliste très actif. Il participe à des triathlons et s'entraîne souvent à des vitesses de 60 à 80 km/h. Cela ne me préoccupe pas du tout, alors que je me ronge les ongles quand il roule sur sa moto à moins de 20 km/h. Un accident pourrait-il arriver? Oui, bien sûr, mais les risques sont minces.

Quand vous commencerez à utiliser la règle des cinq secondes pour mettre fin à un comportement soucieux, vous constaterez que votre esprit vous ramène souvent à des pensées négatives. C'est un mécanisme irritant que je combats moi-même tous les jours. Il m'arrive parfois d'utiliser la règle une dizaine de fois avant de reprendre le contrôle de mes pensées. Il y a quelques jours encore, je me suis surprise à m'embourber dans le souci.

Nos filles revenaient d'un voyage organisé au Pérou. Pendant toute la journée, mon esprit m'avait entraînée d'une idée noire à l'autre: écrasement d'avion, correspondance manquée, chute mortelle dans les Andes, accident d'autobus, bagages perdus et mes filles bloquées dans un aéroport... Les filles sont finalement arrivées saines et sauves. Sans la règle des cinq secondes, j'aurais gâché ma journée. Chaque fois qu'une idée noire surgissait dans ma tête, je la redirigeais vers une image plus souriante, comme celle des filles parlant à bâtons rompus de leur futur voyage, dans la cuisine où nous étions tous réunis.

## **Quand on aime, on s'inquiète...**

Deux autres aspects du souci qui ne manquent pas de m'étonner: sa subtilité et la rapidité avec laquelle il peut s'emparer de nous. Ce qui me surprend tout particulièrement, c'est sa manière de surgir chaque fois que j'éprouve un sentiment de bonheur ou de joie.

C'est ce qui m'est arrivé ce printemps en regardant ma fille de 17 ans. À simplement la regarder, une vague d'amour avait déferlé sur tout mon être, mais presque aussitôt, des inquiétudes de toutes sortes m'avaient assaillie. Je n'avais plus ressenti qu'une chose: la peur.

Nous nous trouvions dans un centre commercial. Sawyer essayait des robes pour sa cérémonie de fin d'études secondaires. L'après-midi avait été épuisante. Nous en étions à notre troisième magasin de vêtements. Elle avait essayé au moins 40 robes et les avait toutes détestées. Inutile de lui dire qu'une robe quelconque lui allait bien; cela ne fait qu'empirer son humeur.

J'étais donc dans la salle d'essayage avec elle. Je remettais les robes qu'elle ne voulait pas sur leur cintre et je lui passais la robe suivante à essayer. J'ai été brusquement paniquée par l'idée qu'elle n'allait pas trouver la robe idéale. «Essaie les trois robes qui restent, et sortons», lui dis-je. J'ai quitté la salle d'essayage pour la laisser un peu seule, et j'ai appelé Chris.

Peu après, j'ai entendu sa voix de Sawyer: «Tu peux venir, maman?»

Je n'arrivais pas à déceler ce qu'il y avait dans le ton de sa voix. Je ne savais pas si elle pleurait si elle était irritée ou si elle avait simplement besoin de moi pour décrocher une fermeture éclair. J'ai ouvert la porte et je l'ai vue dans une longue robe pêche dotée d'un magnifique empiècement rose aux formes fluides. Elle était éblouissante, et la robe qu'elle portait était à l'image de tout ce qu'elle voulait: vive, sans paillettes, sans lacets et le dos nu... Nos regards se sont croisés dans le miroir.

«Qu'en penses-tu, maman?»

J'étais au bord des larmes. Je ressentais l'émotion puissante que j'éprouvais quand elle était encore toute petite. L'émotion qui nous emporte comme une vague à la vue d'une personne que nous aimons. Je me souviens que je me levais en pleine nuit pour vérifier si tout allait bien. Je la regardais dormir sur le dos, les bras au-dessus de la tête, et je sentais monter

en moi une immense vague d'amour. Je m'émerveillais de ma capacité d'aimer autant. J'avais la sensation que mon cœur allait exploser.

Voilà ce que je ressentais, debout dans la salle d'essayage du magasin. De l'amour... Et puis, sans crier gare, les soucis ont débarqué et se sont mis à massacrer le moment précieux que je vivais. Je la voyais aller à l'université, se marier, devenir maman, me quitter pour aller vivre ailleurs. Le temps passait, je devenais vieille et puis c'était fini. Ma vie défilait devant moi à une vitesse folle et pendant un bref moment, j'ai eu l'impression qu'elle allait me quitter. Un sentiment de tristesse m'a envahie et mes yeux se sont remplis de larmes.

Me voyant aussi émue, Sawyer m'a demandé si je pleurais à cause de l'essayage. «Ne pleure pas, me dit-elle. Tu vas me faire pleurer aussi!» Non, je pleurais parce que j'avais peur de la voir grandir. Je pleurais parce que le temps passait trop vite et que je voulais le retenir un peu. L'inquiétude avait détrôné la joie que j'éprouvais quelques moments plus tôt. Elle m'arrachait à Sawyer et me jetait dans un recoin obscur de mon cerveau. Au lieu d'être présente et de me laisser imprégner par la beauté de ma fille, j'avais peur.

Voilà comment le souci et la peur nous prennent en otage et détruisent la magie et l'émerveillement du moment. Brené Brown a observé exactement le même phénomène quand elle a fait ses recherches pour écrire *Le pouvoir de la vulnérabilité*. Elle a constaté que l'anticipation de scénarios catastrophes dans les moments de joie (comme être incapable de serrer un enfant dans ses bras sans penser à ce qui pourrait lui arriver de mal) est un phénomène beaucoup plus répandu qu'on ne le croit. Pourquoi nous est-il si difficile de nous concentrer sur la joie? Parce que nous essayons d'étouffer notre vulnérabilité, répond Brené Brown.

Rien ne vous oblige à suivre votre esprit dans les zones tristes, sombres, suspectes ou destructrices dans lesquelles il vous entraîne. Lisons ce que Hein nous dit à ce sujet:



Hein

Depuis que j'ai vu votre conférence TED, je me rends compte à quel point ma «mauvaise» voix intérieure a pu être mon ennemie. Elle a miné ma confiance en moi et paralysé ma capacité d'évoluer et de construire mon identité. Toutes mes décisions ont été ombragées par le manque de confiance en moi et la crainte de ce que les autres pouvaient penser de moi. Mes conjectures sont presque toujours sans fondement. Mon principal défi était et reste de ne plus me préoccuper de ce que les autres pensent de moi. Qu'importe ce qu'ils pensent! Merci pour vos merveilleux conseils!

Quand on découvre que notre voix intérieure est devenue une ennemie, il devient essentiel de cesser de nous faire du souci et de savoir que nous pouvons retrouver le contrôle de nous-mêmes en cinq secondes.

J'entame silencieusement le décompte et je m'aperçois que plus je compte, plus la peur diminue en moi. Le décompte m'éloigne de ma tête et m'ancre dans le moment présent; il me fait passer du souci à la concentration. Non, je ne vais pas laisser mon cerveau me voler l'expérience que je vis avec ma fille. Je ne vais pas laisser l'automatisme du souci m'arracher au moment présent.

Je me pose ensuite deux questions simples: qu'est-ce qui, dans ce moment, me rend reconnaissante envers la vie? Qu'est-ce que je veux retenir de ce moment? En vous posant ces questions, vous faites intervenir votre cerveau à un niveau biologique. Pour répondre à ces questions, vous devez préalablement faire un tour d'horizon de votre vie, de vos relations et de vos activités professionnelles.

Ces questions vous forcent à canaliser votre attention sur les aspects constructifs de votre vie. Dès que vous songerez à ce qui vous rend reconnaissant, vous deviendrez effectivement reconnaissant. Votre sentiment de reconnaissance chassera le souci. La réponse à la première question était on ne peut plus claire pour moi: je me sentais reconnaissante d'avoir pour fille une si belle femme. Et après trois heures d'essayages frénétiques, je me sentais aussi reconnaissante envers la vie qu'elle ait trouvé la robe idéale.

Katie se sert également de la règle des cinq secondes pour formuler ses motifs de reconnaissance et vaincre son habitude de se faire du souci:

Je suis allé en Californie pour assister à la présentation que vous avez donnée à la convention Kyani. J'ai failli ne pas faire le voyage. En plus d'être préoccupée par un divorce en instance, je me sentais coupable de quitter ma petite fille de cinq ans. Mais je suis quand même allée vous voir, et je suis heureuse de vous avoir rencontrée. Vous m'avez inspirée. Du fait que je me suis forcée à le faire, je peux dire que j'ai utilisé la règle des cinq secondes avant même de savoir qu'il en existait une.

Je m'en sers maintenant quotidiennement pour faire de l'exercice, évacuer ma tristesse, exprimer ma gratitude et cesser de reporter les procédures de divorce. Je ne sais pas ce que l'avenir me réserve et ça ne fait rien.

J'ai compris que rien n'était parfait dans la vie. Merci!

Rien n'est parfait dans la vie. Inutile de le nier. Vous pouvez néanmoins vous servir de la règle des cinq secondes pour calmer le brouhaha de votre esprit et savourer les moments uniques de notre vie, comme vivre le sentiment de gratitude que m'a fait éprouver ma fille.

Se sentir reconnaissant, ce n'est pas seulement se sentir bien. Selon le neuroscientifique Alex Korb, le sentiment de reconnaissance modifie la chimie du cerveau en activant la région du tronc cérébral qui produit de la dopamine. J'étais donc dans la salle d'essayage, libre de tout souci. Je me suis approchée d'elle et j'ai posé une main sur son épaule. Nos regards se sont croisés une nouvelle fois dans le miroir.

— Alors, qu'en penses-tu, maman?

— Je pense que Luke va être foudroyé. Tu es absolument magnifique.

**Il n'y a pas de mal à avoir peur.  
Avoir peur, c'est se préparer à un  
acte courageux.**

## CHAPITRE 13

# FAITES BARRAGE À L'ANXIÉTÉ

«Gouverne ton esprit, si tu ne veux pas qu'il te gouverne.»  
HORACE

L'anxiété naît quand l'habitude du souci ne peut plus être maîtrisée. Étant moi-même une anxieuse née, je sais que l'anxiété peut exercer sur nous une emprise parfois terrifiante. Mais je sais aussi comment la vaincre grâce à la règle des cinq secondes combinée à une stratégie appelée «recadrage».

Pour vaincre l'anxiété, il faut la comprendre. Si vous parvenez à l'immobiliser et la recadrer au moment où elle frappe, vous stabiliserez vos pensées et vous l'empêcherez de dégénérer en panique. Avec le temps et l'application répétée de la règle des cinq secondes, votre anxiété s'estompera et redeviendra ce qu'elle est en germe: la tendance à se faire du souci. Or, comme nous venons de le voir, il est assez facile de se défaire de l'habitude du souci.

J'ai toujours été anxieuse. Quand j'étais enfant, mes parents disaient que j'avais des «nœuds dans le ventre» et que je m'inquiétais de tout. Dans les camps de vacances, j'étais la première à tomber malade et à quitter le camp plus tôt. À l'université, je rougissais sans raison quand on s'adressait à moi. Et durant les fêtes d'étudiants, je ne parvenais à parler aux garçons qu'après avoir ingurgité une certaine quantité d'alcool. Sans ce remède liquide, des boutons d'urticaire surgissaient sur mon cou.

J'ai commencé à avoir des crises de panique au début de la vingtaine, au début de mes études de droit. Les crises de panique présentent les signes extérieurs d'une crise cardiaque et surviennent en réaction à une situation

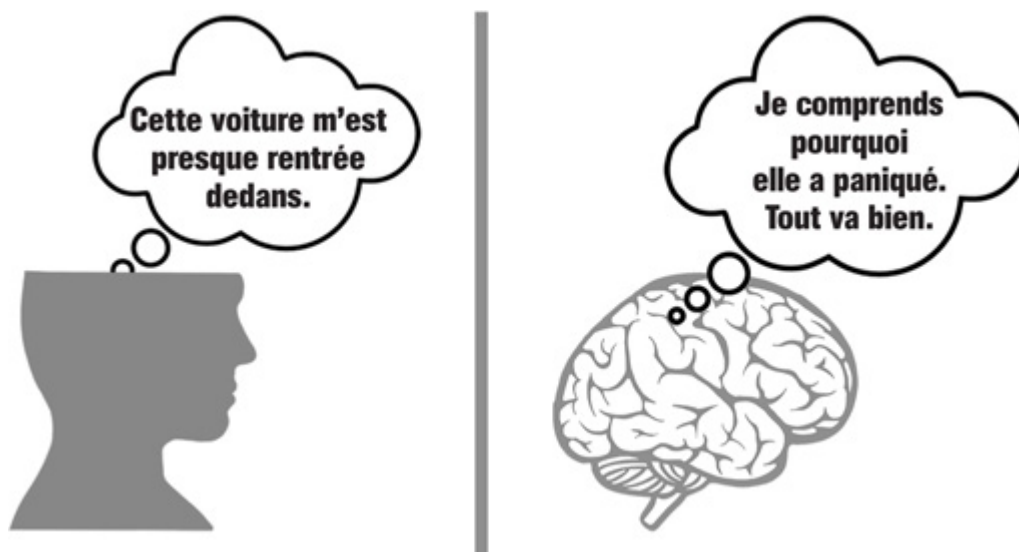
perçue comme traumatisante (parler en public, revoir son ancien conjoint ou prendre l'avion, par exemple) ou sans aucune raison apparente.

Si je devais décrire la crise de panique, je dirais que c'est le ressenti d'un danger qui menace le corps et l'esprit sans aucun contexte qui pourrait l'expliquer. Permettez-moi d'élaborer ce point au moyen d'une analogie très simple.

## **Panique normale et crise de panique**

La panique est un sentiment tout à fait normal dans de très nombreuses situations. Disons que vous roulez sur une autoroute et que vous vous apprêtez à changer de voie. Brusquement, une voiture surgie de nulle part vous dépasse et se place en travers de la voie. Vous faites une embardée pour l'éviter, mais vous avez l'impression que vous failli avoir un grave accident. Quand un événement «manque de» se produire, vous ressentez une montée d'adrénaline dans tout votre corps. Votre cœur bat à tout rompre. Votre respiration s'accélère. Votre niveau de cortisol grimpe. Votre corps est propulsé dans un état d'hypervigilance qui vous permet de reprendre le contrôle de votre voiture. Il se peut même que vous transpiriez un peu.

Dès que votre corps est secoué par la panique, il fait appel à votre cerveau pour trouver la raison de son agitation. Dans ce cas précis, votre cerveau sait que vous avez failli entrer en collision avec une voiture et que ce quasi-accident a provoqué une sensation de panique.



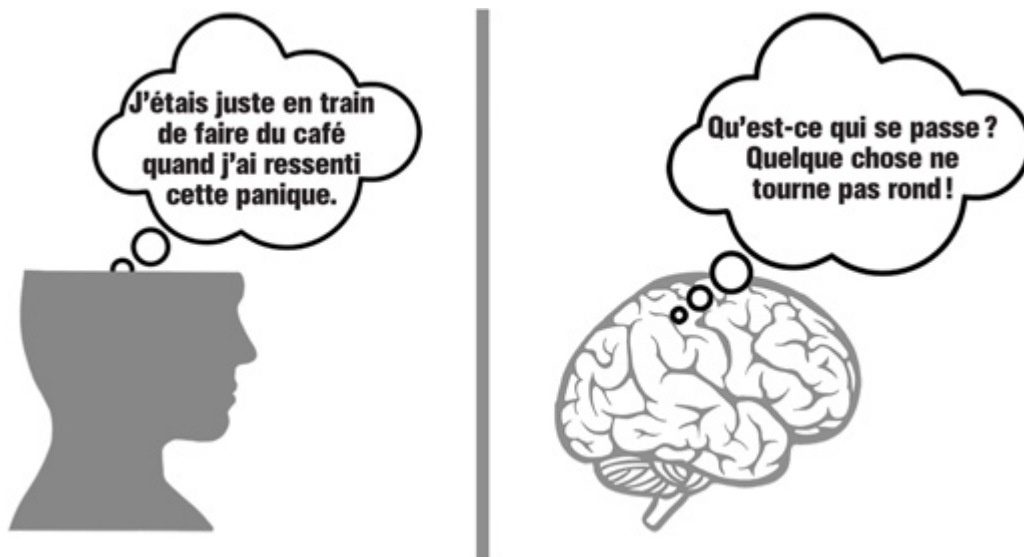


Quand votre cerveau trouve une explication à votre panique, il s'arrête à la porte de l'anxiété. Il laisse votre corps se calmer, car il sait qu'il n'y a plus de danger. Vous reprenez normalement le cours de votre vie en vous disant que vous serez peut-être désormais un peu plus prudent quand vous changerez de voie sur une autoroute.

En présence d'une crise de panique, vous éprouvez cette même sensation de côtoyer le danger, mais il n'y a cette fois ni avertissement ni événement déclencheur. Vous vous versez une tasse de café quand vous sentez brusquement monter en vous une charge d'adrénaline semblable à celle que vous auriez ressentie si une voiture s'était mise en travers de votre voie sur une autoroute.

Votre cœur bat à toute vitesse. Le rythme de votre respiration s'accélère. Votre taux de cortisol grimpe, et il se peut que des gouttes de sueur perlent à votre front. Votre corps est plongé dans un état d'hypervigilance. Votre esprit s'affaire à comprendre la raison de l'excitation qui touche votre corps. S'il ne trouve pas de raison légitime à cette excitation, l'esprit conclura que vous êtes vraiment en danger. Replongé dans ses racines préhistoriques, le cerveau déclenche le sentiment de peur que crée l'imminence du danger.

Alors que vos palpitations s'intensifient, l'esprit s'active à trouver une explication à ce qui se passe dans votre corps et déploie tout un arsenal d'hypothèses pour vous protéger. *C'est peut-être une crise cardiaque... Peut-être que je ne veux pas vraiment me marier le mois prochain... Peut-être que je vais être congédiée... Peut-être que je suis en train de mourir...*



Si votre esprit ne peut pas trouver d'explication valable, votre cerveau exacerbe votre anxiété au point où vous voulez prendre les jambes à votre cou et quitter la pièce le plus rapidement possible. Avez-vous déjà vu une personne en état de panique? Elle frissonne, regarde autour d'elle, écarquille les yeux, profère des paroles confuses et décide brusquement de quitter la salle. C'est un cercle vicieux dont j'ai été moi-même prisonnière pendant de nombreuses années.

Pendant longtemps, je n'ai pas compris la différence entre panique normale et crise de panique, pas plus que je ne saisisais le rôle que jouait mon esprit dans l'escalade vers l'anxiété. J'ai consulté plusieurs thérapeutes et me suis prêtée à toutes sortes de techniques cognitives pour échapper à la panique. Ces thérapies ont si mal tourné que j'ai fini par craindre les crises de panique elles-mêmes, ce qui n'a fait, bien sûr, que les accentuer.

En dernier recours, mon médecin m'a prescrit du Zoloft (un médicament miracle). Cet antidépresseur m'a fait le plus grand bien pendant près de deux décennies. Aujourd'hui encore, je pense que si quelqu'un se trouve dans une impasse dont il ne parvient pas à sortir, il devrait consulter un médecin et prendre des médicaments, si cela est nécessaire. Sans remplacer une thérapie, ces médicaments peuvent sensiblement améliorer votre qualité de vie.

Je m'étais résignée à prendre du Zoloft pour le restant de mes jours. Et puis nous avons eu trois enfants et je me suis aperçue que chacun d'eux se débattait avec sa propre anxiété. Leur malaise dépassait le simple souci.

L'anxiété ravageait leur vie: ils ne voulaient plus dormir chez leurs amis, passaient leurs nuits sur la moquette de notre chambre à coucher et s'inquiétaient de tout. Ils avaient même donné des noms à leur état de panique: Oakley l'avait surnommé «Oliver» et Sawyer «la boucle», qu'elle m'avait décrite ainsi:

*«C'est une boucle qui tourne dans ma tête. Dès que je commence à penser à ce qui peut se passer, je ne peux pas m'arrêter parce qu'il y a toujours quelque chose de nouveau qui peut se passer.»*

Je savais à quel point il est effrayant de vivre dans cet état d'angoisse permanente. J'avais le cœur brisé de voir mes enfants se débattre avec leurs peurs. Rien de ce que nous faisions pour les aider à vaincre leur anxiété ne donnait le moindre résultat. Nous avons consulté plusieurs spécialistes et expérimenté toutes sortes de techniques thérapeutiques. Nous avons créé des jeux qui les récompensaient chaque fois qu'ils surmontaient leurs peurs. Il me semblait que les choses allaient de mal en pis.

J'ai finalement décidé d'arrêter de prendre du Zoloft pour affronter ma propre anxiété sans l'aide de médicaments. Je voulais mieux comprendre l'anxiété et trouver un moyen de l'éliminer pour aider mes enfants à s'en débarrasser eux-mêmes. Voici ce que j'ai appris...

## **Il est vain de vouloir se calmer tout seul**

J'ai passé un temps fou avec des thérapeutes qui croyaient résoudre notre problème d'anxiété en nous disant de ne pas nous en faire et de penser à autre chose. Ce genre de conseil peut marcher quand nous sommes simplement soucieux, mais il ne peut rien contre l'anxiété proprement dite. Il est facile de comprendre pourquoi. Quand une personne ressent de l'anxiété, elle se trouve dans un état d'agitation physique. On ne peut pas lui demander de se débarrasser de cette agitation, pas plus qu'on ne peut demander à un conducteur de passer de 60 à 0 km/h. On n'arrête pas un train en mettant un bloc de pierre sur les rails. On ne réussira qu'à le faire dérailler.

Une étude publiée dans la revue *Behavior Research and Therapy* montre que les personnes qui essaient de supprimer par elles-mêmes les pensées qui les tracassent finissent par être encore plus envahies par ces pensées. Quand nous essayons simplement de nous «calmer», nous exacerbons l'anxiété

justement parce que nous cherchons à la réprimer. Au contraire, quand nous comprenons la nature de la panique et le rôle aggravant que joue le cerveau, nous pouvons l'apprivoiser et la vaincre.

Il existe deux stratégies extrêmement efficaces que l'on peut utiliser conjointement pour vaincre l'anxiété. La première est la règle des cinq secondes, qui permet de reprendre le contrôle de son esprit, et la deuxième est le recadrage (ou transfert) de l'anxiété en excitation, qui empêche le cerveau de s'emballer et amène le corps à se calmer. Voici comment vous devez vous y prendre.

### **Le corps ressent de la même manière l'excitation et l'anxiété**

La première fois que j'ai eu recours à la stratégie du recadrage, c'était pour me préparer à une conférence que je devais donner. On me pose beaucoup de questions sur les techniques oratoires et plus particulièrement sur les moyens que j'ai adoptés pour surmonter ma nervosité et ma peur du public. Ma réponse étonne toujours: je dis que je ne m'en suis jamais débarrassée et que j'essaie tout simplement de les tourner à mon avantage.

Donner des conférences fait partie de mon métier. Et j'en donne beaucoup. En 2016, on m'a nommée «conférencière la plus invitée des États-Unis». Et pour cause: j'ai donné 98 conférences en une année, ce qui est énorme. Est-ce que je suis nerveuse de parler en public? Absolument. Tout le temps. Mais je m'aide avec un petit stratagème. Je ne pense pas «nervosité», mais «excitation», car, d'un point de vue physiologique, **l'anxiété et l'excitation sont une seule et même chose**. Répétons-le: le corps ressent la peur et l'excitation de la même manière. Toute la différence est dans le nom que leur donne votre cerveau, un peu comme l'accident et le presque-accident.

Si le cerveau sait pourquoi votre corps est agité, il n'exacerbe pas votre peur.

C'est lors d'un événement TEDx à San Francisco que j'ai donné ma première conférence d'envergure. J'étais dans les coulisses, je m'en souviens, et j'entendais des spécialistes se succéder l'un après l'autre, ce qui ne me rassurait guère. Je me disais que j'allais avoir l'air d'une véritable idiote à côté de tous ces érudits.

J'avais les mains moites et mon cœur battait à tout rompre. Mon visage devenait de plus en plus rouge et des coulées de sueur descendaient de mes aisselles. Mon corps se préparait à l'action. Mon esprit, lui, me disait que j'étais nerveuse. Je décelais dans toutes les sensations que j'éprouvais le signe que les choses allaient mal tourner, ce qui me rendait évidemment encore plus nerveuse.

Vous ne me croirez peut-être pas, mais six ans plus tard, et alors que je suis parfaitement rodée aux conférences, mon corps ressent encore les mêmes sensations quand j'attends d'être appelée. Mes mains transpirent. Mon cœur bat très fort. Mon visage devient rouge et mes aisselles dégoulinent de sueur. Du point de vue physiologique, je suis dans un état d'excitation. Je vais me lancer dans l'action et mon corps se mobilise à cette fin. Je ressens la même chose que la peur, mais j'ai réorienté celle-ci dans une direction positive.

Plus je donnais de conférences, plus je me sentais à l'aise et sûre de ce que j'avais à dire, mais je savais aussi que les sensations qui agitaient mon corps n'avaient pas disparu. Il m'est alors apparu que ces sensations n'étaient que le signe que mon corps s'apprêtait à faire quelque chose d'excitant, de galvanisant. Et je me suis dit dès lors que ce que j'éprouvais s'appelait de l'excitation et non de la nervosité.

### **Dites-vous que vous êtes excité**

Il ne m'était pas venu à l'idée que ma «ruse» pouvait avoir un quelconque fondement scientifique. Et pourtant... Ce que j'avais cru découvrir s'appelle «recadrage de l'anxiété». La reformulation de l'anxiété en excitation est extrêmement efficace. Ce concept simple mais riche a été mis en évidence par Alison Wood Brooks, professeure à l'École de commerce de Harvard, qui a montré, études à l'appui, qu'il n'agissait pas seulement sur l'anxiété, mais aussi sur la compréhension des tests de mathématiques et la prise de parole en public!

Résumons-nous: dans la mesure où l'anxiété est un état d'excitation, il est beaucoup plus facile de convaincre notre cerveau que nous sommes emballés que d'essayer de nous calmer. Des expériences réalisées dans divers contextes (karaoké, examens de mathématiques ou conférences vidéo) montrent que les participants qui se disent excités obtiennent

invariablement de meilleurs résultats que ceux qui se disent anxieux. C'est le cas de Suzi, qui a décidé de reformuler sa nervosité en enthousiasme:



Suzi

Mon mari et moi nous apprêtons à franchir une étape qui va résolument bouleverser nos habitudes. Mon mari va bientôt prendre sa retraite et nous allons nous installer très loin, sur la côte Est. Chaque fois que je sens mon estomac se nouer (la peur du changement, bien sûr), j'appelle à l'aide la règle des cinq secondes et je fais une liste des choses à faire. Ces listes me rapprochent un peu plus de nos rêves. Merci de votre inspiration!

Ce qu'il faut retenir, c'est que le fait de se «penser» excité ne diminue pas la sensation d'agitation qui parcourt le corps. Cela ne fait que donner à l'esprit une explication qui habilite à agir. Ainsi, les sentiments de nervosité ne connaissent pas d'escalade. Vous avez la situation en main et l'agitation physiologique commencera à baisser aussitôt que vous vous lancerez dans l'action.



La prochaine fois que vous aurez une crise de panique en préparant votre café, que vous aurez le trac de monter sur une scène ou de vous lancer sur

un terrain de football, ou encore que vous sentirez votre cœur battre un peu trop vite à l'approche d'un examen ou d'une entrevue pour obtenir un emploi, appliquez cette technique conjointement à la règle des cinq secondes.

Dès que vous sentirez l'anxiété gagner votre corps, prenez le contrôle de votre esprit et, en vous disant «je suis excité», projetez-vous dans l'action.

Lisons à ce propos le témoignage de J. Greg:



J. Greg

La règle des cinq secondes m'a aidé à transformer mon hésitation en action, malgré mon manque d'envie d'agir. À force de ne rien faire par «manque d'envie», j'avais développé un véritable trouble anxieux. Vos conseils m'ont aidé à m'en sortir. Grâce à vous, j'ai recadré de «névrotique» à «normale» ma tendance à n'avoir jamais envie de rien faire.

Merci!

Le mouvement physique (la poussée) est essentiel. En vous forçant à l'action, vous redonnez le contrôle au cortex préfrontal, lequel vous oriente vers une explication bénéfique. Quand vous commencerez à appliquer cette stratégie, vous devrez peut-être la reprendre 27 fois en une heure. La première fois que mon fils de 11 ans s'en est servi pour vaincre son anxiété à l'idée de dormir chez un ami, il s'est répété «je suis excité de dormir là-bas» tout le temps que je l'y conduisais.

Quand nous sommes arrivés à destination, j'ai arrêté le moteur et je lui ai demandé comment il allait. Il m'a répondu: «Mon cœur bat très fort et j'ai des nœuds à l'estomac, mais je suis excité de dormir ici.» Cela fait six mois de cela. Son anxiété à l'idée de dormir chez un ami a disparu. Il n'y a pas plus grande preuve du pouvoir et de l'efficacité de cet outil.

**«Tu es plus courageux, plus fort et  
plus brillant que tu ne le crois.»**

**A.A. MILNE**



# COMBATTEZ LA PEUR

«Courage, cher cœur.» C.S. LEWIS

La peur nous fait faire des choses insensées. L'une de mes plus grandes terreurs était de mourir dans un accident d'avion. Quand je devais prendre l'avion, je devenais franchement bizarre. J'étais bardée de superstitions. La première chose que je faisais, c'était de parcourir des yeux l'aire d'embarquement à la recherche de mères accompagnées de bébés, d'hommes et de femmes en uniforme, de prêtres, de religieuses, de personnes en fauteuil roulant, de pilotes rentrant tranquillement chez eux et, de manière générale, de tous les gens d'apparence affable. Puis je me disais que Dieu ne laisserait pas un avion s'écraser avec de telles personnes à bord. Cette pensée me rassurait jusqu'à l'embarquement. Venait ensuite le roulage. Chaque sursaut, chaque bruit de l'avion en direction de la piste faisait bondir mon cœur et comprimait mon thorax.

C'était le décollage qui me terrifiait le plus. Quand l'avion commençait à s'éloigner du tarmac, je somrais dans un état de panique totale. Dès que je fermais les yeux, ma tête s'emplissait d'images d'explosion, de terroristes, de sièges éjectés et d'avions tombant du ciel. Je m'agrippais à l'accoudoir en haletant. Si le pilote nous disait quelques mots, ma peur diminuait de moitié. Mais c'était seulement quand nous étions autorisés à déboucler nos ceintures que je me détendais. C'était le signe que le pilote jugeait que nous pouvions nous déplacer en toute sécurité dans l'avion. Et aussi que la menace immédiate d'un écrasement était écartée.

Je me suis guérie de ma peur de l'avion à l'aide de la règle des cinq secondes combinée à une forme de recadrage de l'anxiété que j'ai appelée «pensée d'ancrage». Zahara s'en est inspirée pour vaincre sa peur de l'avion:



Zahara

Je me suis vraiment reconnue dans la peur de l'avion dont vous avez parlé à la conférence de San Diego. Je croyais être la seule à me voir projetée dans les airs chaque fois que je prenais l'avion. Sur les conseils d'un ami, je me suis arrêtée de voir tout documentaire sur les écrasements d'avion. Mais c'est surtout la règle des cinq secondes qui m'a aidée.

Comme Zahara, vous pourrez vaincre les peurs qui vous empoisonnent la vie. Voici les étapes à suivre.

### **Créez une pensée d'ancrage**

Avant tout voyage, je crée une «pensée d'ancrage». C'est une pensée reliée au voyage qui va m'enraciner dans le réel si la peur se manifeste. Je pense au voyage, à l'endroit où je vais et à ce que j'ai hâte de faire quand j'arriverai à destination.

Si je vais voir des amis à Driggs (Idaho), ma pensée d'ancrage sera, par exemple, l'escalade de l'une des magnifiques montagnes de la région. Si je vais voir ma famille au Michigan, ma pensée d'ancrage pourra être le moment où ma voiture s'arrête devant la maison de mes parents et où mes enfants se précipitent vers eux pour les embrasser, ou encore une marche que je fais avec ma mère au bord du lac Michigan. Si je vais à Chicago, je pense au souper que je vais avoir avec un client dans l'un des très bons restaurants de la ville. Une fois que je visualise une image précise, le reste coule de source.

Cette utilisation de la règle des cinq secondes est une forme de ce que les chercheurs appellent «implémentation de l'intention». C'est un moyen de se contrôler soi-même en se dotant d'un plan de secours B qui remplacera le plan A, celui-ci étant de ne pas être nerveuse.

Si je me mets à être nerveuse quand je monte dans l'avion, je fais appel à mon plan B. J'applique la règle des cinq secondes en m'aidant de la pensée d'ancrage que j'ai créée pour vaincre ma peur de l'avion. Selon

certaines études, l'implémentation de l'intention peut presque tripler vos chances de succès.

## **Dans l'avion**

Tout ce qui me rend nerveuse (un bruit inquiétant, une turbulence, une montée dans les airs qui me semble prendre trop de temps, des conditions météorologiques menaçantes ou des ondes négatives que m'envoie mon voisin) peut facilement déclencher ma peur. Dans de tels cas, je lance le décompte 5-4-3-2-1 pour évacuer la peur de mes pensées, j'active mon cortex préfrontal et je me ramène au moment présent.

Je me force ensuite à m'ancrer dans les images que j'ai associées à l'endroit où je vais et aux plaisirs qui m'attendent: une promenade avec ma mère au bord de l'eau, un souper avec un client dans un restaurant de Chicago, une escalade avec mes amis, etc.

Ces pensées d'ancrage sous-entendent une vérité élémentaire... Si je suis à Chicago ce soir pour dîner avec un client, que je me promène au bord du lac Michigan avec ma mère demain matin et que je prévois d'arriver chez moi à temps pour assister au match de crosse de ma fille, c'est que de toute évidence l'avion ne se sera pas écrasé et que je n'ai par conséquent pas à m'en faire. Plus important encore, je donne à mon esprit le contexte explicatif dont il a besoin, de sorte qu'il n'enclenche pas d'escalade vers la peur. En m'imprégnant de ma pensée d'ancrage, je calme mon corps.



C'est grâce à l'usage répété de cette technique que j'ai réussi à me guérir de ma peur de l'avion. Je dis bien «répété». Avec la pratique, l'exercice deviendra de plus en plus facile, jusqu'au jour où, soudainement, la peur aura complètement disparu. Vous aurez habitué votre esprit à ressentir l'excitation au lieu de la peur. Cette technique a permis à Fran de se débarrasser de sa peur de l'avion.



Fran

Bonjour,

Permettez-moi de vous raconter une anecdote.

J'ai toujours détesté l'avion et j'ai toujours évité de le prendre. Dernièrement, je devais assister à une convention qui avait lieu à Dallas alors que je vis au Maryland. J'ai bien été obligée de prendre l'avion pour m'y rendre. Pendant tout le trajet, j'étais au bord de la crise de panique. J'étais tellement nerveuse que je rendais tout le monde nerveux. Durant la convention, j'ai écouté votre présentation et je dois vous dire que le retour chez moi a été beaucoup plus serein. Chaque fois que je sentais monter la panique, j'appliquais la règle des cinq secondes. Et à mi-parcours, je me suis surprise à regarder les nuages par le hublot et à prendre des photos. Je me rends compte que la peur m'a fait manquer tant de choses.

Votre règle marche, j'en ai la preuve, et pas seulement pour vaincre la peur de l'avion!

Fran se rend compte qu'elle est passée à côté de beaux moments à cause de sa peur. C'est une remarque qui me touche profondément. J'ai fait aussi le même constat: je me suis privée de joie, d'aventure et de magie parce que je vivais dans la peur. Pourquoi vous résigner à la peur? En cinq secondes

précises, vous pouvez reprendre le contrôle de vous-même. Vous pouvez vaincre la peur.

Aujourd'hui, je ne ressens plus aucune nervosité quand je prends l'avion. De temps en temps, il m'arrive d'avoir une bouffée d'anxiété quand l'avion traverse une zone de forte turbulence. Je m'empresse alors d'appliquer la règle des cinq secondes pour ne pas planter brusquement mes ongles dans le bras de mon voisin ou de ma voisine.

J'ai recours à la même technique pour gérer d'autres peurs. Avant d'entreprendre une négociation ou une conversation difficile, par exemple, je m'appuie sur une pensée d'ancrage par laquelle je visualise un dénouement heureux à la situation. Plus précisément, je peux visualiser quelqu'un me donner une accolade ou me remercier de la conversation, ou encore boire un verre en compagnie des associés avec lesquels j'ai conclu l'entente.

Cette pensée m'enracine et éveille mon pouvoir. Quand nous entamons une conversation avec une peur quelconque en arrière-fond, nous pouvons difficilement donner le meilleur de nous-mêmes, car notre esprit est occupé tout entier à gérer la peur. Avec une pensée d'ancrage, nous pouvons faire disparaître la peur chaque fois que nous sentons notre esprit y succomber.

Ne l'oubliez pas: même si vos peurs et vos habitudes peuvent vous prendre en otage en cinq secondes, vous pouvez en reprendre le contrôle tout aussi rapidement, et le conserver pour toujours.

**Tout est possible à qui maîtrise son esprit.**

# **PARTIE 5**

Le courage

change

# **TOUT**

# COMMENT DEVENIR UN ÊTRE ACCOMPLI

Ce livre touche à sa fin. Nous avons présenté le principe de la règle des cinq secondes, montré l'importance du courage quotidien et passé en revue les principales utilisations tactiques de la règle pour changer de comportement et de manière de penser. Nous allons maintenant plonger dans l'univers plus profond et plus intime du rapport à soi-même.

**En premier lieu,** nous allons explorer le concept de confiance en soi et expliquer comment vous pouvez acquérir la confiance en vous au moyen d'actes quotidiens de courage. Vous découvrirez le rapport étonnant entre la confiance en soi et la personnalité. Vous ferez la connaissance de personnes qui ont acquis une véritable confiance en elles et vous lirez des témoignages profondément honnêtes qui vous fourniront des pistes pour reprendre contact avec la personne la plus importante qui soit: vous-même.

**En deuxième lieu,** vous découvrirez comment le courage quotidien peut vous aider à découvrir votre passion. Vous lirez les témoignages d'hommes et de femmes qui appliquent la règle des cinq secondes pour vaincre leurs peurs et trouver le courage de réaliser leurs rêves. Leurs initiatives ne pourront que vous inspirer.

**En troisième lieu,** vous allez explorer les facteurs propices à des relations profondes et authentiques, et comprendre pourquoi le courage y occupe une si grande place. Les témoignages saisissants que comprend cette section vous aideront à tirer le meilleur des moments que vous passez avec les gens que vous aimez et vous initieront à une stratégie très simple que



vous pouvez déployer quand et où vous le voulez pour approfondir vos relations.

Sortez vos mouchoirs.

C'est ma partie préférée de ce livre. En vous enrichissant de la confiance en soi, de la passion et du rapport authentique aux autres, vous opérerez dans votre vie une transformation dont vous osiez à peine rêver.

**Il y aura toujours quelqu'un qui ne  
saura pas voir votre valeur. Faites  
que ce ne soit pas vous.**

## CHAPITRE 15

# DÉVELOPPEZ UNE VÉRITABLE CONFIANCE EN VOUS

«La caverne dans laquelle vous redoutez de pénétrer contient le trésor que vous recherchez.» JOSEPH CAMPBELL

On fait souvent l'erreur de croire que la confiance en soi est une question de personnalité. Avoir confiance en soi, c'est simplement croire en soi, en ses idées et en ses capacités. Tout le monde peut apprendre à accroître sa confiance en soi. Ce n'est pas un trait de personnalité. C'est une aptitude.

On peut très bien être extraverti sans avoir confiance en soi. Les personnes qui parlent le plus sont parfois les moins sûres d'elles; elles ne s'expriment souvent que pour paraître brillantes. J'en suis le parfait exemple. Pendant des années, j'ai caché sous des dehors autoritaires et volubiles un manque profond de confiance en moi, en mes idées et en mes capacités.

À l'inverse, il se peut très bien que les personnes qui parlent le moins soient celles qui ont le plus confiance en elles. Bien qu'introvertie, telle personne peut croire en ses idées avec une assurance inébranlable. En revanche, elle n'exprimera ses opinions que si vous le lui demandez. Le problème, c'est qu'elle craint de parler parce qu'elle sait qu'elle va rougir. Elle ne manque pas de confiance en elle; elle a simplement besoin d'un peu de courage pour dépasser sa peur de rougir.

Je voudrais vous faire part d'une expérience qui illustre bien les liens entre confiance en soi, courage et personnalité, en plus de montrer l'authentique fierté qu'on éprouve quand on se force à rompre avec ses habitudes.

Il y a quelque temps, j'ai eu le plaisir de faire une présentation à Cisco Systems, la plus grande entreprise de technologies et de services de réseautage du monde. Quelques mois plus tard, l'entreprise m'a invitée à faire une présentation sur le même sujet à l'intention cette fois d'un groupe de la haute direction technique.

À mon arrivée, un homme s'est présenté à moi. Visiblement heureux de me voir, il m'a saluée avec le genre d'accolade qu'on réserve aux vieux amis. Étant native du Midwest, rien ne me ravit plus qu'une franche accolade. L'air exalté, il me dit qu'il avait une anecdote intéressante à me raconter à propos de la règle des cinq secondes.

Quelques mois plus tôt, il avait assisté à la conférence que j'avais donnée dans le cadre d'un événement Cisco Live. Comme je le fais souvent, j'avais donné aux participants un exercice à faire chez eux pour pratiquer la règle des cinq secondes. L'exercice était le suivant:

*Présentez-vous à trois étrangers en vous aidant de la règle des cinq secondes.*

J'avais expliqué ensuite comment je voulais qu'ils fassent cet exercice:

*Soyez attentifs à vos instincts et au moment où vous vous sentez prêts à aborder quelqu'un. C'est le moment où vous devez vous donner une «poussée». Saisissez-le. Lancez le décompte 5-4-3-2-1 et dirigez-vous vers la personne en question. Agissez en cinq secondes afin de contrer l'opposition de votre esprit.*

Finalement, je leur avais expliqué à quoi ils pouvaient s'attendre en faisant cet exercice. Au moment même où ils apercevraient la personne qui les attirait, leur esprit allait fabriquer toutes sortes d'excuses pour ne pas l'aborder et se présenter à elle. En voici des exemples:

*Attends un peu; elle parle à d'autres personnes et je ne voudrais pas être impoli... Elle a l'air occupée; je passerai la voir plus*

*tard... On dirait qu'il va décrocher son téléphone, mieux vaut ne pas le déranger... Je n'ai pas beaucoup de temps, je reviendrai une autre fois.*

Rien de tout cela ne tient debout, bien sûr. Votre cerveau essaie tout simplement de mêler les cartes.

Après m'avoir rappelé l'exercice, mon ami ingénieur a entrepris de me raconter son expérience. Après ma présentation à Cisco Live, il avait croisé dans un couloir John Chambers, le PDG de Cisco, en compagnie de plusieurs cadres supérieurs. Précisons que John Chambers est une légende à Cisco et, d'après ce qu'on dit, un homme tout à fait charmant dans la vie de tous les jours. Chambers dirigeait Cisco depuis 20 ans et devait annoncer le lendemain même qu'il quittait son poste et qu'il serait remplacé par Chuck Robbins.

Encore tout empreint de la règle des cinq secondes, mon ami avait ressenti une poussée intérieure qui le portait à aborder Chambers. Ses instincts étaient à vif. Il sentait le besoin impérieux de se présenter à Chambers, de lui témoigner son admiration et de lui dire et qu'il était fier d'être ingénieur à Cisco. Il savait qu'il devait l'aborder, me disait-il, et il avait essayé de se forcer à le faire, mais il n'y était pas parvenu.

Il m'avait expliqué qu'il s'était senti paralysé et qu'étant introverti, il ne faisait jamais spontanément ce «genre de choses». Bref, son héros avait disparu, l'occasion de lui parler lui avait filé entre les doigts, et il avait passé le restant de la journée à se reprocher de n'avoir rien fait. Fort heureusement, l'histoire ne s'arrête pas là.

Le lendemain matin, mon ami faisait son jogging dans un parc du centre de San Diego. Des écouteurs à l'oreille, il se frayait un chemin au milieu des coureurs, des cyclistes et des promeneurs quand il a aperçu devant lui John Chambers lui-même!

Chambers était seul. Lui aussi faisait son jogging en écoutant de la musique. Mon ami s'était dit qu'une telle occasion ne se représenterait plus, que c'était «maintenant ou jamais». Son cerveau lui disait qu'il était impoli de le déranger durant l'un des rares moments qu'il passait seul, mais il avait mis fin à son hésitation en lançant le décompte 5- 4- 3-...

Il avait accéléré le pas pour rattraper Chambers et lui avait effleuré l'épaule. Il s'était excusé de le déranger, puis lui avait dit qu'il avait toujours souhaité le remercier personnellement de la carrière exceptionnelle qu'il avait eu la chance d'avoir à Cisco. Les deux hommes s'étaient arrêtés de courir et s'étaient mis à marcher ensemble dans le parc.

Selon mon ami, Chambers était ravi et avenant. Ils avaient discuté de tout et de rien: du travail, de la vie, et même d'une idée novatrice de projet technique. À la fin de la conversation, Chambers lui avait serré la main et l'avait aimablement remercié de s'être présenté à lui. Il lui avait également donné le nom d'un cadre supérieur responsable de l'innovation dans l'entreprise. «Dites-lui que nous avons parlé et que j'aimerais qu'il étudie votre projet», lui avait dit Chambers avant de le quitter.

En me racontant son histoire, mon ami était tellement radieux que la salle tout entière semblait s'illuminer. «C'était un moment marquant de ma carrière, m'a-t-il dit. Sans la règle des cinq secondes, cela ne serait jamais arrivé et je tiens absolument à vous en remercier.» Puis il a ajouté: «J'allais presque oublier: je dois passer une entrevue d'emploi avec le cadre auquel Chambers m'a recommandé!»

Est-ce qu'il a décroché l'emploi?

Je l'ignore. À la limite, cela n'a rien à voir avec son histoire. Son histoire, c'est celle d'un acte de courage quotidien par lequel il construit sa confiance en lui. Cette expérience singulière entraînera peut-être une transformation qui dépassera le simple changement d'emploi. Si notre ami continue à appliquer la règle et qu'il reste à l'écoute de ses instincts, il accèdera à un monde infini de possibilités qui changeront la trajectoire de sa vie.

Son exploit réside non seulement dans le fait d'avoir abordé un PDG qu'il admirait, mais aussi et surtout dans le fait qu'il a honoré ses désirs et assumé le contrôle de sa vie.

Ne l'oubliez pas: la confiance en soi s'acquiert par des actes de courage quotidien. Notre ami expérimente la joie de savoir qu'il peut compter sur lui-même. Plus il multipliera les actes de courage, plus il deviendra sûr de lui.

Les petits gestes que nous posons tous les jours sont les fondements de notre confiance en nous-mêmes.

Pour illustrer l'idée d'apprendre à se faire confiance, j'aimerais vous parler d'un message que m'a envoyé Bill. Il y décrit avec courage un combat que mènent beaucoup de gens.

### **«J'ai des difficultés à être vraiment moi-même.»**

Vue de l'extérieur, la vie de Bill semble parfaite. Marié et père de quatre enfants, il a une carrière florissante et dirige une importante association professionnelle. Tout va bien, donc. Et pourtant quelque chose manque, et ce quelque chose, c'est un contact authentique et profond avec lui-même.



Bill

Je vous remercie et vous félicite de dire les choses sans détour. J'ai 53 ans et je suis père de 4 enfants: 3 jeunes filles et un garçon de 5 ans que j'ai eu avec ma deuxième femme. Je suis chargé principal de projet et directeur du service de la construction dans mon entreprise. J'assume également la présidence de la section locale de la PMI, l'association des professionnels en gestion de projet. Mon problème est que j'ai des difficultés à être vraiment moi-même. Il me semble que j'ai perdu la capacité de nouer des contacts authentiques avec les gens. Sur le plan sexuel, rien de très passionnant non plus. J'essaie désespérément de savoir ce que je veux vraiment. J'ai tendance à hésiter et à ruminer sans jamais faire ou dire ce que je devrais faire ou dire normalement. Rien de tragique au fond, sauf l'impression de vivre sans conviction, sans véritable harmonie avec ce qui m'entoure. Et puis j'ai découvert la règle des cinq secondes lors d'un congrès des professionnels en gestion de projet.

Bill a le courage d'admettre qu'il a perdu contact avec la personne qui importe le plus: lui-même. C'est cette perte de contact qui provoque chez

lui l'impression de dérive, le manque de confiance en lui et l'absence d'harmonie avec le monde.

Bill a commencé à utiliser la règle des cinq secondes pour reprendre contact avec lui-même. D'étape en étape, de petit geste en petit geste, il se rapproche de ses désirs profonds.

Et voilà, je me lance dans un long voyage parsemé de petites escales. Me lever le matin et promener le chien. Être honnête, mais délicat avec les autres. Redonner aux autres quand je le peux. Prendre des décisions professionnelles difficiles. Me concentrer sur mes priorités et apprendre à dire non. Ce ne sont que des petits gestes, mais j'en ressors tonifié tout en apprenant à me faire confiance. Je sens que j'avance, et cela change tout.

Trayce est une mère au foyer de 48 ans. La règle des cinq secondes lui est apparue comme une lumière au bout du tunnel. Comme Bill, elle avance au moyen de petits gestes qui n'en ont pas moins d'énormes répercussions sur sa vie.

C'est d'ailleurs ce que nous a appris Bill: les petits gestes n'ont rien de petit. Ce sont au contraire les actions les plus importantes qui soient. Des actions qui, en s'additionnant, deviennent immenses.

*Mes applications de la règle des cinq secondes sont relativement modestes, mais elles me donnent une énergie extraordinaire.*

*Voici une liste des actions que j'ai accomplies grâce à la règle des cinq secondes (et que je n'aurais pas accomplies sans elle):*

*Je me suis lancée sur une piste de danse toute seule durant un concert de musique. J'ai pris et publié une photo de moi en compagnie d'un auteur que j'admire, alors que je n'aime pas les photos de moi. J'ai parlé à mon mari de choses qui me tracassaient. Je me suis présentée à des personnes que je voulais rencontrer et j'ai réglé toutes sortes de problèmes domestiques sans reporter aussi souvent les choses à plus tard.*



*Ces actions ne changent pas le cours de l'Histoire, bien sûr, mais elles sont chargées du pouvoir que donne la règle des cinq secondes.*

*Je vais maintenant essayer d'appliquer la règle à des enjeux plus importants, comme celui de perdre le poids que j'accumule depuis 25 ans. Je dois trouver le courage d'assister à une réunion d'anciens élèves (le trentième anniversaire de notre année de fin d'études) que j'appréhende en raison de mon poids.*

*J'ai même fait usage de la règle des cinq secondes pour écrire et envoyer un manuscrit. J'ai également parlé de la règle des cinq secondes à des personnes de mon entourage et j'ai appris que certaines d'entre elles avaient commencé à la mettre en pratique. Pour ma part, je sais que je vais continuer à utiliser cet outil simple, mais si énergisant et si profond.*

*Pour la première fois depuis longtemps, je sens que je suis en train de me libérer de l'impasse dans laquelle j'étais prisonnière. J'ai hâte de savoir ce qui va se passer.*

La confiance en soi naît des actes que vous posez pour affirmer votre moi, surtout si ces actes s'écartent de vos comportements habituels (se réveiller à l'heure, parler lors d'une assemblée ou aborder le PDG de Cisco sur une piste cyclable, entre autres). Ce sont des actes de courage quotidien qui mènent progressivement à la confiance en soi.

Crystal aurait pu croiser mon ami ingénieur puisqu'ils ont tous deux assisté à l'événement Cisco Live 2015. Comme lui, elle a voulu mettre en pratique presque immédiatement la règle des cinq secondes. Le courage qu'elle y a puisé a entraîné d'importants changements dans sa vie.

J'ai assisté à votre présentation sur la règle des cinq secondes dans le cadre de l'événement Cisco Live 2015. Quelle révélation! Je ne m'étais pas rendu compte que depuis huit ans, je remettais en question à peu près tout ce que je faisais. Je trouvais quelqu'un intéressant, mais il ne me fallait que quelques secondes pour trouver mille et une raisons de ne pas

l'aborder. Dès que j'ai pris connaissance de votre règle, j'ai décidé de la mettre en application. Et c'est ainsi que j'ai rencontré des gens que je n'aurais probablement jamais rencontrés.

Je suis entrée dans une salle de cours et j'ai cherché des yeux les gens que je connaissais. Je me suis assise à côté d'eux et nous avons échangé quelques banalités. Mais une petite voix m'a dit de me remuer, de changer de place et de nouer de nouveaux contacts. Ce que j'ai fait. Puis quand l'instructeur est passé à la partie questions-réponses, j'ai voulu lui poser une question, mais je me suis sentie trop embarrassée pour la poser, d'autant plus que je devais me lever pour cela. Puis je me suis dit que vous vous seriez levée sans tergiverser, et j'ai pris la parole.

Ce qui est intéressant, c'est que deux autres femmes ont également posé leurs questions au milieu d'une assemblée composée en majorité d'hommes.

Je me suis sentie merveilleusement bien. Un peu plus tard, on m'a invitée à assister à un match de basketball. J'ai voulu y aller, mais j'ai finalement décidé de rester à mon hôtel. Je suis heureuse d'avoir suivi mon instinct, car j'ai rencontré plusieurs cadres de Cisco dont certains m'ont donné leur carte professionnelle.

Depuis que j'ai assisté à votre présentation, ma vie a beaucoup changé. J'ai un nouvel emploi qui me fournit un salaire à la hauteur de mes connaissances. J'ai grimpé de trois échelons dans l'échelle hiérarchique! De plus, je me suis enfin décidée à acheter une maison, après des années et des années d'hésitation. Le moins que je puisse faire est de vous remercier. Merci de m'avoir fait connaître la règle des cinq secondes: elle m'a

ouvert les yeux et apporté des changements décisifs dans ma vie.

Comme Crystal, Nobuo s'est prouvé qu'il avait en lui le courage et le pouvoir de changer sa vie.



Nobuo

Il y a deux ans, j'ai assisté à l'une de vos présentations durant un événement TEDx. Je m'étais dit alors que la règle des cinq secondes pouvait peut-être convenir à ma situation. Ayant été contraint de quitter mon poste de directeur général d'une entreprise, ma vie avait totalement changé du point de vue financier comme du point de vue mental. J'avais perdu toute motivation pour me construire une nouvelle vie et je me sentais incompetent. La règle des cinq secondes m'a beaucoup aidé. J'ai décidé de l'appliquer à ma vie quotidienne et j'ai senti peu à peu le pouvoir et l'énergie revenir dans mon cœur, mon esprit et mon corps. Je commente assez souvent vos idées sur mon blogue et je les traduis en japonais.

Mes vœux de succès du pays du Soleil levant.

Il y a quelque chose d'autre que j'aimerais ajouter à propos de la personnalité et de la confiance en soi. Quand mon ami l'ingénieur a aperçu Chambers pour la première fois, il a été paralysé par la gêne. C'est que, disait-il, sa nature introvertie ne le portait pas à aborder spontanément des inconnus.

Et si je vous disais que rien, dans votre vie ou votre personnalité, n'est jamais fixe ou purement spontané? Rien ne nous vient naturellement si nous ne nous entraînons pas à le faire venir à nous. C'est pourquoi je dis et répète que nous devons «pratiquer» les actes de courage quotidien.

Nous avons la capacité d'améliorer, d'enrichir et de changer tous les aspects de notre vie au moyen de l'action. Professeur de psychologie à

l'Université de Cambridge, Brian Little a récemment donné une conférence TED sur ce qu'il appelle le «mystère de la personnalité». Il y parle des différences entre extravertis et introvertis et des facteurs qui infléchissent notre personnalité dans l'une ou l'autre direction. Selon lui, ce sont les actes et les projets personnels qui orientent notre personnalité. Certains traits de caractère sont fixes et automatiques, dit-il, mais beaucoup d'autres sont «malléables». Nous pouvons les adapter et les redéfinir en fonction de nos projets de vie.

Little explique qu'il est lui-même introverti. Mais son projet de vie étant d'enseigner, il sort en quelque sorte de lui-même pour s'adresser à sa classe et communiquer avec ses étudiants. Comment y arrive-t-il? En agissant de manière volontaire et délibérée. Il se force à se dépasser.

Mon ami ingénieur avait un projet personnel: il voulait exprimer sa gratitude à Chambers. C'est ce projet qui l'a poussé à «sortir de lui-même», et il y est parvenu grâce à la règle des cinq secondes. Dans l'un et l'autre cas, deux éléments sont présents: le besoin de poser un geste qui revêt du sens pour eux (communiquer avec ses étudiants ou aborder un PDG) et l'action délibérée (se forcer à agir à l'encontre de son tempérament).

Est-il plus difficile pour un introverti d'aborder un PDG, de s'adresser à un auditoire de fidèles ou d'enseigner à des étudiants? Peut-être ou peut-être pas. Tout dépend de la confiance en soi de la personne qui agit. Et comme on l'a vu, la confiance en soi n'a aucun rapport avec la personnalité.

«Nous sommes à la fois comme les autres et comme personne», explique le professeur Little. Il est toujours difficile et un peu effrayant de faire quelque chose qui ne nous ressemble pas pour la première fois. Il nous faut un peu de courage. Nous avons tous la force de sortir de nous-mêmes quand nous avons un objectif important en tête. Et y a-t-il objectif plus important que d'améliorer sa vie en se donnant les moyens d'être plus vivant, plus heureux et plus accompli?

Comment poser des gestes qui vont à l'encontre de son tempérament? Vous l'avez deviné: en affirmant sa volonté et en pratiquant le courage quotidien au moyen de la règle des cinq secondes. Avec le temps, ces gestes gommeront le doute qui vous fait encore hésiter.

Voilà qui nous ramène au point de départ: plus nous pratiquons le courage, plus nous nous sentons maîtres de notre vie, et plus nous augmentons notre confiance en nous. Même quand ce que vous devez faire vous effraie au plus haut point, vous pouvez puiser votre courage dans la règle des cinq secondes. Écoutons Michelle:



Michelle

Cette semaine, j'ai enfin quitté un emploi que j'ai toujours trouvé toxique et anxiogène. J'ai peur de ce que l'avenir me réserve, bien sûr, mais en même temps, je n'ai jamais eu autant confiance en moi et en mes capacités. Je le dois en grande partie à votre livre, *Stop Saying You're Fine*. Merci du fond du cœur de m'avoir poussée à choisir une meilleure vie. Vous m'aidez sans le savoir. Vous êtes extraordinaire!

Michelle a découvert que le fait d'agir malgré sa frayeur augmentait sa confiance en elle. Si vous avez le courage d'agir, la confiance en soi suivra automatiquement. Chaque fois que vous vous poussez à parler quand vous êtes nerveux, à agir quand vous avez peur ou à faire de l'exercice quand vous n'en avez pas envie, vous prenez conscience que vous ne comptez que sur vous-même pour agir. La confiance en soi naît de la foi que vous avez en vos capacités personnelles.

Même constat chez Jay, un étudiant en arts du spectacle à Toronto:



Jay

Bonjour Mel,

Je ne sais pas si vous vous en souvenez, mais nous nous sommes brièvement écrit il y a quelque temps à propos de l'influence que la règle des cinq secondes a eue sur moi. Depuis deux mois, j'applique régulièrement votre règle et je sens déjà

que ma vie est en train de changer. Je suis étudiant en arts de la scène à Toronto. J'adore non seulement les cours, mais aussi les enseignants et les directeurs du programme. Cela dit, j'ai toujours éprouvé un peu de crainte à me lancer et me faire remarquer. Grâce à la règle des cinq secondes, j'ai pu obtenir plus de rôles et, ce qui est plus important, acquérir une plus grande confiance en moi. Je sens désormais assez de passion en moi pour inspirer les autres. Je tenais à vous le dire.

Stacey applique la règle des cinq secondes presque tous les jours pour tester son courage, établir des rapports ouverts avec les autres, organiser des salons de l'habitation et s'exprimer sans peur. Voici ce qu'elle nous dit:

*Votre règle m'a aidée à atteindre un niveau de croissance personnelle que je croyais inaccessible. J'ai acquis une confiance en moi que je n'avais jamais soupçonnée. Dans ma lancée, j'aide les membres de mon équipe à prendre conscience de leur valeur. Quant à la procrastination, elle n'existe tout simplement plus dans ma vie, ce qui est déjà un véritable exploit pour moi.*

Au fil des pages, vous avez lu les témoignages d'hommes et de femmes qui ont radicalement changé de point de vue sur leur vie au moyen d'initiatives très simples et d'avancées apparemment sans importance. Il est tentant de récuser ces témoignages tant il semble improbable que le seul fait de se lever à l'heure crée des réactions en chaîne qui renforcent la confiance en soi. C'est pourtant ainsi que les choses se passent. Cessez de vous laisser absorber par les grandes choses. Concentrez-vous sur les petites choses en leur appliquant la règle des cinq secondes. Vous constaterez peu à peu que ce qui vous paraissait sans importance ne l'était pas vraiment.

Bill nous a montré que les actes de courage quotidien (se lever tôt, prendre des décisions professionnelles difficiles, apprendre à dire non, partager ses connaissances, se concentrer sur ses priorités, etc.) créent un effet boule de neige qui change notre vie. Ces petits pas vous conduiront vers ce que vous recherchez depuis toujours: la confiance en soi, le contrôle de votre destinée et un sentiment exaltant de fierté.

**Parlez avec votre cœur, même si  
votre voix tremble.**

## CHAPITRE 16

# DÉCOUVREZ VOTRE PASSION

«Il y a une voix qui n'utilise pas les mots. Écoute!» RÛMI

Au fil des ans, on m'a posé beaucoup de questions sur la recherche de la passion et du sens de la vie. La recherche de notre passion profonde n'est pas une démarche intellectuelle, mais un processus actif. C'est pourquoi la règle des cinq secondes est un outil extrêmement précieux pour révéler et exprimer sa passion. Ce qui empêche les gens de découvrir leur passion, c'est leur difficulté à se dégager de leurs pensées et à agir. Avec la règle des cinq secondes, vous vous pousserez à explorer et à emprunter les avenues qui donneront forme à votre passion. Vous serez étonné par les résultats que vous obtiendrez.

### Explorez

Comment explorer? Engagez le meilleur guide du monde: la curiosité. Par la curiosité, vos instincts vous éveilleront à ce qui vous tient le plus à cœur. Si vous pensez constamment à une idée particulière, faites-en un passe-temps. Interrogez-vous aussi sur vos comportements envieux. Si vous découvrez que vous êtes jaloux de quelqu'un, cherchez à comprendre pourquoi. Quels sont les aspects de sa vie que vous enviez? Cela pourrait vous fournir une piste sur ce que vous désirez au plus profond de vous-même.

Explorez ensuite étape par étape la question qui suscite votre envie: lisez des livres ou visionnez des tutoriels sur le sujet, parlez-en à votre entourage, suivez un cours qui s'y rapporte et rédigez un plan. Vous serez surpris par les résultats que donnera cette simple démarche.



Supposons que, comme Chris, votre passion soit la photographie. Chris a découvert la règle des cinq secondes il y a quatre ans, alors qu'il était directeur de l'informatique dans une banque (ce qu'il est encore aujourd'hui). Attiré par la photographie, il s'est forcé à explorer sa passion, puis a réussi à signer les couvertures de deux magazines et à remporter plusieurs prix de photo. C'est aujourd'hui un photographe professionnel.



Chris

Juste avant d'aller à Sewanee pour prendre une série de photos du groupe Stagger Moon, j'ai reçu un courriel d'une femme étonnante appelée Mel Robbins. Sa règle des cinq secondes m'a aidé à percer le marché de la photo. Entre autres réalisations, j'ai signé quatre photos de couverture, remporté de nombreux prix et été nommé photographe le plus prometteur de l'année. Sa règle est simple: activez vos idées en cinq secondes. Rien de compliqué, n'est-ce pas? Les idées créatives surgissent dans notre tête en permanence, mais nous les laissons s'évanouir. Après avoir assisté à l'une de ses présentations TED, il y a quatre ans, j'ai décidé de m'appliquer à les retenir. Mesdames et messieurs, je vous annonce que la créativité est une chose étonnante. Quand une idée surgit dans votre tête, notez-la ou activez-la immédiatement. Simple comme bonjour!

Vous souhaitez peut-être ouvrir un commerce de produits fins. Il importe peu que vous n'ayez pas d'expérience dans ce domaine. Nous disposons aujourd'hui d'innombrables ressources pour nous renseigner. Prenons l'exemple d'Eric, un résident du Cambodge qui envisage de créer une entreprise d'import-export. Il se pousse à regarder des vidéos ou lire des livres pour acquérir le plus de connaissances possible dans le domaine.



Eric

J'habite le Cambodge depuis presque deux ans. Je suis venu ici à la suite d'un divorce pour enseigner l'anglais, mais aussi pour

apprendre à vivre seul.

Depuis quelque temps, j'ai le mal du pays, mais mon instinct me dit de ne pas retourner vivre chez moi, à Atlanta, en Géorgie.

Une idée me trotte dans la tête: lancer une entreprise d'exportation de produits culinaires rares qu'on ne trouve pas aux États-Unis. Ces merveilleux produits cambodgiens mériteraient d'être connus des Américains. L'un de mes bons amis est distributeur-grossiste de produits fins à Atlanta et vend des produits spécialisés du même genre.

J'ai un produit et un moyen de le distribuer, mais j'ignore encore comment on lance sa propre entreprise. Depuis que j'ai regardé votre présentation TED, j'ai acheté et lu une quantité considérable de livres sur les étapes à suivre pour se lancer dans le marché de l'import-export et j'ai également vu plusieurs vidéos YouTube sur le sujet.

Pour la première fois de ma vie, je me passionne pour une idée qui pourrait aboutir à la création de ma propre entreprise.

Voilà comment vous découvrirez votre passion. Aidez-vous de la règle des cinq secondes pour explorer les avenues qui vous intéressent jusqu'à ce que vous trouviez celle qui vous passionne.

### **Créez un tremplin**

Comme toujours, cela commencera par un instinct. Vous vous inscrirez à un cours. Le cours s'achèvera par un diplôme, lequel occasionnera des discussions qui aboutiront à leur tour à des possibilités d'abord modestes, puis plus importantes. Vous aimerez peut-être communiquer vos nouvelles connaissances à des collègues. Servez-vous de la règle des cinq secondes pour ce faire. Cette impulsion agira comme tremplin.

Vos souhaits commenceront à prendre forme. Vous m'en voudrez d'être obligé d'agir, mais vous serez heureux d'avoir trouvé le courage de suivre votre instinct et d'explorer ce qui vous fascine. Joanne, une cadre en services bancaires londonienne est l'exemple même d'un parcours qui débute de manière modeste (inscription à un cours) et évolue vers un accomplissement remarquable (changement total de carrière). Écoutons-la:



Je travaille dans le secteur des services bancaires. Au départ, j'ai fait un exposé sur les «croyances limitantes» et notre «carte du monde» à l'intention de mon équipe (8 personnes). J'étais très nerveuse, mais je tenais à partager les connaissances que j'avais récemment acquises en tant que praticienne en PNL (programmation neurolinguistique) nouvellement diplômée. À la fin de l'exposé, mon directeur est venu me dire que l'enseignement de la PNL était ma véritable vocation, que je devais en faire ma carrière. Sa remarque, ainsi que les commentaires que j'ai reçus par la suite, m'ont secouée. Prenant mon courage à deux mains, je me suis armée de la règle des cinq secondes et j'ai envoyé un courriel au réseau de femmes d'affaires Breakthrough (rattaché au Llyod Banking Group) pour proposer mes services. Je crois d'ailleurs que j'ai publié un message sur votre page Facebook le jour même où j'ai pris cette décision.

Peu après, une responsable du réseau m'a contactée pour me demander de faire une présentation à leur succursale écossaise. J'étais très nerveuse, et je dois même avouer que je vous en voulais, mais je me suis résolue à faire mon exposé. Je ne peux que m'en réjouir, car l'exposé a connu un tel succès qu'on m'a demandé d'en faire un autre à l'intention de ceux et celles qui avaient manqué le premier. Depuis, on m'a envoyé plusieurs offres d'emploi et un certain nombre de personnes ont sollicité mon aide pour en savoir plus sur leurs croyances limitantes et la

réalisation de leurs objectifs. Tout cela est arrivé parce que j'ai envoyé un courriel en m'aidant de la règle des cinq secondes.

Votre règle marche. Je recommande à tout le monde de l'essayer. Qui sait où cela pourrait les mener?

Jo, spécialiste en services bancaires et *coach* (je l'espère)

Quand votre exploration aura atteint sa vitesse de croisière, vous passerez à l'étape suivante: vous vous consacrerez exclusivement à votre passion. La photographie, qui n'était qu'un à-côté, deviendra votre véritable profession. L'exposé que vous ferez dans une banque fera de vous une conférencière à part entière.

### **Le courage de s'engager**

Il n'existe pas de formule magique pour faire d'une passion l'objet d'une nouvelle carrière ou d'un changement de vie. Cette transition exige de la planification et une réflexion sérieuse et approfondie. Comme beaucoup de gens, vous vous rendrez sans doute jusqu'au point où il ne vous sera plus tolérable de vivre à cheval entre la vie que vous vivez et la vie dont vous rêvez.

Michal a transformé sa passion en gagne-pain. Cette décision lui a donné des ailes:



Michal

Aujourd'hui, j'ai appliqué la règle des cinq secondes pour annoncer le lancement de mon commerce de portraits de chevaux et de cavaliers. C'est un rêve que je nourris depuis longtemps, mais que j'ai toujours étouffé. Cette initiative me donne une nouvelle raison de vivre, d'agir... et de me lever le matin sans rechigner. Merci, Mel!

Comme Michal, nous avons tous le droit de nous enthousiasmer et de donner un nouveau sens à notre vie. Si vous souhaitez vous aussi «faire le saut» vers une nouvelle vie ou une nouvelle carrière, vous devez formuler avec justesse la question à vous poser.

Vous devez vous poser une question qui priorise le cœur et non le sentiment (ou l'envie). En d'autres termes, vous devez vous demander: «Est-ce que je suis prêt à faire cela?» et non «Est-ce que j'ai envie de faire cela?». Vous ne vous *sentirez* jamais prêt à faire un premier pas qui vous terrifie. C'est seulement lorsque vous aurez répondu par l'affirmative à la question «Est-ce que je suis prêt à faire cela?» que vous pourrez lancer le décompte et vous donner la poussée décisive pour agir.

Quand bien même vous seriez prêt, vous ne vous sentirez pas forcément heureux de passer à l'action. Todd est bien placé pour le savoir. Ce jeune Australien savait parfaitement ce qui le passionnait depuis toujours: l'éducation physique. Il rêvait d'enseigner et d'avoir sa propre clientèle d'entraînement privé. Il lui fallait pour cela obtenir un diplôme en éducation physique, mais ses parents s'y opposaient. Ils le poussaient à faire des études qui déboucheraient sur ce qu'ils appelaient une «vraie profession».

Quatre années plus tard, Todd achève un programme à deux majeures en droit et administration des affaires. Ce programme ne l'a jamais intéressé. Comme il l'explique dans un courriel, une «petite voix» rebelle persistait au fond de lui-même. Pourquoi a-t-il suivi ce programme? C'est simple: parce qu'il a cédé à ses sentiments. L'idée de décevoir ses parents lui était intolérable. Il ne s'est pas passé de jour sans qu'il songe à abandonner son cours et à changer d'université pour étudier en éducation physique. Mais il se sentait constamment paralysé. Il était facile de s'inscrire à un cours de droit. Il l'était beaucoup moins d'affronter la déception de ses parents.

Pendant près de quatre ans, Todd a voulu interrompre des études qui ne lui plaisaient pas, mais il s'en est toujours abstenu pour ne pas alimenter les craintes de ses parents. C'est finalement la règle des cinq secondes qui est venue à sa rescousse. Il assistait à un cours magistral sur le droit fiscal quand il a soudain pris conscience qu'il était «prêt».

Voici comment il décrit son parcours:

*J'avais une profonde antipathie pour ce genre d'études. Je les avais à peine commencées que je voulais les abandonner. Le plus troublant dans cette histoire, c'est que j'ai enduré ces études presque jusqu'à la fin avant de me dire clairement que je détestais ma vie.*

L'avenir ne lui semblait pas plus réjouissant:

*Mes parents voulaient que je fasse une maîtrise et je m'étais plié à leurs désirs. Je vivais ma vie pour tout le monde, sauf pour moi.*

C'est alors qu'il a ressenti le besoin impérieux d'agir et qu'il a fait appel à la règle des cinq secondes.

*Il fallait que je fasse le saut. Je devais abandonner ces études. J'ai ramassé mes livres, je me suis levé et je suis parti en plein cours.*

Il tremblait de tous ses membres, mais il se sentait vivre et agir. Il s'est rendu immédiatement au secrétariat de son université et il a annulé tous ses cours, puis il a pris sa voiture et il a roulé deux heures, jusqu'à l'Université de technologie du Queensland, où il a déposé une demande d'admission au programme universitaire de ses rêves.

Cela s'est passé il y a deux ans. Todd est aujourd'hui âgé de 24 ans. Il n'en est encore qu'à la moitié de ses études avant d'obtenir son diplôme d'enseignement, mais il n'a jamais été aussi heureux. L'année prochaine, il suivra le programme d'éducation réservé aux étudiants doués. Il conclut ainsi:

*J'ai trouvé ma voie. C'est exactement ce que j'étais prédestiné à faire depuis toujours.*

Quant à ses parents, ils ont certes été déçus d'apprendre que leur fils renonce à être avocat, mais ils l'ont été encore plus de découvrir que Todd n'avait pas osé le leur dire et qu'il avait été malheureux pendant si longtemps.

## **Cultivez la foi**

Je suis convaincue que nous pouvons provoquer les événements quand nous écoutons notre cœur, que nous nous forçons à agir et que nous défions

les limites que nous nous imposons. L'un de mes livres préférés est *L'Alchimiste*, de Paolo Coelho. Traduit en 80 langues, ce succès international a fracassé les records de vente. Voilà plus de 10 ans que j'en recommande la lecture. En écrivant ce livre, je me suis acheté un nouvel exemplaire de ce chef-d'œuvre pour nourrir mon inspiration et ne jamais oublier que, comme l'écrit l'auteur, «quand on veut quelque chose, tout l'Univers conspire à nous faire réaliser notre rêve.» À la lecture de mon nouvel exemplaire (l'édition 25<sup>e</sup> anniversaire), j'ai été frappée par les propos que rapporte l'auteur dans sa préface. Il rappelle que son livre avait connu un échec retentissant au moment de sa parution. J'étais loin de me douter de cela! À cette époque, l'auteur était âgé de 41 ans et était désespéré.

Quarante et un ans et désespéré? J'avais frissonné en lisant cette phrase. C'était exactement l'âge que j'avais quand j'ai découvert la règle des cinq secondes et c'était aussi exactement ce que j'avais ressenti. Ce que j'avais compris alors, c'est qu'il n'y a pas d'âge pour découvrir et exprimer le pouvoir qui est en nous. Et comme Coelho le sous-entend dans sa préface, tout part d'une foi en soi, foi qui s'incarne dans le courage de se pousser à agir.

La suite, on la connaît. Devenu un véritable phénomène, ce livre a été classé parmi les dix plus grands romans du xx<sup>e</sup> siècle. Coelho savait-il que son livre allait connaître un tel succès? Voici la réponse qu'il a donnée à un journaliste:

*La réponse est non. Je ne pouvais pas le savoir. Comment l'aurais-je pu? Quand j'ai commencé à écrire L'Alchimiste, je n'avais qu'un seul désir: parler de mon âme. Je voulais raconter la quête de mon trésor intérieur.*

Les réponses sont en vous. Il vous suffit d'avoir le courage de les écouter. Vous êtes à la fois comme les autres et comme personne. Vous avez quelque chose d'unique et de remarquable à faire connaître. Écoutez votre voix intérieure et trouvez le courage de suivre ce qu'elle vous dit.

Jusqu'au bout.

**Ne racontez pas vos rêves.  
Montrez-les.**



# ENRICHISSEZ VOS RELATIONS

«Un acte de courage est toujours un acte d'amour.» PAULO COELHO

Mon conseil pour améliorer vos relations tient en deux mots:

## **Dites-le.**

À la fin d'une présentation destinée à des courtiers d'une société de Floride, un homme est venu me voir. Grand et barbu, la cinquantaine avancée, il portait un veston sport et une chemise à carreaux. Il s'appelait Don, me dit-il, et il voulait me dire quelques mots sur ma règle des cinq secondes.

L'expérience qu'il avait eue de la règle avait changé sa vie. Quelques années plus tôt, il avait pris la décision de ne jamais cacher les choses qu'il sentait le besoin exprimer.

Don m'a raconté alors comment, guidé son instinct, il s'était forcé à dire à sa fille ce qu'il ressentait à son égard et comment cet échange avait complètement changé leurs relations. Au fil des ans, sa fille et son époux avaient accueilli chez eux des membres de la famille qui traversaient des moments difficiles. Ils travaillaient également comme bénévoles dans leur collectivité et avaient fait plusieurs voyages humanitaires.

Don leur avait dit qu'il les admirait. Il admirait leur mode de vie et voyait en eux un exemple pour les autres. Il avait ajouté qu'il était extraordinairement fier de ce qu'était devenue sa fille. Puis il me dit ceci: «Avant de lui dire cela, j'avais peur. Difficile à croire, n'est-ce pas? J'hésitais à exprimer ce que je ressentais parce que j'avais peur de devenir trop émotif.»

Après cette conversation, leur relation n'a plus jamais été la même. En plus de l'avoir rapproché de sa fille, cette expérience lui a dicté une règle: ne jamais étouffer les choses importantes que nous voulons exprimer.

L'intimité demande du courage. Quand nous nous exprimons, nous risquons d'être envahis par nos émotions ou d'indisposer quelqu'un. La démarche fait peur, mais le résultat est magique. J'ai vécu cette magie à l'occasion d'une simple conversation que j'ai eue avec mon père. Je venais d'achever une présentation et me rendais à l'aéroport pour rentrer chez moi quand j'avais reçu un texto de mon père me demandant de l'appeler «aussitôt que possible».

Bizarre, m'étais-je dit. J'ai appelé chez mes parents. C'est ma mère qui a répondu.

— Bonjour, maman, lui ai-je dit. J'ai reçu un texto de papa me demandant de l'appeler. Est-ce que tout va bien?

— Je vais te le passer, m'a-t-elle répondu.

Elle a reposé le téléphone, pendant que je m'écriais: «Attends, maman. Que se passe-t-il?»

Je l'ai entendue ouvrir la porte de la cuisine et appeler mon père: «Bob, Mel est au téléphone!».

Je ne savais absolument pas ce qui se passait. J'ai d'abord pensé que j'avais fait quelque chose qui avait déplu à mon père. Enfoncée dans le siège arrière du taxi qui m'emmenait à l'aéroport, je me sentais comme une petite fille de 10 ans qu'on va gronder. Il est tout de même étonnant de voir avec quelle vitesse notre esprit nous fait entrevoir les pires situations...

L'incertitude avait activé mon habitude du souci et j'étais maintenant entraînée dans la «boucle» des peurs qui tournoient dans l'esprit: est-ce que ma grand-mère était morte? Est-ce que j'avais fait quelque chose de mal?

Est-ce que mon père avait des problèmes financiers? Et si c'était moi, qu'est-ce que j'avais fait pour lui déplaire?

En moins de cinq secondes, je m'étais convaincue que ma grand-mère était morte, que j'avais fait quelque chose d'horrible, que j'avais déçu mon père et que j'allais avoir de gros ennuis.

J'ai entendu une porte s'ouvrir et mon père entrer dans la cuisine. Il a pris le téléphone et adopté un ton aussi nonchalant que possible. «Bonjour, Mel, dit-il. Merci de m'avoir appelé. Tu es où en ce moment?»

J'étais dans tous mes états.

«Je suis en route vers l'aéroport de Miami, lui ai-je dit. Ton texto m'a rendue folle d'inquiétude. Est-ce que j'ai fait quelque chose qui t'a déplu?»

Il a étouffé un petit rire. «Non, dit-il. Ce n'est pas à ton sujet, c'est à mon sujet. Je ne voulais pas vous en parler, à toi et à ton frère, avant d'en être sûr.»

Je faillis lâcher le téléphone. «Non, ne me dis pas que tu vas mourir, ai-je crié. C'est le cancer?»

Il m'a interrompue: «Tu veux bien me laisser parler? Non, je n'ai pas le cancer. J'ai un anévrisme et je dois subir une opération à cerveau ouvert avant que je n'en meure.»

Il m'a expliqué qu'il avait eu des vertiges et qu'il s'était évanoui durant une partie de golf. Son médecin lui avait recommandé de passer un examen d'IRM, lequel avait révélé son anévrisme. Il se faisait opérer à la fin de la semaine à l'Université du Michigan.

J'étais pétrifiée. Mon beau-père était mort d'un cancer de l'œsophage. En écoutant mon père, j'ai immédiatement pensé au jour où mon beau-père avait été opéré. Une image m'est revenue en mémoire: mon beau-père emmené en fauteuil roulant vers le bloc opératoire et, au moment où les portes s'ouvraient, le regard qu'il nous avait adressé.

Il avait souri en agitant la main. Nous lui avons souri à notre tour, et je me souviens aussi avoir brandi mon pouce en signe d'encouragement. Puis les portes s'étaient refermées. Nous étions loin de nous douter que l'opération allait mal se passer et qu'elle allait entraîner des complications dont mon beau-père allait mourir.

J'écoutais mon père et je le voyais me saluer de la main dans un couloir d'hôpital. J'ai eu peur. J'ignore pourquoi, mais j'ai voulu savoir si lui aussi avait peur. Mon instinct me poussait à lui poser la question, mais j'hésitais. «Ne lui pose pas cette question, me disais-je, ça va le bouleverser. Bien sûr qu'il a peur! Reste légère, positive. Ne le stresse pas, son anévrisme risque d'empirer.» C'est à ce moment que je me suis donné une poussée. Ne pas taire ce qu'on a d'important à dire.

## 5-4-3-2-1

Je me suis lancée:

— Papa, est-ce que tu as peur?

Il y a eu un quelques instants de silence. Je commençais à regretter ma question, quand il m'a fait cette réponse surprenante:

— Je n'ai pas peur. Je suis seulement nerveux. Mais j'ai confiance en mon chirurgien. Au fond, Mel, j'ai de la chance...

— De la chance? Je ne m'attendais vraiment pas à cette remarque.

— Oui, j'ai la possibilité de régler le problème avant qu'il ne soit trop tard. Et même si je n'y survis pas, je n'ai aucun regret. Je n'ai rien connu de plus horrible que de voir ma mère s'occuper de mon père après son AVC ou d'assister à la mort de Susie, raflée par la sclérose latérale amyotrophique. Je tiens à ma qualité de vie. Et la qualité de vie, je n'en ai jamais manqué. Je suis devenu médecin, exactement comme je le voulais quand j'étais enfant. Ta mère et moi avons passé des moments merveilleux ensemble. Ton frère et toi avez réussi. J'ai fait à peu près tout ce que je voulais faire dans ma vie. Que demander de plus? Sinon qu'un peu de temps pour en profiter encore?

C'est l'un des plus beaux moments que j'ai vécus avec mon père. Sans la règle des cinq secondes, je n'aurais jamais trouvé le courage de lui poser cette question. Je me suis enfoncée dans mon siège et je me suis laissée imprégner par ses paroles. Puis je l'ai entendu dire ceci:

— En fait, il y a autre chose que j'aimerais faire: aller en Afrique. Et si je vis jusqu'à 90 ans, j'aimerais sauter d'un avion en parachute, comme George H. W. Bush l'a fait pour ses 90 ans.

Je souris. «Je suis sûre que tu vas vivre jusque-là», lui ai-je dit.

Cette conversation avec mon père m'a fait comprendre quelque chose d'essentiel: il est vain d'attendre le bon moment pour dire ce que nous avons sur le cœur. Il n'y a pas de bon moment pour établir un dialogue, poser des questions difficiles, dire «je t'aime» ou écouter l'autre. Le seul et unique moment pour le faire, c'est le moment présent. Dans certains cas, il s'agit simplement d'une question que vous voulez poser. Une question qui a souvent pour effet de briser la glace, comme l'a appris Cortney:

Mel,

Après avoir assisté à l'une de vos conférences, à Salt Lake City, je suis revenue chez moi pleine d'énergie. J'ai décidé alors d'appliquer la règle des cinq secondes pour me réconcilier avec mon père. Il y avait des années que je laissais nos relations dépérir. Cette fois-là, je me suis mise à faire le décompte 5-4-3-2-1 à haute voix et je l'ai appelé. Je n'ai pas réfréné dans mon élan ou réfléchi à deux fois, comme j'ai l'habitude de le faire. Merci de l'aide que vous m'apportez, non seulement dans ma vie professionnelle, mais dans ma vie personnelle. J'utilise maintenant votre règle tous les matins pour me lever à l'heure et faire mon jogging.

Merci mille fois.

Il suffit de cinq secondes pour changer sa vie.

Mike a suivi une démarche semblable: il taisait ses sentiments à sa femme jusqu'au jour où il a décidé d'être plus honnête avec lui-même, avec l'aide de la règle des cinq secondes:

*J'ai recommencé à parler avec ma femme de sujets que je préférais ignorer, car faire l'autruche ne m'a jamais aidé à les faire disparaître. Je suis aussi plus honnête avec moi-même. Et pardessus tout, j'aime ce que je suis devenu. Je ne suis peut-être pas parfait, mais je suis digne d'estime. Et cela fait tellement de bien, de se sentir digne d'estime!*

Mike nous livre un secret d'une grande importance: pour nous sentir digne d'estime, nous devons d'abord accorder à nos instincts l'attention et les efforts qu'ils méritent.

C'est aussi la règle des cinq secondes qui a aidé Anthony à rompre un silence lourd de malentendus:

*Surprenant qu'une chose aussi simple ait pu entraîner des changements aussi importants! Je tenais pour acquis que les gens connaissaient mes besoins et je me renfrognais quand on n'y répondait pas, surtout quand cela venait de ma femme. Je pensais que toutes les femmes devaient deviner les pensées de leur époux.*

*Ayant appliqué la règle pour accepter ce que j'avais l'habitude d'ignorer, je me rends compte que je fais de véritables progrès dans plusieurs domaines de ma vie. Je souris en écrivant ces mots. Je me suis rapproché de ma femme et je constate que mes besoins commencent à être comblés. Je ne me doutais pas que tout le problème venait de mon silence.*

Le silence est toujours la source du problème. Quand nous décidons de nous taire, nous déclenchons ce que les chercheurs appellent une «dissonance cognitive», c'est-à-dire un écart entre ce que nous ressentons au fond du cœur et ce que nous faisons dans les faits. En s'accumulant, ces mécanismes risquent de détruire vos relations.

C'est précisément ce qui est arrivé à Estelle. Un différend apparemment anodin avec son époux a fait «déborder le vase». Sa réaction a été immédiate: demander le divorce. Écoutons-la:

*Mes pensées étaient claires. Il fallait que je les exprime et j'ai choisi la règle des cinq secondes pour le faire. J'avais le choix: ou agir ou laisser mon cerveau me retenir d'agir. À ce moment-là, j'ai choisi d'agir. J'ai demandé le divorce. Avec le recul, je me rends compte que cette décision m'a permis d'évoluer comme je l'avais toujours souhaité au plus profond de moi-même.*

*Je ne dirais pas que cela a été facile. Cela n'a pas été facile du tout, mais je n'ai jamais douté un seul instant ma décision. Dans ce*

*pur moment d'action, ce moment où j'ai choisi clairement d'agir en fonction de ce que je sentais juste et de ce que me dictait mon vrai moi, je me suis retrouvée. Il y a eu des moments difficiles et parfois solitaires, mais je n'ai jamais regretté ma décision de divorcer.*

*Il se présente toujours à nous des moments où nous devons agir ou choisir. Dans ces cas-là, nous réfrénons parfois notre élan. Au nom de la prudence, nous choisissons de nous abstenir et de ne rien risquer. J'ai choisi d'agir. C'est dans ces moments que je me sens la plus vivante, et c'est dans l'un de ces moments que j'ai découvert mon âme sœur et, ce qui est plus important, mon vrai moi.*

J'admets volontiers qu'il n'est pas facile d'exprimer nos sentiments profonds. Et pourtant, il n'y a pas de chemin plus court que la vérité pour relier deux personnes entre elles. La vérité peut sauver les relations compromises. Elle crée le contact, alors que le silence crée la distance. Natasha l'a compris après avoir vécu une expérience douloureuse qui a mis en péril sa relation amoureuse.

*Ma première application de la règle est assez simple. Je travaille 10 heures par jour. Quand arrive le jeudi, je suis habituellement épuisée. J'applique alors la règle des cinq secondes au lieu de m'affaler sur mon divan. Je trouve la force de vider le lavevaisselle. Je compte de 5 à 1, je me lève et voilà, c'est fait.*

*Ma deuxième application de la règle est reliée à votre premier livre et concerne une question plus complexe. J'ai traversé des moments difficiles après la mort subite de ma mère des suites d'un cancer. J'étais souvent désemparée et à fleur de peau. Mon optimisme habituel avait disparu. La relation amoureuse que j'entretenais depuis trois ans en souffrait. J'avais le pressentiment qu'un malheur allait se produire et je craignais que ma relation ne devienne intenable, car je ne voyais que le mauvais côté des choses.*

*En juin 2016, voyant que la situation ne s'améliorait pas, je me suis aidée de la règle des cinq secondes pour amorcer un dialogue sur ma relation. J'ai décrit à mon ami ce que je ressentais et je lui ai expliqué que malgré toute ma bonne volonté, je ne savais pas comment m'y prendre pour arranger les choses. Grâce à son écoute, nous avons pu nous parler et communiquer. Nous avons également fait appel à un conseiller en relations personnelles qui nous a fait entrevoir d'autres points de vue. Nous avons alors pris conscience qu'au vu des moments difficiles que nous avons traversés, nous étions profondément résilients et que nous n'avions rien à craindre d'une rupture.*

*Depuis deux mois, nous cultivons et chérissons notre relation, ce qui a fait disparaître mes peurs. Je crois en notre relation. Cette conviction s'est renforcée le jour où il m'a demandé en mariage. J'ai dit oui, bien sûr, et j'en suis heureuse!*

*Je ne savais pas à quoi allait aboutir la conversation que j'ai amorcée avec mon ami. Tout ce que je sais, c'est que j'avais besoin de lui parler du fond du cœur. Je suis éblouie par le dénouement de ma démarche. Je suis si heureuse de ne pas m'être laissée paralyser par la peur!*

*Merci!*

Emportés par le tourbillon de nos activités quotidiennes, nous ne prêtons pas suffisamment attention à la puissance que recèlent les moments les plus ordinaires de nos relations avec les autres. J'en ai fait dernièrement le constat à l'occasion d'un événement qui est venu me rappeler l'importance de ralentir notre rythme de vie, d'être présents, d'exprimer ce que nous ressentons et d'aller à la rencontre de notre cœur lorsqu'il nous parle.

Après avoir assisté à l'une de mes conférences, un homme m'a envoyé un message Facebook dans lequel il me demandait de lire une page commémorative consacrée à son ami Josh Woodruff. Il ajoutait que Josh lui semblait être l'incarnation de l'homme qui vivait pleinement sa vie et qu'il illustrait on ne peut mieux l'esprit de la règle des cinq secondes.



J'ai immédiatement cliqué sur le lien qui ouvrait la page commémorative. Le premier texte qui s'affichait était la publication d'une femme appelée Mary. C'était un très beau message sur l'intimité et la communication auxquelles nous aspirons tous, mais que nous rejetons pour les raisons les plus futiles. Une semaine plus tôt, Josh avait été tué par un chauffard qui avait pris la fuite. Mary exprimait ses regrets de ne pas lui avoir parlé avant sa mort quand elle en avait eu l'occasion:



Shirley

Josh et mon fils étaient amis depuis l'enfance. C'était l'un de nos amis les plus chers et les plus admirés.

Une semaine avant sa mort, j'avais aperçu Josh à deux reprises dans un supermarché. La première fois, nous étions très loin l'un de l'autre. Je m'étais dit qu'il était venu passer Noël avec sa famille, mais je n'avais pas pu le saluer. Je ne voulais pas traverser tout le supermarché pour aller à sa rencontre. Quelques jours après, je l'avais revu dans le même supermarché en train de parler à quelqu'un. Il arborait son plus beau sourire. Il était beaucoup plus près de moi, cette fois-là, mais je ne l'avais pas salué non plus, car j'étais sortie précipitamment de chez moi, sans maquillage et mal habillée. Étrange que je le voie deux fois la même semaine, m'étais-je dit.

Quand j'ai appris sa mort, j'ai beaucoup regretté de ne pas lui avoir parlé. Comment pouvais-je savoir que c'était la dernière fois que je le verrais? La dernière image que j'allais emporter de lui, c'était son sourire généreux et éclatant.

La semaine dernière, j'ai aperçu mon amie Jenny dans un grand magasin. Elle était très loin. J'allais sortir du magasin quand je me suis souvenue de Josh. J'étais pressée et je n'avais aucune raison de m'arrêter, mais j'ai quand même fait demi-tour et j'ai

remonté l'allée jusqu'à elle pour lui dire simplement «Bonjour, Jenny!»

Le message de Mary nous rappelle à tous qu'il n'y a pas toujours de «prochaine fois». Il faut parler quand le cœur nous presse à le faire. J'ai eu envie de contacter la mère de Josh, Caren. Voici ce qu'elle m'a écrit à propos de son fils:

*Josh n'avait pas peur des émotions des autres. Quand il était adolescent, ma mère avait appris qu'elle avait un cancer. Je savais qu'elle allait mourir. Un jour, je me suis trouvée seule dans le salon et je me suis mise à pleurer. Josh est entré et il m'a demandé ce qui n'allait pas en me fixant dans les yeux. Il n'avait pas cherché à détourner le regard et son visage était resté immobile. Il s'était simplement assis et m'avait écoutée. À partir de ce jour-là, notre relation mère-fils était devenue une relation d'amitié, tout simplement parce qu'il avait pris le temps de me parler en tant qu'être humain.*

Je regrette de n'avoir pas connu Josh. Tout ce que je lis de lui me dit que c'était un homme extraordinaire. «Josh était l'exemple même de l'homme qui agit, ajoutait Caren. Il concrétisait ses intentions. À sa mort, nous nous sommes dit qu'il avait vécu sa vie sans hésitation.»

Caren avait joint à son courriel une note que Josh leur avait envoyée, à elle et son époux, la veille du jour de l'An, peu avant sa mort. «Il exprimait ce qu'il sentait, tout simplement, dit Caren. Nous conserverons ce message comme un trésor jusqu'à la fin de notre vie.»

Avant que la soirée ne commence, je voulais vous souhaiter une bonne année et vous dire que je suis ridiculement heureux de vous avoir pour parents. Impatient de savoir ce que l'année 2016 nous réserve!

Ne taisez pas ce que vous avez d'important à dire.

Lancez le décompte 5-4-3-2-1 et dites-le.

**«Tous nos rêves peuvent devenir  
réalité si nous avons le courage de  
les poursuivre.» WALT DISNEY**

# VOTRE POUVOIR

«Tu as toujours eu le pouvoir ma chère, tu devais l'apprendre par toi-même.» GLINDA, *LE MAGICIEN D'OZ*

Aujourd'hui, quelque chose d'incroyable va se produire.

Une femme va quitter l'emploi qu'elle hait, malgré l'insécurité qui la tenaille. Un homme va annuler son mariage, conscient qu'il va s'attirer d'amers reproches. Une vétérinaire de 56 ans va ouvrir sa première clinique. Une spécialiste en développement d'applications va lancer son premier produit. Et un jeune homme de 15 ans va entreprendre la rédaction de son premier livre de cuisine.

Une directrice de services bancaires va déposer sa candidature pour un poste de direction dont elle a toujours rêvé. Elle n'est pas sûre d'avoir toutes les compétences requises, mais cela ne va pas l'empêcher de tenter sa chance. Et dans un bar, un homme va s'arracher à la présence sécurisante de ses amis pour aborder une femme qui l'attire. Il a terriblement peur, mais les choses vont se passer beaucoup mieux qu'il ne le pense.

Toutes ces personnes savent qu'elles peuvent échouer ou se casser la figure, mais elles ont choisi d'agir quand même. Elles se forcent à se jeter dans l'action, malgré les sentiments qui cherchent à les en dissuader. La peur ne les empêche pas d'aller à la rencontre des événements.

Pourquoi? Parce qu'elles connaissent le secret de l'accomplissement. Quand leur cœur parle, elles honorent sa parole, elles lancent le décompte 5-4-3-2-1 et elles bougent. Elles savent aussi qu'il y a une autre solution, mais que cette solution est terrifiante: passer à côté de leur vie. Vivre mécaniquement et laisser s'enfuir la magie, le potentiel et la joie d'être vivantes. Et par-dessus tout, mourir sans s'être vraiment exhortées à vivre.

Dan, un Californien de 44 ans, refuse cette solution. Malgré son âge, il a décidé de s'inscrire à des cours d'été en finances. Retourner sur les bancs d'école est un peu intimidant, mais il se lance quand même, car il sait qu'il n'y a pas d'âge pour se réaliser.

À Honolulu, Shirley se force à recommencer à vivre après la mort de son époux. Depuis quatre ans, elle laisse passer les moments de cinq secondes qui pourraient déboucher sur l'action. Elle a décidé de «pratiquer» le courage de tous les jours. Sa première étape? Recommencer à faire des marches. Ce petit geste lui a ouvert des portes qui étaient fermées depuis des années.



Shirley

Je voulais simplement vous dire que vous m'avez motivée à reprendre mes marches quotidiennes. Voici le parc où je marche, au bout de Waikiki. Merci, Mel. Aloha!

À Santa Monica, en Californie, Julie s'est aidée de la règle des cinq secondes pour passer des coups de fil qui la rendaient anxieuse. Résultat: elle a acquis une plus grande confiance en soi et a réussi à recueillir 5000 \$ au profit d'un projet de lutte contre le cancer du pancréas.

À New Delhi, en Inde, Pulkit connaît des changements étonnants grâce à la règle des cinq secondes. Il est désormais déterminé à donner le meilleur de lui-même dans tout ce qu'il entreprend. Et, en passant, il a un conseil à donner à Dan, notre étudiant de 44 ans: continuer et se pousser à continuer!



Pulkit

Bonjour Mel,

Votre règle des cinq secondes m'a beaucoup aidé dans ma vie personnelle et professionnelle. Elle m'a appris à prendre des risques et à exécuter mes décisions. Les résultats sont étonnants. J'étais introverti. Je suis maintenant plus communicatif. J'adore

parler aux gens. Sans la règle des cinq secondes, je n'y serais jamais arrivé. Dans un autre domaine, mais toujours grâce à votre règle, je viens de finir mon baccalauréat.

Après une semaine de travail épuisante, Kathleen n'avait qu'un désir: prendre quelques verres et s'évader. Grâce à la règle des cinq secondes, elle a évité cette tentation et s'est attelée à des tâches qu'elle laissait traîner.

Bonjour Madame Robbins,

En revenant du travail, vendredi soir, je n'arrivais pas à penser à autre chose que la règle des cinq secondes et à l'idée qu'il faut se forcer à agir pour régler certaines situations. Mon trajet de retour en train est assez long, ce qui me donne le temps de réfléchir. Je travaille dans un secteur stressant, soumis à des délais exigeants. Mes heures de travail sont impossibles.

Le vendredi, je finis mon travail à 14 h. Quand je sors du travail, j'ai l'habitude de rencontrer des amis dans un bar. Je prends quelques verres et je me défoule à propos de la semaine horrible que je viens de passer. Ces derniers temps, j'ai senti que ce défoulement hebdomadaire n'était qu'une excuse pour m'engourdir le cerveau.

J'avais l'impression que j'évitais de vivre ma vie et que je me réfugiais derrière le gin. Alors que je prenais la sortie qui me menait au bar, j'ai compris soudain que j'étais sur le point de «me pousser». Non, je n'avais aucune envie de rentrer chez moi, de fouiller dans mes papiers, de voir en face mon désordre et mon laisser-faire. J'avais envie de prendre un verre bien mérité. Sur ce plan, vous avez entièrement raison: l'envie n'est pas toujours bonne conseillère. Je suis donc passée par le bar, mais je ne me suis pas arrêtée. J'ai poursuivi mon chemin et croyez-moi, j'ai dû faire un effort inouï.

Aussi modeste qu'elle soit, cette action représentait pour moi une victoire. Je suis rentrée chez moi, j'ai allumé mon ordinateur, j'ai vérifié l'état de mes finances et j'ai établi un plan financier. Dans un autre domaine, j'ai décidé de refaire de l'exercice. Comme vous, je fais de la course. Je me suis blessée au tendon d'Achille durant un entraînement pour un ultra-marathon et je me suis arrêtée de faire de la course.

Je déteste l'exercice, mais j'ai décidé d'y revenir en douceur (ce que je déteste tout autant). Ayant pris ma décision, j'ai consulté un spécialiste qui m'a expliqué qu'il était possible de soigner ma blessure au tendon d'Achille et que je pourrais recommencer à courir au printemps 2017.

Ce courriel témoigne de l'importance de la règle des cinq secondes. Je ne sais pas si vous le lirez, mais je l'écris et je l'envoie quand même.

Bon week-end!

Au Minnesota, Kelly a pris une décision du cœur après en avoir rêvé pendant de nombreuses années: elle va s'installer en France. Une fois sa décision prise, sa peur a disparu. Elle va maintenant organiser concrètement son voyage au lieu de se laisser paralyser par la peur.

À Londres, Steve, qui souffre de stress post-traumatique, songe à se donner la mort en se jetant d'un traversier. Son instinct lui dit de demander de l'aide. Lançant le décompte de la règle, il s'éloigne de la balustrade et va rejoindre un employé du traversier. Il lui a fallu atteindre le creux de la vague pour se rendre compte à quel point sa dépression était grave. En moins de cinq secondes, il a trouvé le courage de choisir la vie.

En dernier lieu, il y a James...

James a été profondément troublé par l'histoire de Steve, dont il a entendu parler durant l'une de mes conférences. Abattu par le suicide de son jeune frère, James avait renoncé aux marathons qui le passionnaient. La

règle des cinq secondes l'a aidé à reprendre goût à la vie et à renouer avec sa passion.



James

Merci infiniment. Un point particulier se dégage de votre conférence. Avant le suicide de mon jeune frère, survenu le 8 juin 2015, j'avais participé à 18 semi-marathons et 2 marathons complets. Après sa mort, j'ai été incapable de courir. La course était pour moi une évasion et une manière de méditer et de réfléchir. Rien de cela ne m'intéressait plus.

Vous nous avez parlé de ce soldat qui voulait se jeter d'un traversier, mais qui y a finalement renoncé grâce à la règle des cinq secondes. Son histoire ne pouvait que me toucher. J'aurais aimé que mon frère connaisse cette règle. Je ne peux rien changer à ce qui s'est passé, mais je peux me changer moi-même.

Il est temps pour moi de tourner la page et de revenir à ma passion de toujours, la course. J'ai voulu faire un marathon de 160 kilomètres à la mémoire de mon frère, mais je n'ai pas réussi à me donner l'élan qu'il fallait pour le faire.

Aujourd'hui, j'applique la règle des cinq secondes pour parcourir un marathon en hommage à mon frère, Patrick Stripling.

Merci encore! Je fais circuler ce message...

Tout se passe ici et maintenant. Vous n'avez qu'une vie. Vous ne pouvez pas changer le passé, mais vous pouvez créer votre avenir à coups de décisions prises en cinq secondes.



Toute la puissance du courage quotidien est là. Quand votre cœur parle, honorez sa parole, lancez le décompte 5-4-3-2-1 et agissez. Un moment de courage peut changer votre journée. Une journée peut changer votre vie. Une vie peut changer le monde.

Il y a de la grandeur en vous. N'attendez plus pour la découvrir.

**5... 4... 3... 2... 1... GO!**

**Au moment précis où vous avez l'instinct  
d'activer un objectif, comptez à rebours**

**5-4-3-2-1**

**et mettez-vous en mouvement, sans quoi votre  
cerveau vous arrêtera.**

## Oui, 5 petites secondes peuvent complètement changer votre vie !

Avec ce véritable livre-boost, c'est l'heure de devenir ce que vous rêvez d'être, enfin ! Grâce à l'approche bienveillante et amicale de Mel Robbins, vous êtes à cinq secondes :

- de reprendre confiance en vous
- d'arrêter de procrastiner, de tourner en rond et de douter de tout
- d'avoir le courage d'émettre et de défendre vos idées
- de ne plus stresser et vous inquiéter
- de mettre fin à vos peurs pour foncer vers l'avenir

S'appuyant sur les sciences du comportement, *5 secondes pour tout changer* a déjà transformé la vie personnelle et professionnelle de plus de 8 millions de personnes et nombreux sont les dirigeants d'entreprise qui y recourent pour « passer à la prochaine étape ». Mais... pas besoin d'être patron pour avoir envie de passer à la prochaine étape !

**Délectez-vous des cas vécus inspirants et fascinants  
qui parsèment le livre et entendez-vous prononcer  
haut et fort, très très bientôt :**

**5, 4, 3, 2, 1... GO !**



© Matt McGonagle

Diplômée en droit, **Mel Robbins** est une conférencière-motivatrice renommée. Sa conférence TED sur l'auto-sabotage a été vue plus de 10 millions de fois dans 37 pays. Auteure de trois best-sellers, elle est chroniqueuse à une foule de tribunes télévisées étatsuniennes grand public.

Rayon librairie : Développement personnel  
[saint-jeanediteur.com](http://saint-jeanediteur.com)

Imprimé au Canada  
Couverture : Doran Davallien