

**JE T'APPRENDRAI
QUE TU ES PLUS FORT QUE TOI**

Pierre Persat

Ludovic Cannaférina



**Préface de Jean-Louis TOURAINE
Premier adjoint au Maire de Lyon
Vice-Président de la Communauté Urbaine de Lyon
Professeur à la Faculté de Médecine de Lyon**

Dans le texte de Ludovic Cannaférina et Pierre Persat transparissent la force de la volonté humaine et la capacité présente en chacun de nous de surmonter la plupart des obstacles.

Selon l'angle sous lequel sont analysés les problèmes, ceux-ci peuvent apparaître difficiles à surmonter ou au contraire accessibles, représentant des défis qui grandissent l'homme et lui confèrent une expérience utile.

La plupart des chercheurs qui ont effectué les plus grandes découvertes sont ceux qui ont mis au service de leur objectif toute leur imagination et tout leur intérêt mais aussi ceux qui ont refusé d'admettre que le problème était insoluble ou qu'il y avait une impossibilité quelconque à atteindre le but.

Cette fraîcheur d'esprit, cette curiosité, ce refus du dogmatisme, cette foi en l'avenir représentent des qualités nécessaires à tous ceux qui souhaitent être créatifs. Ceux-ci s'avèrent alors non seulement utiles à l'humanité mais à eux-mêmes puisqu'il n'existe pas de meilleur moyen de se rassurer sur le sens de son existence que de se consacrer aux autres et aux progrès de la vie des humains.

Ces qualités se retrouvent également chez les grands sportifs, elles peuvent être cultivées et amplifiées par l'entraînement du corps et de l'esprit. A l'évidence, les deux auteurs sont imprégnés de cette volonté et font montre de cette faculté. C'est mon vœu le plus cher que leur expérience soit communicative, en particulier chez les enfants et les jeunes encore en quête d'une signification plus précise, plus claire, plus évidente à leur vie.

Jean-Louis TOURAINÉ

Vous qui souffrez du mal de vivre, découragés, en proie aux problèmes d'argent, désemparés par la souffrance et les coups du sort, par l'injustice et la méchanceté du genre humain, que diriez-vous de vous évader de votre apathie, d'avoir de l'énergie, de vous conquérir vous-mêmes, de prendre en mains votre destin pour le rendre plus valable et plus heureux, en un mot de devenir des vainqueurs ?

Il serait assurément naïf de croire pouvoir vivre comme si notre monde ne connaissait ni la souffrance, ni l'injustice. Pas plus que les autres, les gagnants n'en sont à l'abri. Au contraire, parce qu'ils agissent, ils rencontrent plus souvent des épreuves que les inactifs mais celles-ci ne les arrêtent pas, même quand ils ne peuvent plus rien pour eux-mêmes. Combien de capitaines se sont acharnés avec une énergie farouche à sauver le plus de naufragés possible jusqu'au dernier moment se sachant eux-mêmes perdus ?

Faut-il pour autant croire en l'espèce humaine ? N'oublions pas qu'elle est issue récemment de la Jungle et qu'elle a de la peine à s'en débarrasser, d'où esclavage, vols, crimes, massacres, guerres tout au long de l'histoire. Il faut la prendre telle qu'elle est, au stade actuel de son évolution, mais croire en elle dans le futur et contribuer à ce qu'elle devienne meilleure au moins dans le petit cercle que nous pouvons en atteindre. Si nous nous regardons nous-mêmes sans complaisance, nous y trouverons des raisons d'être indulgents vis-à-vis des autres. Nous sommes essentiellement évolutifs. Alors commençons par nous occuper d'abord de notre propre évolution, aimables avec les autres, lucides et fermes quand il le faut, mais nous efforçant d'être toujours nous-mêmes comme nous voudrions que tout le monde soit. Nous avons tous avantage à vivre dans la mesure du possible au sein d'une société civilisée où personne n'est agressé, exploité, méprisé, où tout membre dans la peine ou le besoin trouve toujours une aide publique et privée. Félicitons-nous de vivre au sein de la civilisation occidentale qui a déjà réalisé d'appréciables progrès dans ce sens.

Mais que ce soit maintenant ou plus tard, que ce soit contre soi-même ou contre d'autres hommes, que ce soit par concurrence ou par émulation, que ce soit contre la nature, la vie ne se gagnera jamais sans lutte et dans cette lutte perpétuelle il y a des gagnants et des perdants, des heureux et des malheureux et il n'est pas toujours facile de se placer du bon côté.

Vous êtes-vous déjà posé la question de savoir pourquoi les problèmes se présentent pour certains comme des défis passionnants à relever et pour d'autres comme d'insurmontables épreuves dont ils ne se sortiront jamais ? Qu'est-ce qui permet à certains de retomber sur leurs pieds et de rebondir alors que d'autres, issus d'un milieu similaire et subissant un échec analogue, ne s'en remettent pas ? Qu'est-ce qui permet à des êtres d'exception de venir à bout d'épreuves inouïes dépassant de loin les forces humaines ?

C'est la question que se sont posée les deux auteurs de cet ouvrage et à laquelle ils se proposent de trouver une réponse.

Ludovic CANNAFERINA, juriste de formation, a dû, à la suite d'un grave accident, se retirer du monde des affaires immobilières où il s'était dépensé depuis de nombreuses années, pour vivre sa passion du ski. Il habite désormais Chamonix et il côtoie dans cette vallée de nombreux champions et entraîneurs, mais aussi de grands noms de l'alpinisme, qui lui ont apporté le témoignage de leur vie et du climat mental dans lequel celle-ci a pu s'épanouir.

Pierre PERSAT, ancien promoteur immobilier, est aussi un alpiniste par amour de la haute montagne qu'il pratique soit seul, soit en y emmenant des amis, pour la plupart des jeunes. Il a reçu la médaille de fidélité de la compagnie des Guides de Chamonix avec son premier guide et ami, Norbert Fontaine. Il est cité dans le Guinness des Records comme le doyen des ascensionnistes du Mont-Blanc. C'est aussi un écrivain dans des domaines aussi variés que l'économie, la science, la philosophie et naturellement la montagne. En 1963, il avait déjà obtenu le Prix International de Poésie de Vichy.

Ils se sont rencontrés dans ce milieu très pragmatique qu'est la promotion immobilière mais leur relation a très vite dépassé ce niveau et s'est étendue aux réflexions les plus vastes, notamment à une vision ascendante de l'humanité dans son économie et sa politique, à la question si importante de l'éducation à donner aux enfants, au problème que pose la perte de repères intellectuels et moraux par une grande partie de la société, d'où une déliquescence généralisée si préjudiciable au dynamisme qui devrait propulser notre époque vers un monde plus heureux, déliquescence qu'il serait urgent de retourner vigoureusement.

Plus jeune que Pierre Persat, Ludovic Cannaférina dit avoir bénéficié de son expérience et de sa culture en de nombreux domaines et qu'il en est ainsi des rencontres qui modifient profondément un cheminement de pensée personnel et même le cours d'une existence. Lui-même avait étudié beaucoup d'ouvrages traitant de la gestion du mental et de la sophrologie, notamment de leur application dans le sport de haut niveau et le management d'entreprises, mais il les trouvait trop exclusivement composés pour les seuls universitaires et il avait senti le besoin pour le public, surtout chez les jeunes, d'un ouvrage simple et clair où chacun pourrait puiser des idées constructives les aidant à faire face efficacement aux difficultés que rencontre toute existence. C'est cette idée qu'il a soumise à Pierre Persat en lui demandant de participer à sa réalisation, ce que celui-ci, après un bref examen, a accepté avec empressement.

Tous deux se sont donc posé la question : dans la compétition générale qu'impose notre époque en plein bouleversement, comment peut-on devenir un gagnant ? Prétention sans doute audacieuse que de chercher à proposer une réponse à une telle question et une réponse aussi large que possible, mais, comme on le verra par la suite, l'essentiel n'est-il pas d'entreprendre ?

Ayant bien conscience d'avoir, comme tout le monde, leurs forces et leurs faiblesses, ils n'en ont que davantage réfléchi sur leurs propres expériences mais surtout sur celles de personnages autrement plus forts

qu'eux et dont ils ont pu connaître les opinions et les dispositions d'esprit. En s'aidant d'études approfondies menées par des psychologues de renom, ils ont alors décidé d'exposer eux-mêmes le résultat de leurs réflexions et de la manière la plus simple et la plus claire possible afin de mettre en mains à leurs lecteurs un manuel de psychologie pratique, valable dans les domaines les plus étendus, où chacun pourra trouver des techniques concrètes lui permettant de faire face avec confiance aux multiples difficultés que le destin place inévitablement sur notre route.

Les procédés que ce manuel leur conseille d'employer sont à la fois simples et réalistes parce que fondés sur des expériences vécues de personnes qui ont appris à être très efficaces dans leur carrière. Certaines sont aussi anciennes que l'homme, d'autres sont le fruit de recherches récentes en psychologie, mais toutes proposent des stratégies rationnelles qui ont permis à de nombreuses personnes de venir à bout de leur découragement, de ne pas s'effondrer face à des événements apparemment insurmontables, de se constituer des munitions mentales qui donnent dès la jeunesse un état d'esprit fort en même temps qu'une vigueur physique accrue, aussi bien pour suivre avec profit le cours de leurs études que pour réussir ensuite leur vie personnelle, professionnelle et sociale.

Vivifiant et réconfortant, cet ouvrage aidera, espèrent-ils, ceux qui rencontrent des épreuves à les aborder d'une façon positive, à dire eux aussi, car telle est la vérité : "La vie est magnifique quand l'homme est conquérant".

En premier lieu, il faut apprendre à ouvrir les yeux sur la réalité telle qu'elle est et admettre que tout ne va pas pour le mieux dans le monde, en un mot ne pas croire qu'on se préserve en faisant l'autruche. Au contraire, c'est quand il ne se passe rien que se préparent les catastrophes. Comme ces tensions tecto-niques qui croissent en silence jusqu'au point où leur rupture provoque un tremblement de terre.

Le principe de base à adopter est donc de voir les choses en face, de ne jamais se faire d'illusion pour n'être jamais pris au dépourvu, ni déçu. Ainsi être aveuglément entreprenant en affaires est dangereux et même casse-cou. Par exemple qui trop emprunte parce qu'il s'exagère la future cadence des ventes, risque de provoquer un déficit qui en s'accroissant plus vite qu'il s'en rend compte mènera son entreprise à sa perte.

Il existe en effet un état d'esprit un peu naïf, genre méthode Coué, qui cherche à se faire passer pour positif, mais qui n'a rien à voir avec une approche réaliste des problèmes. Ceux qui pensent que les choses finissent toujours par s'arranger sans qu'on n'ait rien à faire sont désemparés quand elles tournent mal. Ils sombrent alors dans la désillusion et se laissent enfoncer dans un scepticisme paralysant. En revanche les gens de caractère savent qu'ils vivent dans un monde trop souvent injuste et méchant, où sévissent la rapacité et le mensonge, où des innocents sont condamnés, où des malades meurent faute de soins, où trop d'amitiés sont trahies, où trop d'amours se fanent, et ils en tiennent compte pour agir en conséquence.

On ne vit, on ne se défend, on ne progresse que si on agit et on n'agit bien que dans un climat mental positif. Il n'est guère d'existence qui n'ait fait, souvent à répétition, des expériences malheureuses, qui n'ait connu des situations apparemment sans issue, des moments de désespoir.

Mais écrit BOOT LUCE : *"Il n'y a aucune situation désespérée dans la vie. Il n'y a que des hommes qui ont perdu espoir"*

En effet, à l'examen, il s'avère que ceux qui s'en sont sortis le mieux ont tous fait face à l'événement avec une mentalité forte et dynamique. Comment s'y sont-ils pris pour l'acquérir ?

Evidemment si on se dit qu'on n'arrivera jamais à rien parce qu'on ne se croit plus capable de rien, on se ferme à soi-même toutes les portes. On s'enferme dans sa propre prison mentale dont on est sûr de ne jamais pouvoir sortir.

Comme l'écrivait Isaac SINGER : *"Si vous persistez à dire que les choses vont de mal en pis, vous avez de fortes chances d'être bon prophète"*.

Au contraire il faut savoir qu'un homme est capable de réaliser tout ce dont il conçoit les moyens, même les plus difficiles. Il faut être convaincu que les sentiments orientent l'action et que c'est d'eux que dépend le succès de celle-ci. Aussi faut-il les gouverner, c'est là l'essentiel, car il est des sentiments positifs et des sentiments négatifs.

Les sentiments positifs sont ceux qui vous poussent en avant, qui vous font voir facilité là où vous ne voyez qu'impossibilité. Ce sont des moteurs, pas des freins.

"Tout le monde savait que c'était impossible. Mais un jour quelqu'un l'a fait parce qu'il ne le savait pas"

Il est des victoires sur l'impossible qui se remportent malgré des difficultés inouïes. Les réflexions du docteur Victor FRANKEL sur l'holocauste sont poignantes car il a été lui-même en camp de concentration. Dans son livre *"Men's search for meaning"*, il contemple avec recul ses trois années passées à Auschwitz. *"Certaines personnes moins robustes supportaient mieux la vie en camp de concentration que d'autres de nature plus solide... L'explication tient à leur état d'esprit"*. Ce fut en effet une révélation ébouriffante que des êtres frères aient pu résister si longtemps à la maigreur des soupes liquides, au travail forcé, aux appels de nuit, au brouillard, aux pieds nus dans la neige et aux coups, alors que la victoire était dans le camp de leurs bourreaux, que leur libération semblait impossible.

La médecine est impuissante à expliquer ce miracle. La psychologie en tire la leçon que c'est le moral qui gouverne l'être humain jusque dans le fonctionnement de son corps et lui permet de se sauver même quand tout semble irrémédiablement perdu.

Chez l'homme la primauté du mental sur le physique est maintenant admise par tous, y compris les plus réfractaires à l'origine, les médecins. On sait bien que le plus fatigué des amoureux retrouvera immédiatement ses forces pour courir au-devant de celle qu'il aime, que l'occasion inespérée de vaincre un ennemi fera bondir sur ses pieds le combattant épuisé, que l'annonce du succès à un examen fera subitement sortir de son lit le ou la grippée. Un alpiniste sera fatigué au réveil après une unique journée de montagne mais, si sa course dure deux jours, il se réveillera en pleine forme pour la seconde journée, et même au matin de la troisième si elle en compte trois. Son mental aura programmé sa fatigue.

On pourrait donner maints exemples montrant ainsi la puissance du mental sur le physique et il est au plus haut point précieux pour réussir sa vie de s'en rendre compte.

Le docteur ALAN LOY Mc GINNIS, éminent psychothérapeute, directeur du VALLEY COUNSELING CENTER à Glendale, Californie, écrit dans l'un de ses ouvrages :

"Ceux qui réussissent peuvent n'avoir qu'une intelligence moyenne et une apparence ordinaire mais ils savent comment entretenir des motivations permanentes et ils abordent leurs problèmes avec l'idée constante du "pouvoir faire". Ils se dotent d'un esprit solide et positif dans leurs études comme dans leur vie et ils savent se sortir de situations dramatiques et plus forts qu'avant. A l'évidence, c'est cet état d'esprit qui leur permet de réaliser d'excellentes études, d'atteindre des échelons supérieurs dans leur domaine d'élection, de mieux gagner leur vie, de vivre des mariages plus heureux et plus durables, de rester plus proches de leurs enfants et de mieux les préparer à réussir leur vie".

Et il cite cet exemple :

"Un avocat du Midwest était dans ses jeunes années d'un tempérament plutôt sombre et il avouait "Je suis l'homme le plus malheureux du monde. Si chaque membre de la famille humaine était dans le même état que moi, on ne verrait pas un seul visage souriant sur terre"

Ces mots furent écrits par Abraham LINCOLN en 1841 alors que la mélancolie suintait à chacun de ses pas. Mais remarquez le ton différent quand, devenu le Président LINCOLN, il écrivait en 1863 : "L'année qui touche à sa fin a été bénie par des vergers lourds de fruits et des ciels resplendissants" Il n'avait que trop douloureusement conscience que des milliers de jeunes américains perdaient la vie dans la guerre de Sécession mais il parvenait à entrevoir encore les faits heureux autour de lui. A un moment donné de son existence, LINCOLN avait de toute évidence adopté certaines habitudes mentales qui lui permettaient de tourner le dos à ses tendances morbides. Il avait acquis, bien que vivant en pleine tragédie, la capacité de continuer à cultiver la gratitude et la joie prouvant ainsi que l'être humain peut changer de vie en changeant d'état d'esprit."

Cette maîtrise de soi, ce dynamisme spontané, cette envie d'entreprendre qui semblent le privilège de quelques-uns sont en réalité accessibles à tous. Un tel état d'esprit n'est pas un don mais une attitude qui s'acquiert. Grâce à lui, les véritables entrepreneurs réussissent mieux, se renouvellent chaque jour, vivent souvent plus heureux et plus longtemps et surtout leur art de vivre est communicatif. Ils répandent l'entrain autour d'eux. C'est dans leurs rangs que surgissent les meneurs d'hommes.

Il en est ainsi de tous ceux qui veulent remporter une victoire Ils s'entraînent mentalement au succès." *Que ce soit Adnan ELEZI, champion du monde de lutte libre, le perchiste ukrainien, Sergueï BOUBKA, le skieur légendaire Alberto TOMBA.. tous ont attribué leurs succès à ce sentiment que leur plus gros atout n'était pas leurs facultés physiques mais mentales".*

Si certains se font des illusions sur des qualités qu'ils n'ont pas, beaucoup par contre se méprennent sur leurs capacités de travail, leurs ressources physiques et morales, leur possibilité de courage dans les situations extrêmes et s'étonnent de les avoir dépassées lorsqu'un événement les a contraints de sortir de leurs prétendues limites.

"Nous avons tous connu des boutiquiers qui, au cours de quelque nuit de naufrage ou d'incendie se sont révélés plus grands qu'eux-mêmes... Ils ne se méprennent point sur la qualité de leur plénitude : cet incendie restera la nuit de leur vie... (SAINT-EXUPÉRY dans " Terre de hommes")

Souvent ce sont de tels événements fortuits qui permettent à un être qui avait tendance à se croire faible et incapable de découvrir sa véritable force mentale : une aventure qui le libère de ses chaînes, une amitié qui l'exalte, un amour inattendu dont il veut se montrer digne, un danger mortel sans aucun secours dont il se sera tiré uniquement par instinct de conservation alors qu'il se croyait perdu. Bien des chocs dans la vie sont des chocs salutaires.

Mais il suffit souvent d'un peu d'ouverture sur le monde pour saisir au vol les chances qu'il offre.

Heureux les jeunes chez qui s'élève une vocation vers un but à atteindre car ils seront préservés de la mésestime de soi qui en emprisonne tant d'autres.

Certes les vocations aident l'âme à se délivrer : mais il est également nécessaire de délivrer les vocations" ajoute Saint-Exupéry. Ce sont en effet les éducateurs quels qu'ils soient qui doivent avoir le souci constant de révéler à leurs élèves ce dont ils sont capables. Un éducateur qui humilie son élève le diminue pour toute sa vie si celui-ci n'a pas le courage de se révolter.

" Dans le cadre de mon rôle d'intervenant auprès des étudiants qui venaient en stage dans notre groupe, raconte l'un des auteurs, je m'entretenais souvent avec certains qui m'avouaient leurs regrets de ne pouvoir être plus positifs. Certains affirmaient qu'ils avaient toujours vu les choses en noir et qu'ils étaient convaincus qu'ils ne pourraient jamais changer. Mais quand je leur expliquais que des psychologues aujourd'hui avaient élaboré des méthodes faciles à appliquer pour modifier leurs dispositions déficientes et que n'importe qui pouvait faire siennes ces nouvelles attitudes mentales, ils se remettaient à espérer.

Au cours de ce stage une étudiante est venue un jour me consulter. Elle était découragée car elle venait de rater pour la seconde fois son examen d'entrée à l'Ecole Nationale de la Magistrature. Financièrement démunie, elle semblait n'avoir plus de raison de vivre. Appliquant une méthode que m'avait inspirée la lecture d'un ouvrage de psychothérapie, je sortis un bloc de mon bureau et fis avec elle l'inventaire de ses atouts. A la fin je lui tendis ce que j'avais écrit sur la page :

- Sa famille l'aime et, bien que modeste, la soutient.*
- Ses parents et ses proches croient en elle envers et contre tout.*
- Beauté remarquable.*
- Ambitieuse, ayant réussi à mener de front études et sport de haut niveau en athlétisme.*

Elle observa la liste un instant puis releva la tête et sourit. En réalité, elle était obsédée par son échec qu'elle attribuait à ses origines kabyles. Je compris qu'elle venait de réaliser que son avenir dépendait de sa volonté de s'affranchir de cette obsession injustifiée et qu'elle avait tout pour réussir. Cela s'est passé il y a quelques années et cette jeune femme est aujourd'hui une juriste réputée et une femme d'affaires prospère en dépit de ce pesant complexe qu'elle avait sur elle-même au départ."

Un alpiniste nous faisait cette confidence : *"J'ai vite constaté avec étonnement que j'arrivais fort bien à faire des courses en montagne qui me semblaient au-dessus de mes forces. Mais le plus étonnant pour moi fut de découvrir que les femmes qui m'accompagnaient avaient des ressources insoupçonnées, souvent supérieures à celles des hommes, non dans la force*

brute mais dans leurs réserves de longue durée, ce qu'elles découvraient elles-mêmes avec émerveillement à ma plus grande joie".

Ce que la montagne apprend, la vie peut en faire bénéficier si on l'y transpose. Peut-être que la plus grande valeur du sport est de nous pousser à atteindre nos limites et de nous révéler qu'elles dépassent largement le maximum que nous leur avons attribué. Grâce à un entraînement constant, mais sans effort traumatisant, notre corps, aidé par la volonté, peut donner cette fois son maximum réel et accomplir des performances que nous n'attendions pas de lui. C'est une des plus belles découvertes qu'on puisse faire, soulevant le plus authentique enthousiasme.

Il y a pas mal de temps maintenant, des experts en sciences du sport avaient commis l'erreur de prétendre que les limites de vitesse, de force, d'endurance avaient été atteintes. Ils furent largement désavoués par la suite. En fait, les possibilités humaines et en particulier celles du cerveau sont quasiment inépuisables. Sur ce dernier point l'avenir peut nous réserver bien des surprises. Il faut dire que nous possédons entre dix et douze milliards de cellules cérébrales dont chacune est reliée électrochimiquement aux autres par un réseau très dense de fibres microscopiques. Le nombre de combinaisons qu'elles peuvent se transmettre entre elles atteint des chiffres plus qu'astronomiques. Le cerveau est le joyau de la création et les promesses de son évolution dépassent l'imagination. Avoir confiance en nos capacités intellectuelles et affectives bien au-delà des limites que nous leur fixons est abondamment justifié et nous aurions tort de nous en priver.

Rien n'est plus irritant pour un homme accompli que de s'entendre parler de troisième âge. C'est restrictif, amputant, débile. Au-delà de la trentaine, l'âge n'est guère plus qu'un numéro minéralogique d'état civil. En fait, on commence à vieillir par la tête. La société a déclaré vieille toute personne après un certain âge mais cet âge a varié avec le temps et il est en train de s'allonger d'année en année. Dire que c'est grâce aux progrès de la médecine ne tient pas car beaucoup d'hommes alignant les années n'ont jamais vu de médecin. Le vieillissement est d'abord un effet de société qui détériore l'esprit et le pousse à se démoraliser dans la lutte universelle pour la vie. On se laisse aller aux excuses faciles. On se prélassé dans ses pantoufles. Et surtout on ne se donne plus de but devant soi, l'horreur. Le corps n'étant plus animé par l'esprit suit cette déchéance et, ne luttant plus à son tour, laisse le champ libre à toutes sortes de maux. Celui qui semble avoir été oublié par le temps est simplement quelqu'un qui ne pense jamais à son âge.

- Quel âge avez-vous ? demande non loin du sommet du Mont Blanc un homme d'une cordée tenue par un guide à un alpiniste isolé qui le doublait.

- Pourquoi me demandez-vous ça ?

- Parce que moi je suis né en 1950.

Cet homme quêtait manifestement une admiration.

- Eh bien moi, je suis né exactement trente ans avant vous.

Et sans attendre, l'alpiniste finit de doubler la cordée. Ce qu'il ne disait pas, c'est qu'à soixante-dix-sept ans il faisait chaque année des courses solitaires dont l'altitude gravie en un jour dépasse le double de celle qu'il effectuait ce jour-là. A plus de quatre-vingt-trois, il continue encore à les faire et dans les mêmes temps qu'avant, alors qu'à quarante ans il s'était limité à des courses modestes parce qu'il ne se croyait pas capable de faire

mieux. Son mental était resté à la traîne jusqu'à ce qu'il rencontre un guide qui l'a révélé à lui-même.

Dans un autre domaine l'un des auteurs raconte une expérience qui l'a aussi fortement marqué et dont il a tiré profit.

"J'ai connu un excellent directeur commercial qui fut pour moi un proche collaborateur et un ami à l'époque où je débutais dans la prospection foncière et sa négociation auprès des promoteurs immobiliers. Un jour nous avons fait une proposition que je considérais exceptionnelle à des promoteurs lyonnais. Cette proposition fut rejetée et je me sentais découragé, prêt à renoncer. Mais il entra dans mon bureau et commença par arpenter la pièce absorbé dans ses réflexions et soudain il se frotta les mains.

- C'est maintenant que la négociation prend tout son intérêt, s'exclama-t-il. Ce sont eux qui nous demanderont eux-mêmes de leur apporter notre concours pour acquérir leurs terrains et commercialiser leurs programmes. Seule question : trouver la bonne approche.

Ce que je prenais chez moi pour un échec apparent devenait chez lui un obstacle qu'il s'agissait simplement de contourner.

En quelques mois, nous mimes au point une nouvelle stratégie qui se révéla efficace. Elle nous permit de décrocher des contrats intéressants avec ces mêmes promoteurs".

Ainsi, ceux qui adoptent ce type de comportement face à une adversité quelconque réussissent dans presque tout ce qu'ils entreprennent parce qu'ils se voient toujours capables d'en résoudre les problèmes.

*"Rien de magnifique n'a jamais été accompli que par ceux qui ont osé croire que quelque chose en eux était plus fort que les circonstances".
(Bruce BARTON)*

Si nous admettons que les gagnants sont des gens d'action, il est du plus haut intérêt de connaître la source de leur dynamisme. Ces êtres ont la conviction d'être maîtres de leur avenir. Alors que beaucoup de gens dérivent dans la vie sans but précis ou, s'ils ont un but, n'ont ni plans, ni volonté pour l'atteindre, les gagnants ont au contraire la conviction qu'ils détiennent un puissant ascendant sur leur destin. Cette certitude les aide à poursuivre leurs projets jusqu'au bout, même après que les autres ont depuis longtemps renoncé.

Un tel sentiment positif n'a rien à voir avec le faux espoir. Ceux qui réussissent ne clament pas que tout va pour le mieux quand ce n'est pas vrai. Les problèmes au contraire ont le don de s'aggraver si on les ignore et on se retrouve avec une crise sur les bras. La règle est de regarder venir lucidement les ennuis pour les éviter comme un alpiniste regarde venir des pierres pour les esquiver.

Jack WELCH dirigeait Général Electric qui figurait alors à la dixième place des plus grosses entreprises du monde sur la base de trois principes stricts et simples :

- Affrontez la réalité telle qu'elle est et non telle que vous souhaitez qu'elle soit.

- Changez avant que vous y soyez contraint.

- Maîtrisez votre destin, sinon quelqu'un s'en chargera pour vous"

L'un de nous disait d'une façon plus percutante : *"Faites l'événement avant qu'il vous fasse"*. Ne rien faire, c'est risquer constamment d'être pris au dépourvu et obligé à chaque fois d'improviser plus ou moins bien une défensive.

Certes la volonté ne suffit pas à la réussite. Il faut tenir compte du talent. La volonté ne l'emporte pas sur celui-ci mais elle est à coup sûr le facteur qui permet aux gens doués de capacités moyennes d'accomplir des choses de dimension élevée. Avoir soif de réussite et savoir que cette passion nous propulse sur de longues distances les distingue de ceux qui en dépit de leurs talents restent en panne au bord de la route.

Cette soif de réussite, qui ne concerne pas forcément l'argent, cette passion, la prime jeunesse la donne aisément. Mais il faut savoir ensuite l'entretenir, la cultiver toute sa vie, si on veut que celle-ci mérite d'être vécue.

En mécanique tout travail non alimenté s'arrête à moins qu'on ne lui injecte une nouvelle énergie. C'est vrai aussi pour les individus. Souvent leurs problèmes relèvent simplement de leur désintérêt pour leur vie intérieure. Ils supposent que leur moteur interne laissé sans alimentation tournera éternellement. Nul mécanisme au monde ne tourne en mouvement perpétuel.

C'est pour s'être laissés aller à la routine d'une organisation qui tourne toute seule que des dirigeants d'entreprises perdent de vue l'importance des hommes en qui ils ne voient guère plus que des machines accomplissant leur rotation quotidienne, les décourageant d'avance de toute initiative car l'initiative dérange. Bien calés dans leur fauteuil directorial, ils ne s'aperçoivent pas que faute de motivation humaine leur entreprise est en train de couler.

Ludovic Cannaférina raconte l'histoire d'un groupe puissant qui fit l'acquisition d'une société d'administration de biens dont l'animateur était à l'époque plus qu'un cadre mais véritablement la cheville ouvrière. Cette société était très solide financièrement, ses employés motivés, son chiffre d'affaires en pleine expansion. Lorsque le cadre en question a quitté le groupe, en désaccord avec la direction, l'affaire est partie à vau-l'eau, les gros clients qui faisaient surtout confiance à l'homme qui l'animait n'ayant pas renouvelé leurs contrats, et le groupe a dû licencier massivement des salariés dont certains étaient là depuis une vingtaine d'année.

Lorsque trois ans plus tard ce cadre revint voir le directeur du groupe dans les mêmes locaux, il fut attristé de les voir ressembler plutôt à un hall de gare désaffecté, sans clientèle en attente, sans les piles de dossiers à traiter comme naguère, abritant juste une standardiste et deux commerciaux paraissant peu motivés. L'entreprise était en pleine décadence parce que sa direction n'avait pas compris que *l'homme est plus important que l'affaire*.

Albert SCHWERTZER a dit que certaines personnes dégradent leur âme sans pour autant être exposés à de grandes tentations. Elles la laissent simplement se flétrir, s'engourdir dans la banalité, les menus travaux, les distractions futiles sans se rendre compte que les idées qui comptaient beaucoup dans leur jeunesse sont devenues chez elles des sons dépourvus de sens.

Les battants réagissent instinctivement contre l'engourdissement qui les détruirait. Ils tiennent à leur dynamisme et à leur joie de vivre. Ils ne s'abusent point pour autant sur leurs qualités et reconnaissent que bien d'autres les possèdent. La différence entre eux et les médiocres est que ces derniers les utilisent mal.

Les gens qui au contraire gardent leur enthousiasme au fil des ans sont ceux qui, consciemment ou inconsciemment, par naissance ou par

acquisition au cours de leur jeunesse, aiment s'entretenir et faire que leur système mental ne se dégrade pas. Ils ont soif de toujours mieux, de toujours plus haut.

L'un des auteurs interrogeait un jour un professeur de l'Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme de Chamonix, ancien compétiteur de la coupe du monde en slalom géant, vainqueur du challenge national des moniteurs, sur les qualités nécessaires à la réussite dans ce sport du plus haut niveau.

"Une fois franchi un certain niveau, répondit-il, le secret réside dans le conditionnement mental. Au début, vous devez bien sûr travailler votre condition physique et peaufiner votre entraînement. Mais la condition physique compte moins à un certain niveau que le conditionnement mental. Nous avons une véritable centrale électrique en réduction dans notre tête. Si je ne peux pas m'entraîner un jour, en revanche, je ne laisse jamais passer une seule journée sans me visionner dans la tête la séquence où je me vois en train de réaliser la course parfaite. Je prends mon temps, j'accomplis au ralenti tous les gestes en imagination. Parfois l'exercice est rébarbatif mais il est nécessaire de le pratiquer régulièrement".

De son côté, un remarquable entraîneur de ski de la vallée de Chamonix aime dire à ses coureurs avant un départ : *"Ce sont ceux qui ont la volonté de vaincre qui se hissent au plus haut niveau et non ceux qui sont les mieux classés sur le papier".*

Chaque compétition est à chaque fois une remise en question personnelle". Ajoutons : un nouvel essai de dépassement de soi-même.

Dans tous ces exemples on peut remarquer que ces individus ont la faculté de penser par images positives. A contrario, l'anxiété n'est ni plus ni moins qu'une mauvaise utilisation de l'imagination. Plutôt que de se servir de celle-ci pour envisager des événements heureux, les anxieux chroniques regardent sur leur écran intérieur fondre sur eux toutes sortes de malheurs, grands ou petits. Ils cultivent leur "catastrophisme" permanent alors que quatre-vingt-dix-neuf pour cent des malheurs qu'ils redoutent ne se produiront jamais, et peut-être aucun, et que le seul qui peut-être arrivera n'aura pas été prévu.

Le docteur Mc GINNIS illustre l'un de ses ouvrages par l'exemple suivant.

A l'âge de 96 ans, Rose Kennedy fut interviewée par un journaliste. Elle avait perdu quatre de ses neuf enfants dans des circonstances dramatiques. Une autre de ses filles, Rosemary, souffrait depuis toujours de graves problèmes mentaux et était condamnée à brève échéance. Elle a survécu suffisamment longtemps à son époux pour avoir vu la vie de celui-ci complaisamment étalée dans les journaux. Et Rose Kennedy de répondre à un journaliste : "J'ai toujours pensé que le poids de la croix que nous devons porter est à la mesure de notre force". Voilà la profession de foi d'une femme qui fut toujours déterminée à rester jeune et gaie, même quand les circonstances ne lui permettaient pas d'être heureuse.

A l'opposé les sentiments négatifs nous freinent, nous désespèrent. Ils ont tendance à s'accumuler si on ne réagit pas résolument pour les éliminer. Faute d'y arriver soi même, le meilleur recours est de s'en décharger, au moins en partie, en les soumettant aux personnes qu'on estime, notamment aux vrais amis. Heureux celui qui a de vrais amis. Il ne sera jamais en détresse.

En tous cas le pire moyen de résoudre les problèmes est de les ignorer. Ainsi prendre des tranquillisants pour ne plus les voir nous prive de la

conscience de leur importance et nous masque leur solution alors que tout problème nous donne l'occasion de faire ressortir ce qu'il y a de meilleur en nous et de nous apporter la satisfaction et la joie d'avoir remporté une victoire sur lui et bien plus encore sur nous-mêmes.

"Il n'est guère de réussite plus exceptionnelle que celle de son propre accomplissement". -

(Maurice HERZOG : L'AUTRE ANNAPURNA)

CES REGLES SIMPLES QUI CHANGENT LA VIE

A la lumière des observations et des réflexions exposées dans ces pages, voici maintenant quelques suggestions que nous vous proposons pour puiser à votre source d'énergie personnelle et maintenir au fil des ans votre esprit en éveil. Dites-vous bien que nous nous les proposons aussi à nous-mêmes.

Faites l'inventaire critique de vos pensées habituelles.

Il va de soi que si vous pensez être un incapable vous le deviendrez. Ceux qui gagnent sont ceux qui sont imprégnés de leur possibilité de vaincre. Mais cet état d'esprit n'est pas inné. Il s'édifie dans le cadre de la réaction normale et indispensable de tout être vivant aux agressions de la vie.

"La vie ne procède pas essentiellement, ni même dans une large mesure, de faits et d'événements. Elle procède avant tout de la tempête de pensées qui souffle perpétuellement dans l'esprit humain". (Mark TWAIN).

Pour Alan LOY Mc GINNIS, psychotrothérapeute, directeur du VALLEY COUNSELMY CENTER à Glendale (Californie) :

"Il faut savoir gérer sa vie intérieure pour ne plus la laisser balloter d'une impression à l'autre par les événements.

Il est nécessaire pour cela de passer en revue nos pensées habituelles pour sélectionner celles qui sont dynamiques, nous poussent en avant, nous rendent heureux et celles qui nous dépriment, nous freinent, nous rendent moroses.

Sélectionnez celles qui sont positives et vous régénèrent et rejetez celles qui sont négatives et vous nuisent.

Parce qu'il se poursuit en nous de façon continue et accélérée, nous ne sommes généralement pas conscients du dialogue intérieur que nous entretenons avec nous-mêmes et qui a formé ces pensées automatiques que nous ne contrôlons pas. Quand on commence à maîtriser le flot de ces pensées et à le rendre moins automatique, le résultat est surprenant.

D'abord demandez-vous si ces pensées automatiques vous appartiennent en propre. Dès que nous les examinons, nous nous rendons compte que beaucoup ne sont pas les nôtres. Elles proviennent de certaines personnes qui nous les ont accumulées au long de notre vie. Ainsi des réflexions répétées tout au long de notre éducation deviennent semblables à des cassettes qui se mettent automatiquement en marche à chaque sorte de situation. Mais quand nous commençons à en avoir conscience et à les remettre en question, nous pouvons modifier notre comportement".

Karl MENNINGER a dit : "Les peurs sont apprises et, si elles sont apprises, elles peuvent être désapprises." La vie est un mélange de bon et de mauvais, de dur et de facile. Si la peur qualifie de malheur tout ce qui peut

arriver de mal ou simplement de fâcheux, on peut dire avec Tim HANSEL que : "La souffrance est inévitable mais le malheur est en option".

L'esprit humain possède cette faculté merveilleuse ou funeste de sélectionner sans y penser ce qu'il a tendance à observer dans un sens comme dans l'autre et à le stocker dans sa mémoire. Il importe donc au plus haut point de former ou réformer un tel automatisme de telle sorte que la pensée oriente son choix sur les pensées efficaces, celles qui apportent le bonheur en même temps que le succès.

Nous avons en effet le pouvoir de modifier notre état d'esprit.

Le mot "cognition" signifie : pensée ou perception et la théorie "cognito-comportementale" se fonde sur l'idée simple que ce sont nos pensées et non les événements qui façonnent nos humeurs".

Dès lors nous pouvons nous interroger sur la façon dont sont apparues nos "pensées automatiques" personnelles, chercher à repérer ce que, en thérapie cognito-comportementale, on nomme les "distorsions cognitives", telles que le "catastrophisme" ou encore la sélection par le négatif. Certains esprits sont en effet configurés de telle sorte qu'ils ne perçoivent que le négatif. Ils ignorent la beauté, la chance, les multiples exemples d'amour autour d'eux. Ce sont les mêmes qui s'attribuent une culpabilisation systématique. Ils se tiennent constamment pour responsables de leurs échecs et de ceux des personnes qui les entourent, enfants, parents, élèves, subordonnés, surtout s'ils en ont la garde.

Quand nous avons pris la peine de rechercher les erreurs et les lacunes qu'une éducation forcément imparfaite a gravées en nous et que nous n'avions jamais eu l'idée de remettre en question, quand nous avons pris conscience du caractère arbitraire et factice de nombre de ces "pensées automatiques" défectueuses qui ne sont pas les nôtres, il devient facile de les éteindre, notamment en nous moquant d'elles. Rire de soi-même est d'ailleurs une des meilleures thérapies contre les tendances morbides.

Cultivez une qualité essentielle à la réussite : la souplesse d'esprit.

Dans un monde en perpétuel changement, la rigidité est une erreur inexcusable. Elle conduit au blocage la plus forte volonté, qui n'est plus alors volonté mais entêtement.

"L'entêté est celui qui s'obstine à vouloir passer par la fenêtre alors qu'il s'aperçoit que la porte est ouverte.

Il faut bien entendu être réaliste. Comme dit La Fontaine :

Le chat du sultan

Lui fit voir en un instant

Qu'un rat n'est pas un éléphant

Il est des choses qu'on ne peut pas changer mais quantité d'autres peuvent l'être, notamment notre comportement personnel, ce qui n'est pas toujours facile. Mais un esprit souple, alerte, capable devant un obstacle trop coriace de le contourner pour obtenir le même résultat, a une chance inestimable de réussite.

Il est en effet ridicule de donner des coups de pieds à un mur si on peut passer à côté, ce qui ne change rien au mur, fait mal aux pieds et n'aboutit pas à autre chose qu'au découragement, à la capitulation. On a souvent besoin devant un obstacle de se rappeler que le but à atteindre n'est pas de renverser l'obstacle, même quand ce serait passionnant d'y arriver, mais d'atteindre ce but, lui d'abord, et par les moyens les plus efficaces dont le plus simple est d'éliminer, quand on le peut, tout obstacle en le

contournant. Que de gens s'attardent à vouloir triompher de buts secondaires au détriment du but principal, tels ces gosses qui ratent leur match pour avoir voulu jouer à qui arrivera le premier au stade à la course au lieu de prendre simplement le bus.

Dans la vie il faut savoir ce qu'on veut et ne pas se laisser arrêter par des empêchements secondaires, notamment par des questions d'amour propre. Beaucoup de gens croiraient perdre la face en changeant d'avis, surtout s'ils l'ont soutenu contre les autres. Voilà des sclérosés mentaux, peu intelligents à vrai dire, incapables de modifier leurs projets en fonction d'une réalité sans cesse mouvante.

Ceux qui atteignent généralement leurs buts ont une remarquable capacité à s'adapter à toute situation nouvelle qui leur oppose un barrage inattendu pour adopter une autre solution leur permettant d'éliminer une difficulté supérieure aux forces dont ils disposent. Ce que peuvent penser les autres jamais ne les arrête.

Lorsque Napoléon ayant amassé ses forces au Camp de Boulogne voulut débarquer en Angleterre, il apprit que la flotte qui lui était indispensable venait d'être détruite dans le désastre de Trafalgar. Aussitôt il fit faire demi-tour à ses corps d'armée et par un vaste mouvement tournant, il les fit pivoter à travers l'Europe de l'Ouest pour les amener contre les Alliés qui voulaient le détruire à l'Est et il remporta la célèbre victoire d'Austerlitz. C'était un chef qui savait changer instantanément ses projets, comme il l'avait déjà fait à Marengo. Il avait réussi en passant par le Grand Saint Bernard à surprendre ses ennemis en déboulant sur leurs arrières alors qu'ils le croyaient devant eux mais, vaincu sous leur nombre, il se voyait contraint à une retraite désastreuse quand la venue de Desaix apporta un changement dans le rapport de forces. Sur-le-champ, le jour même, il modifia ses plans et remporta la victoire. Marengo, Austerlitz sont la réplique à deux échecs.

Discernez toujours dans les événements ce qui vous est favorable.

L'homme d'action ne se contente pas de court-circuiter ses pensées négatives. Il est porté à voir toute situation sous son meilleur jour. Le succès tient en partie au fait que ceux qui entreprennent et gagnent ont entraîné leur mental à s'aiguiller systématiquement sur les pensées positives.

Ce n'est pas une raison pour manquer de lucidité. Au contraire, la confiance vient de ce qu'on est conscient de tous les risques et donc à même de les exorciser. Le risque est majeur quand il est inconnu. Il est déjà en partie neutralisé lorsqu'il vient à être découvert. Il n'existe plus lorsque grâce à cette lucidité on a pu lui trouver une parade.

En fin de comptes, "*La situation n'est jamais ni aussi bonne, ni aussi mauvaise qu'on croit*", comme aimait dire Johan PERRAUD, promoteur immobilier. De fait il n'existe pas de situation totalement bonne, ni totalement mauvaise.

Il est rare en effet qu'un problème n'ait pas de solution. En escalade, quand on est bloqué, on découvre presque toujours une prise qu'on ne voyait pas. Les situations sans issue en ont toujours une, cachée, qu'il s'agit de découvrir. C'est ce que pensent par disposition d'esprit les personnes qui ne se laissent jamais démonter.

"L'Odyssée d'Homère comporte une scène merveilleuse dans laquelle Télémaque, le fils d'Ulysse, craint que son père ne revienne jamais de la

guerre. Pallas Athéna le rassure : "Ton père ne sera plus en exil longtemps... Fais confiance à Ulysse : il trouve toujours une solution".

(Mc GINNIS : The power of optimism)

Face à une adversité, les hommes d'action refusent de s'y soumettre. Au contraire, ils se mettent immédiatement à l'œuvre pour étudier au moins un aspect favorable du problème si une solution globale n'est pas encore envisageable.

Henry FORD a dit qu'on pouvait venir à bout de toute tâche à condition de la morceler suffisamment. On procède par un premier morceau, puis par un autre.

Les caractères forts s'estiment heureux d'avoir trouvé une solution partielle à leur problème. C'est déjà un coin qu'ils enfoncent dans ce problème. Le perfectionniste qui attend d'avoir tout en mains pour agir gaspille son temps à attendre et il se laisse de plus en plus paralyser par la perspective de l'échec au point qu'il renonce souvent à entreprendre.

Après la défaite de la France, lorsque l'Angleterre risquait d'un jour à l'autre d'être envahie, Winston Churchill étudiait déjà les barges qui allaient permettre le débarquement quatre ans plus tard. D'aucuns auraient pensé qu'il rêvait. Non, il prévoyait. Le peu qu'il pouvait faire, il le faisait. Voilà un dépressif qui savait libérer son esprit de ses "chiens noirs" pour, en pleine défaite, penser victoire.

Sachez anticiper les problèmes.

Quand il entreprend quelque chose, le fort sait ce qu'il fera s'il échoue. Le faible n'y pense pas et chez lui l'échec sera vécu comme une catastrophe alors que le fort aura déjà la solution.

Napoléon disait qu'il n'y avait pas de plus timoré que lui quand il préparait une campagne. Il imaginait l'échec à chaque action et prévoyait toujours ce qu'il faudrait faire dans ce cas.

Aussi disait-il à ses généraux : "Maintenant, Messieurs, il n'y a plus de si, il n'y a que des donc".

L'homme réaliste va même plus loin : "Quels sont les problèmes potentiels, ceux qui n'ont que peu de chances de se produire et comment peuvent-ils être réglés s'ils arrivent ? Comment devrais-je m'y prendre pour avoir ce marché si sa possibilité venait à se présenter, pour obtenir l'exécution de son contrat si cet homme en qui j'ai confiance venait à se retourner contre moi ?" Même si le risque est réduit, il garde toujours à l'esprit que les choses peuvent mal tourner. Tel est notamment le souci permanent des grands banquiers, des grands avocats, des notaires de valeur et de tous les hommes d'affaires de talent.

Entraînez votre mental à demeurer positif en toutes circonstances

Il ne s'agit pas de jouer la comédie de l'énergie tout en se laissant aller intérieurement à la paresse, de soutenir de belles idées auxquelles on ne croit pas, de faire le vertueux alors qu'on est vicieux. Il est un être qu'on ne trompe pas, c'est soi-même. On ne se sent alors pas bien dans sa peau, redoutant que la comédie ne soit qu'une belle tapisserie tenant une cloison qui se délabre et finalement s'écroule au moindre coup de vent.

Il n'est pas question non plus, pour donner le change, de tromper son entourage en faisant semblant d'être heureux alors qu'on ne l'est pas. Il y a là un réel danger, celui d'être superficiel et de s'effondrer au premier

obstacle. On peut très bien avouer dignement ou faire comprendre à son entourage que cela ne va pas fort et adopter malgré tout un comportement serein qui alors sera plus facile à tenir et lui fera dire qu'on est courageux, méritant ainsi son estime et sa prévenance.

Il n'est pas de petits moyens négligeables lorsqu'on veut maintenir son moral.

"En tant qu'homme d'affaires, dit l'un des auteurs, il m'est souvent arrivé le matin de me sentir apathique et de n'éprouver aucune envie de me rendre à mon bureau. Cependant je savais que la journée serait peut-être difficile. Etant cadre, je devais en toutes circonstances montrer l'exemple et ne pas laisser paraître mon anxiété, encore moins la transmettre, ce qui aurait pu avoir des conséquences néfastes sur l'ensemble de nos activités, bien que, certains jours, cette volonté à ne montrer aucune faiblesse fut pour moi particulièrement difficile à tenir, notamment lorsque je devais rendre compte à ma hiérarchie.

Cette capacité à tourner le dos à la direction où on risque de se voir entraîner vaut qu'on la cultive dès le réveil avant d'enfiler ses vêtements, de sortir et commencer à vivre la journée qui s'éveille".

D'une manière générale, on gagne pour remonter son moral à adopter la thérapie du rire, à multiplier les occasions de réjouissance, surtout dans les moments difficiles, à écouter de la musique, à faire de bonnes balades. L'exercice physique est l'un des meilleurs antidotes contre la pression quotidienne d'un travail sédentaire ou semi-sédentaire qui consomme l'énergie nerveuse nécessaire à l'exercice des facultés intellectuelles de quelque ordre qu'elles soient.

Un travail vous rebute ? Commencez par l'aimer

Cela semble paradoxal. Pourtant c'est le meilleur moyen pour l'accomplir à moindre peine.

On fait mal et on met plus de temps à faire ce qu'on n'aime pas. Et même si ce travail est simple, répétitif, facile, parce qu'il pèse sur le moral, au bout de la journée on est réellement épuisé. Que les journées sont longues, que le samedi est long à venir !

Par contre un travail qui, lui, exige des efforts, s'il vous passionne, sera votre moteur : les mêmes journées seront trop courtes et vous tarderez à le quitter.

La plaie du monde du travail actuel est que trop souvent on accomplit une tâche à laquelle on ne s'intéresse pas, pour laquelle on ne se sent pas fait. C'est surtout vrai au niveau du salariat. Faute de trouver ce qu'on désire, il faut bien accepter ce qu'on vous offre. Et le licencié en grec antique acceptera de se faire éboueur.

Au travail comme ailleurs, c'est le mental qui crée le climat au point que cela fait souvent sourire. Exemples :

Le réveil sonne alors que vous dormez agréablement. Il vous faut faire l'effort de vous lever pour aller au travail. Mais si c'est pour partir en vacances, vous vous lèverez joyeusement. Or ce seront exactement les mêmes gestes que vous accomplirez mais pénibles dans un cas, faciles dans l'autre.

Vous trouverez lourde la charge à livrer pour une commande mais si c'est un cadeau que vous offrez à celle que vous aimez, la même charge vous paraîtra légère et vous serez content de lui donner ainsi une preuve d'amour concrète.

En face d'un travail qui vous rebute la meilleure tactique est donc d'y trouver un aspect favorable, ne serait-ce que de s'en débarrasser au plus vite car il est plus pénible d'avoir à faire que de faire. Sinon il faut voir plus loin : c'est le salaire qui la plupart du temps fera accepter le travail. On fonctionne alors sans y penser, comme une machine, dans le seul but, mais essentiel, d'en tirer des ressources pour soi-même ou sa famille.

Mais il est bien rare qu'on ne trouve pas quelque aspect positif immédiat dans son travail, ne serait-ce que le petit mot sympathique échangé avec les clients qui passent. Et n'oubliez pas lorsque vous-mêmes vous êtes client le sourire à la personne devant laquelle vous passez.

Au travail comme ailleurs il vaut mieux ne pas être seul. Cherchez à vous appuyer sur les autres. Une tâche est plus facile si elle s'accomplit en équipe. Sachant l'importance du climat dans lequel vous travaillez, cherchez toujours à rendre l'équipe la plus agréable possible, à vous y faire des amis. Vous serez largement payé en retour.

Quand vraiment ça ne va pas, changez brusquement de climat.

Il arrive qu'on en ait assez de se sentir prisonnier d'un souci et de déprimer. Le mieux est alors de s'en évader d'un coup, de sortir, marcher, courir, etc... sinon de passer à une occupation tout à fait étrangère à ce qu'on était en train de faire ou de ruminer. Le mot essentiel est "brusquement". On éclate de colère contre soi. On ne s'admet pas. "J'étais sans réaction devant la tuile qui me tombait sur la tête, au fond du trou, en proie à une immense fatigue. Tout à coup, j'ai piqué une colère contre moi, j'ai tout flanqué par terre, pris ma voiture, couru à une piscine et plongé du plus haut à plusieurs reprises. Après, cette tuile n'était plus aussi grave". D'autres auraient pu sauter sur leur vélo, grimper, aller au cinéma, tout plutôt que de s'admettre avachis comme des loques. La colère contre soi est souvent un excellent remède.

Il ne s'agit pas alors de cette pulsion dévastatrice qui submerge la raison et peut faire commettre des actes irréparables mais d'une réaction parfaitement raisonnée face à une situation morale qu'on juge inacceptable.

Pensez systématiquement : "Aide-toi, le ciel t'aidera"

Dites-vous, si noir que soit le problème, que l'action par elle-même révélera la solution que vous ne voyez pas.

Un consultant du docteur Mc GINNIS lui a dit avoir découvert dans un institut de commerce un précepte qui lui a servi tout au long de sa vie professionnelle.

Alors qu'il ne pouvait prétendre à une bourse d'études, son argent pour les cours ayant fondu, son directeur apprenant son départ en cours de semestre le convoqua :

"Mon ami, dit-il après avoir écouté le récit de ses déboires, je ne sais pas encore comment nous allons pouvoir vous garder ici mais nous ne voulons pas vous voir partir. Alors laissons l'impossible à Dieu et occupons-nous du reste".

Sa situation financière s'est par la suite arrangée et cette simple phrase : *"Laissons l'impossible à Dieu "* lui a permis de surmonter plus tard beaucoup de situations dites impossibles.

Les incroyants peuvent interpréter Dieu comme l'inattendu, l'imprévisible, ce que signifient des expressions telles que : "Attendez ! D'ici là, il peut passer beaucoup d'eau sous les ponts" ou : "Tout peut arriver, même le meilleur", ou cette parole qu'on attribue à Ben Gourion et qui est surprenante chez un tel homme d'action : "*Celui qui ne croit pas au miracle n'est pas un réaliste*".

Sachez prendre une décision, même en plein brouillard.

L'indécision semble souvent ridicule mais elle peut aller jusqu'à un véritable tourment qui s'apparente à un trouble mental.

L'indécis est une personne qui, devant un choix, mettons à deux composantes pour simplifier, n'arrive pas à se décider. Les deux possibilités de choix sont symbolisées par des feux A et B qui au départ sont tous deux allumés. Il est tout à fait raisonnable d'examiner les avantages et les inconvénients de chaque élément de cette alternative car s'il n'y avait pas d'incertitude la question du choix ne se poserait pas.

Une personne décidée finit vite par appuyer sur l'un des deux boutons, ce qui éteint aussitôt le feu opposé. Du coup les raisons qui militaient en faveur de ce dernier n'existent plus. Seul brille le feu choisi et il n'y a plus de problème.

L'indécis, lui, quand il appuie sur le bouton A voit au contraire son feu s'éteindre et le feu B briller du plus vif éclat, car toutes les raisons qui militaient en faveur du choix B apparaissent les meilleures et il regrette son premier choix.

Alors il rectifie et appuie sur B. Mais aussitôt c'est le feu A qui s'illumine car, cette fois, ce sont les raisons qui militaient en faveur du choix A qui étaient sûrement les meilleures. Mon Dieu, quelle erreur allait-il commettre !

Alors il appuie vite sur le feu A, lequel aussitôt s'éteint alors que le feu B se remet à briller de plus belle. Les raisons qui militaient en sa faveur étaient bien décidément celles qui s'imposaient.

Et il revient au choix B lequel éteint aussitôt le feu B. Il n'en sort plus, perd un temps considérable et, lorsque de guerre lasse, il se sera enfin décidé à fixer son choix, il ne cessera de se tourmenter sur les raisons qu'il avait de faire le choix opposé. Voilà quelqu'un de bien malheureux.

Ceux qui restent longtemps à hésiter avant de prendre une décision sont en train de dépenser leur énergie en pure perte. Ils sont comme une fusée en vol stationnaire qui ne monte, ni ne descend. Elle use son combustible pour rien. Il vaudrait mieux qu'elle repose simplement sur un socle, comme il serait mieux que l'hésitant renonce à son projet ou joue sa décision à pile ou face. Cette dernière manière de se sortir d'une situation embarrassante en la confiant au hasard a au moins le mérite d'être en son genre une décision.

Avoir à décider est plus pénible que de décider. Finalement dans l'incertitude le plus sage, tant pis si on se trompe, est de décider au mieux car ce seront les événements par la suite qui feront que cette décision aura été bonne ou mauvaise.

Décision prise, commencez, le reste suivra.

Devant une tâche ingrate à remplir, devant une situation qui semble compromise, il est très pénible de se mettre au travail.

Il faut savoir là aussi qu'il est plus pénible d'avoir à faire que de faire. C'est le premier pas qui coûte. Effectivement, dès qu'une tâche est commencée, le mouvement se poursuit de lui-même. Il arrive à tout grimpeur au pied d'une voie qu'il doute de pouvoir forcer d'hésiter et il doit prendre sur lui pour commencer. Il peut réduire alors son ambition à une première longueur avec l'intention de redescendre ensuite, mais, le plus souvent, quand il s'est élevé de quelques mètres, c'est parti : il fera toute la voie. Un plongeur qui au début éprouvait une appréhension chaque fois qu'il réalisait une hauteur impressionnante mais à sa portée disait: "C'est la première marche du plongeur qui est la plus dure. Dès que je l'ai montée, je sais que je ne me dégonflerai pas".

Nous éprouvons souvent de la peine à nous mettre à un travail qui ne nous intéresse guère mais, une fois lancé, celui-ci paraît plus facile et alors nous allons jusqu'au bout. Le tout est de savoir oser contre soi.

"Ce que vous pouvez faire ou pensez pouvoir faire, commencez-le. L'audace a du génie. Elle est puissante et magique", dit Goethe.

Si on attendait que toutes les conditions favorables soient réunies, on ne ferait jamais rien. Agissons dès qu'elles sont suffisantes. Il n'y a jamais de moment totalement favorable. Inversement les impossibilités ne sont souvent que temporaires.

Faites toujours le pas suivant.

La bonne tactique vis-à-vis de soi-même consiste, une fois la décision prise, à ne regarder que le pas suivant.

Une dame disait en songeant à son mari, alpiniste : *"Comme elle est grande, grande, la montagne! Comme il est petit, petit le pas de l'homme! Et pourtant l'homme arrive au sommet de la montagne !"* Le but peut paraître en effet impossible mais le pas suivant, on peut toujours le faire.

On devrait se répéter chaque matin cette devise : *"Tu veux réussir ta vie? Réussis ta journée"*.

Décision prise, contentez-vous d'exécuter.

Un autre moyen consiste à se diviser mentalement entre décideur et exécutant : Le soldat exécute la mission qui lui a été confiée sans se poser de question. Il ne partage pas les problèmes que son général doit résoudre, ni ses doutes et ses espoirs. Exécution ! Tel est le maître mot qui l'anime. Il a déjà assez à faire. *"Abrite-toi derrière la décision prise. Marche sans t'inquiéter d'autre chose que de bien l'exécuter. La question du décideur n'est plus la tienne"*.

Rien n'est plus lourd en effet que de traîner à chaque pas le doute sur la valeur de ce qu'on a entrepris. L'être volontaire ne revient pas sur sa décision, sauf si un événement imprévisible en vient changer radicalement les données. Persister alors ne serait plus volonté mais entêtement.

Accordez-vous des temps de repos dans votre action.

Ce n'est pas par hasard si dans bon nombre de religions un jour sur sept est consacré au repos et à la réflexion. Nous avons besoin de telles ouvertures pour varier notre rythme chronobiologique qui finirait par lasser de sa monotonie.

EDWARDS dit que *"la question n'est pas de savoir si nous évoluons entre l'action et le repos mais de savoir comment nous le faisons. Il fournit de solides arguments pour évoquer ces périodes où nous devenons réceptifs à ce qu'il appelle "la qualité de grâce de toute vie".*

Napoléon qui ne dormait guère que quatre heures par nuit avait la faculté de dormir fréquemment pendant la journée chaque fois que l'occasion lui en était offerte, ne serait-ce que cinq minutes, et de se réveiller les idées plus claires.

Au moment le plus dramatique de la défaite de la France, lorsqu'il fallait à la Grande Bretagne prendre de graves décisions dans une situation qui évoluait d'heure en heure, Winston Churchill restait imperturbablement fidèle à sa sieste, témoignage d'un esprit fort qui ne se laissait pas abattre d'abord par lui-même, car c'était un dépressif, ni surtout par la crise aiguë que traversait son pays.

Le repos périodique est particulièrement indispensable pour ce genre de personnes qui, sans être malades, sont perpétuellement tendues. Elles maintiennent leur mental dans l'inquiétude, la peur, la crainte perpétuelle de se tromper, de se faire mal voir par les autres. Quand elles exécutent une action simple, ne demandant que le mouvement de quelques muscles, pour écrire par exemple, elles durcissent en même temps tous les muscles de leur corps. Chez elles, à chaque muscle en action s'oppose constamment un muscle antagoniste, comme une voiture qui roule les freins serrés.

Elles gaspillent, sans s'en rendre compte leur énergie nerveuse et musculaire en pure perte. Ce sont de perpétuels fatigués. Pour le même passage d'escalade, un craintif grimpera tout le corps crispé, comprimera son anxiété et en sortira exténué, alors que son guide aura grimpé à l'aise, naturellement économe de tout mouvement inutile, et il en sera sorti détendu.

On voit souvent dans les parcs des gens qui font un simulacre de footing à petits pas étriqués, plus proches de la marche que de la course. Ils agitent nerveusement leurs bras bloqués, penchés vers le sol, le corps raide. On peut douter de l'efficacité de leur exercice qui doit les fatiguer outre mesure, quel que soit leur âge. Un bon footing procède par longues foulées détendues, le corps se laissant porter par des hanches souples, les bras contrebalançant aisément de leur élan les mouvements des jambes. Ainsi font les coureurs sur longues distances. Ils sont économes de leurs forces pour aller loin, les gardant en réserve pour le sprint final.

Souvent aussi la simple présence des autres maintient des personnes impressionnables dans un état de tension qui les rend gauches et timides, leur faisant parfois commettre des gaffes. Il en est que le moindre souci met aussi bien dans cet état quand elles sont seules. Beaucoup de gens sont perpétuellement tendus sans s'en rendre compte. Chacun peut essayer sur lui le moyen de contrôle consistant à passer en revue successivement tous les muscles de son corps pour en prendre conscience, les contracter volontairement très fort et les relâcher au fur et à mesure. Il en ressentira souvent une agréable détente dans tout son être, signe qu'il dépensait de l'énergie en pure perte. Dans le stress constant de la vie moderne, tendus, il faut avouer que nous le sommes tous plus ou moins.

Il arrive même que de véritables périodes sabbatiques soient nécessaires pour le renouveau des affaires. Ainsi le docteur Mc GINNIS cite dans l'un de ses ouvrages l'exemple de John SCULLEY, *"un homme d'affaires remarquable qui, après sa nomination au poste de directeur d'APPLE*

COMPUTERS, arriva à quadrupler les revenus de la société et les profits des actionnaires qui devinrent les plus élevés de l'industrie informatique. L'année suivante SCULLEY prit une année de repos qu'il ne considéra pas comme des vacances mais plutôt comme un congé sabbatique. Sa femme et lui se rendirent au Colorado où il rénova un ranch et suivit des stages de photographie. Quand il reprit le travail, il déclara au magazine "Fortune" qu'il avait plein d'idées nouvelles en tête et se sentait bien plus apte qu'avant à assumer le rôle de dirigeant".

Lorsqu'en 1999, l'un des auteurs se rendit compte qu'il s'investissait trop dans ses fonctions d'encadrement, qu'il travaillait trop, qu'il voyait trop de clients et de partenaires et que la qualité de son travail s'en ressentait, il décida, d'une façon quelque peu précipitée, de laisser sa place à d'autres. Il consacra son temps à la promenade, à l'écriture, chose qu'il n'avait pas faite depuis des années et passa plus de temps avec son épouse et sa fille. Il remit en question des slogans dont il s'était fait quasiment une règle de vie du type *"On ne produit bien que sous l'effet de la pression"*, d'où une perpétuelle tension négative. Il lut, apprit des poèmes, écrivit de longues pages, étudia de nouveaux auteurs. Il intervint auprès des étudiants, décida d'entreprendre avec son épouse des travaux de rénovation en tous genres. Il se remit à l'entraînement et au ski de compétition. Il fit des siestes quotidiennes et se nourrit d'aliments frais. Bientôt il se sentit plus en forme pour la première fois depuis bien des années. Sa famille paraissait plus unie. Et lorsqu'il reprit des activités nouvelles, ce fut dans un état d'esprit totalement régénéré. Il se sentait plus proche des autres et de leurs difficultés.

Modifier son style de vie, ouvrir des voies inconnues, prendre du recul et fréquenter des gens différents, jeter ses vieux slogans aux orties, nourrir de nouveaux projets et se mettre à les réaliser, tout cela permet de porter un regard étonnamment différent sur sa vie et ses relations, de se libérer de ses habitudes étouffantes, de régénérer et revitaliser son esprit. Veiller tard certains soirs, se lever avec l'aube certains matins, faire tout ce qu'on aime, c'est se mettre un mixeur dans la tête et réduire en bouillie ses vieilles habitudes, façon de s'en libérer pour en adopter de nouvelles.

Sachez gérer vos échecs.

L'échec est certes cuisant. Un dépôt de bilan mal digéré peut conduire à la dépression, parfois au suicide en cas de perte totale du patrimoine familial, surtout s'il se double d'un abandon par l'être aimé. Mais un caractère fort le retournera à son avantage en tirant la leçon du passé pour mieux repartir sur une voie nouvelle. L'échec peut être alors une graine de réussite.

Il est des situations paraissant désespérées, notamment dans le commerce et à la guerre. *"Dans les situations désespérées, les décisions les plus folles sont souvent les plus sages"* disait Clausewitz. Pour s'en prévenir, il faut se mettre dans la tête le postulat qu'il n'y a pas de situation sans issue.

Résister à l'échec demande une force de caractère qu'ont naturellement ceux qui naissent forts mais que tout le monde peut acquérir par la réflexion et la volonté. Les échecs sont inhérents à la vie et, d'après la théorie des probabilités, ils ont tendance à survenir par séries selon la loi des petits nombres. Quelques gouttes de pluie sur un carrelage et vous trouverez des carreaux qui n'en auront aucune alors que d'autres en

auront une dizaine. Par contre par forte pluie, ils en auront tous à peu près autant.

On doit donc se dire que l'échec est inévitable mais qu'il est par lui-même un enseignement. Il faut alors l'accueillir dans un esprit positif, en s'appuyant au besoin de conseillers, surtout des amis en qui on a confiance.

Les caractères forts savent que l'échec fait partie de la vie et ils savent apprivoiser l'échec qui ne les traumatise plus. Les sportifs de haut niveau sont particulièrement blindés contre l'échec. Au lieu de se lamenter, ils en tirent une énergie farouche pour recommencer.

Celui qui dans une course arrive le dernier, s'il a dépassé son propre record, en repart réellement vainqueur. Il n'a pas à s'en plaindre car c'est plus par rapport à soi-même que par rapport aux autres qu'il faut étalonner ses performances. La véritable victoire est celle qu'on remporte sur soi.

Thomas EDISON est un exemple de personnalité robuste qui ne s'est jamais laissé abattre. En 1914, son laboratoire fut détruit par un incendie. En une nuit Edison perdit deux millions de dollars de matériel et le fruit d'une vie de recherche. Le lendemain, tandis qu'il déambulait dans les décombres calcinés, il déclara, alors qu'il avait soixante sept ans : "*Le désastre est quelque chose de très précieux. Toutes nos erreurs sont brûlées. Remerciez Dieu que nous puissions repartir à zéro*". Ce don de transformer les obstacles en tremplin rend de fiers services à tous et pour tous types d'entreprises.

Ce qui est grave en effet n'est pas de tomber au fond de la vague, c'est de ne pas vouloir remonter. Quand on est au fond, on ne peut pas aller plus bas. Toute réaction ne peut alors que faire remonter mais à la condition qu'on réagisse.

Il n'est même pas besoin d'accident pour repartir à zéro. Un écrivain qui n'est pas satisfait de sa rédaction est tenté d'en conserver les morceaux qu'il juge les meilleurs et surtout ceux qu'il estime irremplaçables et de les intercaler dans son nouveau texte. Le résultat est souvent décevant. La solution la plus efficace est la plus dure : tout brûler et repartir à zéro. Il sait qu'alors tout s'exprimera mieux et s'enchaînera harmonieusement comme par enchantement.

Les grands décideurs, les grands chefs d'entreprises, les grands chercheurs, les grands chirurgiens sont toujours prêts à tout essayer. Ils ne se laissent pas démonter par les échecs qui font partie du jeu. Ils savent que plus on essaie, plus on aura d'échecs qu'on rejettera et dont on ne reparlera plus, mais aussi plus de succès qu'on gardera pour en préparer d'autres.

En fait pour un caractère fort l'échec n'est pas un échec, c'est une expérience, à la fois sur les choses et sur les gens. Le succès s'atteint par l'échelle des erreurs rectifiées.

Il est d'ailleurs une méthode précieuse à employer dans tous les cas : quand on vient de subir un échec, il faut immédiatement se donner un but à atteindre, si petit soit-il, et l'atteindre tout de suite. On reste sur une mentalité de succès.

Sachez gérer vos erreurs.

L'échec peut être dû à des événements imprévisibles : intempéries, inondations, maladies, accidents et toute cause de force majeure. Il est déjà lourd à supporter. Mais il l'est encore plus s'il résulte d'une erreur dont on se sent responsable par le sentiment amer de culpabilité qu'il peut laisser.

En fait, il faut savoir que l'erreur est inévitable chez tout être intelligent dès lors qu'il met cette intelligence en action. La sagesse populaire dit qu'il n'y a que celui qui ne fait rien qui ne se trompe pas. C'est vrai. Plus un être est complexe, plus il est exposé aux erreurs dans tout ce qu'il fait. C'est vrai même au niveau de la machine. On a des pannes de voiture, jamais des pannes de brouette.

Tout homme entreprenant augmente donc ses risques d'erreurs en augmentant son activité en vertu même de la loi des probabilités. Il le sait et il accueille ses erreurs non en se lamentant mais en en tirant parti, car l'erreur est universelle à la vie. C'est en foisonnant ses essais et en éliminant ses erreurs pour ne conserver que ses réussites que procède la nature, ce qui n'est autre que le mécanisme de l'évolution des espèces.

L'erreur est avant tout un enseignement de ce qu'il ne faut pas faire. Paradoxalement elle conduit au succès à la condition qu'on en tire parti.

Il est en France un préjugé détestable contre l'entrepreneur qui a déposé son bilan, sans doute parce qu'au siècle de l'ancienne bourgeoisie, c'était une honte. Le "failli" était rejeté par ses pairs. Il était exclu des réunions de bonne famille et des assemblées de notables.

Aujourd'hui encore, les banques le tiennent à l'écart. Aux Etats-Unis, pays de la libre entreprise par excellence, celui qui a déposé son bilan passe pour un homme qui a fait une expérience salutaire et qui sait, pour en avoir souffert, comment ne pas renouveler les erreurs qu'il a commises. Le fait même d'avoir toujours réussi est dangereux.

Un grand chef d'entreprise lyonnais dont la réussite le propulsait à la candidature aux plus hautes fonctions de l'Etat répondait à quelqu'un qui lui demandait s'il n'avait jamais subi d'échec : "Non, aucun". L'interlocuteur, un auteur de ce livre, a retenu sur ses lèvres la réplique : "C'est ce qui vous manque encore". De fait cet homme si avisé, si sûr de lui, si condescendant pour les concurrents malheureux qu'il avait "aidé à crever" selon son expression, ne vit pas que sa propre entreprise se pétrifiait dans le genre de production qui lui avait été favorable tandis que des concurrentes, moins bien loties, s'engageaient dans des innovations qui allaient couler la sienne. Il dut "crever" à son tour.

Sachez gérer vos fautes

Si l'échec peut être dû à des causes indépendantes de la volonté, l'erreur à une mauvaise analyse d'une situation ou simplement à une lacune dans les prévisions, la faute semble inexcusable. Ses conséquences sont encore plus lourdes à supporter que celles de l'erreur par le complexe d'une culpabilité à jamais irréparable qui, dans ce cas surtout, peut assombrir toute une vie, la paralyser, même la détruire.

Mais là aussi on ne peut savoir ce qui se serait passé si cette faute n'avait pas été commise, si par exemple sans le geste mauvais qui a valu une exclusion et réduit ses chances l'équipe n'aurait tout de même pas perdu, si sans la négligence coupable, après maint avertissement, qui a causé la mort accidentelle d'un enfant, ce dernier n'aurait pas causé lui-même plus tard par sa faute un accident autrement plus grave.

Nous savons que le meurtrier du jeune Adolph Hitler ou du jeune Staline, pour une rivalité à propos d'une fille par exemple, qui se serait culpabilisé toute sa vie, aurait sauvé des dizaines de millions d'hommes et il ne l'aurait jamais su. Eux non plus.

Il n'en reste pas moins qu'une faute est une faute, qu'il faut la reconnaître, la regretter loyalement sans doute, en tirer la leçon pour ne plus la renouveler, ce qui sera un enrichissement, mais ne jamais s'en laisser abattre, encore moins gâcher sa vie, car, répétons-le, on ne saura jamais ce qui se serait passé si cette faute n'avait pas été commise. "Ne regrette jamais rien du passé".

Une faute peut aussi avoir procuré des jours d'authentique bonheur qui, eux, ne doivent pas être reniés. C'est ainsi que les âmes d'une mentalité heureuse gèrent leurs fautes en les retournant dans un sens positif.

Sachez gérer vos succès

Cela semble paradoxal mais le succès comporte plus de risques que l'échec.

Nous avons vu que l'échec est salutaire lorsqu'il stimule, aiguillonne l'homme fort et lui apprend à ne pas renouveler ses erreurs. Le succès, surtout s'il est trop facile, s'il résulte d'une bonne dose de chance, aveugle souvent le vainqueur et tend à lui faire commettre des fautes stupides.

Il y a des gens qui ayant atteint leur but s'y prélassent et ne cherchent pas à aller plus loin. Pour eux la victoire est un aboutissement. Surtout s'ils l'ont acquise facilement ou sur un coup de chance. Il est rare qu'elle ne leur préparent pas de cuisantes défaites.

Nous avons connu des créateurs d'entreprises renommées ouvrir les yeux trop tard pour empêcher celles-ci de couler alors qu'ils croyaient leur situation inexpugnable.

Les Anciens l'avaient remarqué : *"La Roche Tarpéienne est près du Capitole"*.

Pour le gagnant au contraire la victoire est un stimulant, un catapultage vers des sommets plus élevés. Tel fut le cas de Napoléon qui parti d'un grade modeste voyait à chaque victoire s'ouvrir devant lui de nouveaux horizons et s'y lançait jusqu'à ce qu'il atteigne la plus grande puissance dont il puisse rêver : devenir empereur.

Inversement le gaspillage de sa victoire par Hannibal est célèbre. Après avoir contourné victorieusement la Méditerranée par l'Espagne et le nord de l'Italie, il ne lui restait plus qu'à prendre Rome quand il jugea bon de profiter des délices de Capoue pour se reposer avant l'assaut final.

Les Romains en profitèrent, eux, pour monter avec quelques troupes qui leur restaient en Sicile une petite expédition contre Carthage alors démunie de défenseurs et Hannibal dut repartir d'urgence à son secours, perdant ainsi le fruit de ses victoires. Sa colère contre lui-même résonne encore dans l'Antiquité. *"Tu sais vaincre Hannibal mais tu ne sais pas profiter de ta victoire"*.

Il en est de même de ceux qui s'endorment sur un succès et s'enlisent dans une sorte de retraite mentale. Le succès doit rendre son homme modeste car il est toujours fragile et il appelle à une plus grande vigilance que le combat même qui l'a procuré.

Accordez au passé sa juste valeur.

Rien n'est plus débilissant que de regarder le passé avec un esprit négatif, à ne voir en lui que les occasions perdues, les erreurs et les fautes

commises. Autant il est bon de reconnaître ses torts envers quelqu'un et de tâcher de les réparer ou les compenser si c'est encore possible, autant il est vain de mettre la loupe sur les mauvais aiguillages qu'on a pris alors qu'on en avait de magnifiques qu'on ne voyait pas et qui maintenant aveuglent de leur évidence. *Après coup, on voit toujours ce qu'il aurait fallu faire*, quel numéro de la loterie de la vie nous aurait rapporté la fortune, quelquefois à une décimale près. Mais à quoi bon culpabiliser ? Se rend-on compte qu'inversement on a peut-être échappé à une catastrophe pour un cheveu ? Que si on était parti une seconde plus tôt, on aurait peut-être péri dans une collision de voitures ? Le passé est ce qu'il est, avec du bon et du mauvais. La bonne gestion du passé doit imiter l'évolution qui ne retient que les bonnes innovations et oublie les mauvaises.

Rien n'est perdu du passé car rien ne fera que ce qui fut ne fut pas, même si nous n'en gardons pas le souvenir.

Nous ne devons pas altérer le passé par ce qui est arrivé plus tard. Les jours heureux ou malheureux sont acquis et resteront tels qu'ils ont été mais nous pouvons toujours les rendre inséparables d'un présent qui les préserve ou les répare.

Tel qui fut abandonné ou trahi par une femme en qui il avait totalement confiance risque de détruire en lui l'être qu'il adorait s'il projette sur les années de bonheur qu'ils ont vécues ensemble l'attitude qu'elle a eue par la suite. La personnalité change. Il a tort de croire que c'est la même femme qui l'a cruellement déçu. Le futur n'enlève rien au passé.

Tel qui a perdu un être aimé ne le quittera jamais s'il le garde présent en lui. Sa douleur se calme et il retrouve sa sérénité car le bonheur qu'ils ont connu tous les deux reste inaltérable, inscrit dans les archives du temps, et il pourra toujours s'y réfugier.

Il en est de même pour un passé malheureux. Il reste lui aussi inaltérable. Mais on peut lui associer ce qui le répare de sorte qu'il soit désormais indissociable de cette réparation.

Quelqu'un vous a odieusement offensé, volé ou trahi. S'il vous en exprime le regret, ce regret sera indissociable de son comportement passé. Le présent n'aura pas changé le passé, il l'aura racheté. Si cette personne est morte, vous pouvez toujours réparer sa faute en vous assurant d'être capable vous-même de lui accorder votre pardon si elle pouvait encore vous le demander. Cette générosité posthume sera indissociable du mal qu'elle vous a fait.

Ainsi tout bonheur passé peut être préservé de ce qui l'a détruit par la suite, de même que tout malheur passé peut être réparé par une générosité présente.

Quand on regarde ainsi le passé, on se rend compte des chances qu'il nous a données et des bonheurs que nous avons vécus et qui nous restent pour ainsi dire en stock, un stock dans lequel nous pouvons puiser de la joie et que rien ni personne ne nous enlèvera. Car le passé est indestructible.

Voici une maxime de Pierre Persat qui lui a rendu d'inestimables services quand il avait trop tendance à se reprocher ses échecs dans sa profession à hauts risques. Il l'a inscrite sur marbre tant elle est criante de vérité :

"Le chemin que tu n'as pas suivi t'apparaîtra toujours pavé d'or car tu ne sauras jamais quel imprévisible malheur il pouvait te réserver. Ne regrette jamais rien du passé". Mais tiens compte de ses leçons pour l'avenir.

Depuis des mois au chômage, un jeune cadre apprenant par courrier qu'il avait un emploi à la Préfecture voulut s'y rendre aussitôt et fut tué dans une collision avec un taxi. S'il avait reçu un refus, il se serait lamenté. Comment aurait-il pu savoir que cette mauvaise nouvelle lui sauvait la vie ? Comment chacun de nous peut-il savoir si tel ou tel événement malheureux ne l'a pas préservé d'une rencontre fatale avec le destin ? Qui même peut savoir si le chauffard qui s'est tué sur la route n'aurait pas fauché un groupe d'enfants plus loin ? *"Ne regrette jamais rien du passé. Tu ne sais pas ce qui te serait arrivé si l'événement que tu déplores ne s'était pas produit"*.

C'est ainsi que le passé, quel qu'il ait pu être, nous propulse vers l'avenir si nous le gardons avec reconnaissance pour les jours heureux qu'il nous a prodigués et pour les précieux enseignements que nous savons retirer de ceux qui le furent moins, surtout par notre faute.

Ne perdez pas votre temps avec des gens négatifs.

Pour conserver son capital d'énergie, il est nécessaire de s'entourer de personnes valeureuses, ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas aider les malchanceux et ne fréquenter que les gens au sommet de l'échelle sociale. C'est même le contraire. Au milieu des grands, on se sent petit et il est décourageant de devoir se mettre à leur remorque. Aider les malchanceux, c'est au contraire nous voir valorisé par notre utilité, par la considération qu'ils nous portent. Et nous en avons souvent besoin.

Il nous faut donc faire preuve d'une grande sagesse dans le choix de nos fréquentations. Nous savons que certaines personnes nous aident à prendre conscience de notre force alors que d'autres, dénigrant tout, au contraire nous enfoncent et ajoutent à notre poids à traîner aux heures difficiles le poids de leur déprimante avidité à tout démolir. Le pire est que ce soit quelqu'un de nos proches qui pèse ainsi sur nous par sa présence. Sachons au contraire aller à la rencontre d'une ou deux personnes que nous savons capables de nous insuffler leur énergie et alimenter notre feu de l'espoir.

Un des avantages les plus précieux de l'échec est de vous dévoiler vos véritables amis car il y a des gens avec qui il est moins dangereux d'être en conflit qu'en prétendus termes d'amitié. C'est sur les vrais amis que vous pourrez vous appuyer et qui d'ailleurs vous aideront spontanément à vous relever. Vous serez alors fixé.

Le fort qui a subi un échec et se voit alors rejeté par ses prétendus amis sourit en secret : "Attendez, messieurs, vous allez voir ce que dont je suis capable !" Et c'est ensuite avec un rare plaisir qu'il tend malicieusement une main de grand seigneur à ces faux amis qui lui reviennent, penauds, après l'avoir un peu trop ostensiblement enterré.

N'enviez surtout jamais personne.

Jamais. Ceux que vous enviez, vous ne savez pas ce qui se passe dans leur monde intérieur, si leur climat moral n'est pas pénible, s'ils n'ont pas une vie cachée douloureuse, s'ils ne souffrent pas d'un mal qu'ils ne montrent pas, si leur réussite en affaires ne va pas aboutir à un amer dépôt de bilan, si ce qui les attend demain ne vous révélera pas votre chance de ne pas avoir été à leur place.

Exemples authentiques : Il était jeune, riche, habitait un très bel appartement, avait une femme charmante et un jour il s'est suicidé. Il avait beaucoup travaillé dans le notariat et il avait amassé une fortune mais en quelques mois une maladie insidieuse l'a emporté. Il regardait les autres avec condescendance et c'est lui qui est passé devant les tribunaux pour infraction à la loi sur les sociétés. Ils avaient fait construire une très belle maison mais à la veille de venir y habiter, ils se sont asphyxiés accidentellement. Ce couple qui présentait l'image du bonheur, on a appris qu'il se déchirait et il a sombré dans un divorce pénible. Or tous ces gens soulevaient l'envie au sens commun du terme, celle qui fait dire : comme on voudrait être à leur place !

Mais, bénigne au départ, l'envie qui s'aggrave jusqu'à atteindre le stade de la jalousie devient une véritable maladie. L'envieux éprouve un ressentiment douloureux contre la personne qu'il vise ou même contre tous ceux qui lui semblent heureux. Il s'irrite au moindre de leurs succès, cherche par tous les moyens à les dénigrer, se complaît aux moindres de leurs désagréments, tourne leurs amabilités en humiliations, ne peut supporter que quiconque fasse leur éloge. L'envieux souffre durement en proportion du bonheur des autres.

Envier les autres est un sentiment négatif qui rabaisse et paralyse. Les envieux sont perpétuellement seuls et malheureux. Ils se découragent et connaissent rarement le succès.

Prenez le contre-pied de cet état d'esprit. Voyez combien les vedettes de la chanson, du cinéma, du sport soulèvent l'enthousiasme des foules qui reconnaissent en chacune leur idole. Regardez les enfants qui se prennent pour tel champion sur un terrain de sport et s'acharnent à l'imiter. Un bon moyen de vous aider vous-mêmes est de mettre un gagnant dans votre collimateur, de suivre son parcours, surtout depuis ses débuts qui ont rarement été faciles, d'observer son comportement et, si vous pouvez l'approcher, de lui demander des conseils. Comme nul n'est parfait, vous êtes assez avisé pour trier ce qu'il y aura de meilleur et rejeter le reste. Loin d'en être jaloux, faites-vous en, de près ou de loin, un modèle et un ami.

Aidez-vous de vos amis.

Des vrais, de ceux avec lesquels vous pouvez échanger en toute liberté confidences, encouragements, aides et conseils. Encore faut-il en avoir.

L'amitié ne se fabrique pas mais on peut toujours lui préparer le terrain. D'abord en discernant les êtres de qualité et en adoptant avec eux une allure sympathique, en leur présentant un visage souriant, en leur exprimant franchement vos idées tout en respectant les leurs. Mais celui qui accepte vos services avec force remerciements, vous ne le connaîtrez que le jour où vous aurez besoin de lui.

C'est l'échange qui confirme l'amitié, le retour des services rendus. Vos vrais amis se reconnaissent quand ils sont là dans vos moments d'affliction. Ce sont eux que vous consulterez dans vos plus graves décisions comme déjà conseillé plus haut.

Cela ne signifie pas que vous n'aurez pas d'accrochages avec eux. L'important se manifestera par la rapidité avec laquelle vous les réglerez en passant beaucoup de choses par pertes et profits. "On ne va tout de même pas se fâcher pour ça !". Se fâcher entre amis se termine toujours par deux mains qui se serrent, souvent par un éclat de rires.

D'après les pères de la psychothérapie moderne, la dépression nerveuse est la conséquence d'émotions négatives non exprimées, généralement la colère ou la peine. On en sort plus facilement en la mettant carrément au jour qu'en la refoulant dans un pudique silence.

C'est là que les amis vous aident puissamment, comme les compagnons de cordée vous aident à sortir d'une crevasse alors que vous ne pourriez peut-être pas vous en tirer seul. Et vous leur témoignerez pareil dévouement le jour où ils auront besoin de vous, sans même attendre qu'ils vous le demandent.

Gardez-vous de fuir les autres.

Devant les autres vous êtes tenus de vous montrer et d'agir comme celui que vous voulez être à leurs yeux. En cela ils vous incitent à être meilleur. On ne vaut réellement que ce qu'on est pour les autres.

" Parle toujours comme l'homme que tu veux être et non comme celui que tu es"... "Sois celui que tu veux paraître et tu le deviendras."

Au lieu de vous enfermer dans votre mauvaise idée de vous, cherchez au contraire à nouer de nouvelles relations. Liez-vous à de nouvelles personnes, si possible le plus éloignées de votre sphère habituelle et venant de cultures et d'horizons différents. Parlez à tout le monde et cherchez toujours un être nouveau avec qui communiquer et nouer des liens solides. Si vous rencontrez une personne plus âgée que vous, ce ne sera que mieux. En un mot, ouvrez toutes grandes vos fenêtres sur le monde au lieu de garder pour vous ce qui vous freine, vous abat. Vous traverserez mieux vos épreuves.

Un homme politique célèbre d'outre-Atlantique et son épouse apprirent un jour que leur fille âgée de trois ans était atteinte de leucémie. L'enfant survécut huit mois. Les parents étaient constamment au chevet de leur fille. On sait par leurs amis qu'ils échangeaient constamment leur tristesse.

Quelle meilleure façon pour un couple que de se tenir par la main pour traverser une épreuve douloureuse et en sortir plus fort encore à l'instar de cet homme qui deviendra plus tard Président des Etats-Unis.

Ne vous laissez jamais dominer.

Il est une attitude détestable et négative qu'adoptent un certain nombre de dirigeants, d'enseignants, de commerciaux qui regardent les autres de haut. Ils croient par leur condescendance vis-à-vis du vulgum pecus se grandir eux-mêmes. Ils se servent de leurs diplômes, de leur fortune, de leurs hautes relations pour écraser les manants que sont les autres. Bien souvent l'esprit de corps, la provenance d'une grande école, les isolent dans leur olympe. Ils ne s'intéressent guère à qui n'appartient pas à leur sérail, si ce n'est pour se donner des airs supérieurs. Maladie de jeunesse souvent qui affecte plus particulièrement les jeunes cadres mais à qui souvent la vie donne heureusement de rudes leçons de modestie.

Ces "superbes", ce serait une grande erreur de leur faire des courbettes. Sans manquer de courtoisie, rien ne les guérit autant de leur vanité que de leur montrer que nous avons, nous aussi, des idées personnelles, de leur opposer des opinions que nous estimons supérieures aux leurs, de leur faire rentrer leurs prétentions d'être nos maîtres à penser. On peut prendre un malin plaisir à ne pas embrayer sur leur condescendance, à les traiter avec familiarité, plus dans l'attitude que par la parole. Les vrais grands

personnages sont pour la plupart modestes. Ils admettent la contradiction. Ils tendent, hors de leur sphère, à passer inaperçus. C'est d'ailleurs à l'aisance qu'ils donnent à leur interlocuteur, fut-il simple éboueur, qu'on reconnaît leur valeur humaine.

On ne se grandit jamais en abaissant les autres, jamais. On se grandit en méritant leur estime. Nous devons savoir que tout mépris pour les autres est une erreur non seulement sociale mais pédagogique et commerciale. Les élèves, les subordonnés, les simples exécutants sont sensibles à la considération qu'on leur porte. Qu'un client sente chez vous une condescendance quelconque, surtout s'il vient à se tromper, il ira aussitôt chez un concurrent. L'ascendant sur les foules se mérite par la simplicité et l'intérêt qu'on porte à tous, surtout aux plus modestes. Ce sont eux qui font votre réputation. Napoléon remportait ses victoires en étant familier avec ses soldats, en prenant leur soupe avec eux, en leur pinçant l'oreille. *"On a souvent besoin d'un plus petit que soi"*.

Le gagnant sait par intuition qu'il ne peut gagner qu'avec les autres. Seul sur son île, Robinson Crusoé, n'a d'autre partenaire que lui-même. Mais pour réussir dans la foule des partenaires et concurrents, le meilleur moyen est de s'attirer leur estime et leur sympathie par une prévenance constante, une manifestation d'intérêt pour chacun à chaque rencontre, un visage souriant qui donne tout de suite une ambiance agréable à un entretien, sans pour autant se laisser faire. On peut dire non d'une façon exquise.

Grand principe universel : ne jamais vexer personne. La vexation est un coup de couteau qui atteint au plus profond de la sensibilité. Elle fait de votre moindre adversaire un ennemi irrécupérable.

Le véritable chef d'entreprise, le bon officier savent se faire obéir sans avoir à commander. Dans toute armée, il y a de fortes têtes que leurs officiers mettent toujours en tôle et affectent aux tâches les plus dures pour les mâter. En vain. Il arrive qu'un beau jour ces affreux passent sous le commandement d'un nouvel officier et que soudain celui-ci leur plaise par sa manière de leur parler, de les écouter, de rire avec eux, de s'intéresser à leur vie. Dans toute tête dure, il y a un enfant qui sommeille et qui en a gros sur le cœur de se voir tout le temps humilié. C'est alors qu'on voit ces récalcitrants, ces bagarreurs adorer leur chef, faire plus que ce qu'il a commandé, prêts même à se faire tuer pour lui. Tout simplement parce que cet officier a établi avec eux un contact humain. Tout officier qui a besoin de gueuler pour se faire obéir est un mauvais officier.

Cette qualité de contact est essentielle chez tout bon entraîneur sportif comme chez tout dirigeant dans quelque domaine que ce soit. Elle leur donne un ascendant que personne ne met en question tant il est naturel, une sorte de domination psychologique particulièrement efficace.

Mais pour dominer les autres, au bon sens du terme, il faut d'abord savoir se dominer soi-même, ce qui rétroagit sur l'attitude qu'on adopte spontanément envers les autres et qui détermine dans une large mesure leurs réactions. C'est elle qui, en toutes choses, fait l'homme influent ou pas.

Tout bon commerçant sait l'influence qu'aura sur un client sa propre opinion sur le produit qu'il lui propose. S'il doute de sa valeur, son attitude s'en ressentira et, sans même s'en rendre compte, le client le percevra. Si au contraire il est convaincu de présenter le meilleur produit du marché, il a toutes les chances de voir le client lui faire confiance et acheter. Dans le

commerce, à qualité de formation égale, le meilleur vendeur est celui qui s'inspire d'abord confiance à lui-même.

Le comportement qu'on adopte envers les autres compte en effet beaucoup car de lui dépend le personnage que la société voit en vous, personnage estimé, personnage médiocre, personnage qui met mal à l'aise.

De votre comportement dépend la recherche de votre compagnie ou votre isolement. Si vous êtes à un poste de commandement, selon la vision que vos subordonnés auront de vous, ils seront contents de vous suivre ou ils n'exécuteront vos directives qu'en traînant les pieds. Le pire est de soulever l'hostilité car vos collaborateurs seront autant d'ennemis autour de vous. Des entreprises périssent parce qu'un nouveau patron y a introduit la détestable mentalité "petit chef". En sport, un bon entraîneur allie le don de se faire écouter à celui d'encourager. Sa valeur, il la tire de l'estime que ses joueurs lui portent.

Sachez comment vous comporter face à un adversaire..

Quoi que vous fassiez, même en leur faisant du bien, vous trouverez toujours sur votre route des gens qui vous seront hostiles.

Ne laissez pas alors votre interlocuteur faire le climat. C'est vous qu'il a en face de lui. C'est vous qu'il regarde et non pas lui-même. Il se comportera selon la réaction que vous aurez. Si vous embrayez sur sa colère, vous vous mettez à sa remorque et vous multipliez sa colère par la vôtre. C'est ainsi que dans une file d'attente des skieurs imbéciles en arrivent aux mains pour une simple question de place. Si votre adversaire trouve en face de lui quelqu'un qui prend les choses avec humour, il y a bien des chances que sa colère tombe dans le vide, parce que le climat qu'il apportait à votre contact sera dissipé par votre sourire tranquille.

Dans un car qui démarre un garçon, debout faute de place, fait un pas en arrière pour rétablir son équilibre et marche sur le pied d'un homme confortablement assis au premier rang. Aussitôt il lui présente ses excuses. L'autre, un vieux bougon, l'apostrophe, le traite de poule mouillée, de jeunesse "elle est belle aujourd'hui". Le garçon se retourne : "Je vous ai marché sur le pied, je ne l'ai pas fait exprès. Je vous ai présenté mes excuses. Que voulez-vous que je fasse de plus ? " L'autre reprend de plus belle, qu'on doit savoir se tenir, qu'on a du sang de navet dans les veines... Finalement le garçon au lieu d'envenimer la bagarre réplique : "Bon, bon, je cède. Echangeons nos places". Tout le car s'est mis à rire aux dépens du grincheux cette fois muet de confusion.

L'humour dissout bien des tensions contre lesquelles les meilleurs raisonnements auraient échoué. De toutes façons, contre un adversaire agressif, le calme est la parade la plus efficace.

"N'embrayez jamais", telle est la première règle. La deuxième : "N'allez surtout pas faire à votre adversaire le cadeau d'une parole injurieuse ou malsonnante, quoi qu'il ait dit lui-même. Laissez-le désarmé de tout grief valable contre vous".

Ceux que vous ne connaissez pas ou qui vous sont indifférents, prenez-les tels qu'ils sont. Vous n'êtes pas chargés de faire leur éducation. Allez-vous faire du sentiment envers la guêpe qui vous frôle ? Vous vous en protégez, c'est tout. On souffrira d'une injure faite par une personne qu'on estime mais celle du soulot qui cuve son vin sur un banc laissera indifférent. Pourquoi vous mettre en colère contre l'automobiliste mal embouché qui vous lance un coup de klaxon hargneux parce que vous ne

démarrez pas assez vite à son gré au feu vert ? Seriez-vous de ces imbéciles qui en viennent aux mains pour si peu ? Ne lui accordez pas une personnalité, ni même un regard. Ramenez-le à son néant.

Il arrive qu'on ait de sérieuses raisons d'éprouver un ressentiment contre celui qui vous a fait un mal quelconque. De deux choses l'une : ou bien vous avez affaire à quelqu'un d'intelligent, arrangez-vous pour lui faire savoir discrètement votre considération, par des amis communs si possible, et attendez patiemment votre revanche, parfois pendant des mois ou plus, jusqu'au jour où il s'ouvrira et où sans animosité vous pourrez lui dire ce que vous avez à lui dire, ou bien vous avez affaire à un imbécile et alors jouez imperturbablement le conflit en prenant habilement votre revanche contre lui comme si vous aviez affaire à un animal qu'il serait vain d'essayer de raisonner. C'est la seule leçon qu'il comprend.

En toutes choses, méfiez-vous de la fin.

Dans les situations difficiles, il faut se méfier des mots de la fin qui peuvent démolir les meilleurs arguments. Un banquier nous disait : "*On est esclave de ce qu'on dit et maître de ce qu'on tait*". Un sourire laisse mieux un climat agréable derrière soi qu'un éloge manifestement flatteur. Dans un cas de colère votre silence est souvent votre meilleur rempart. Par contre, celle-ci passée, le silence est une mare croupissante où pullulent les erreurs, où fermentent les ressentiments, où s'ébauchent les mauvais romans qui font tant de mal, alors qu'une simple explication rétablirait la vérité des faits et des sentiments. Que de conflits éclatent parce qu'on se trompe !

L'homme est l'être qui porte au plus haut niveau la communication parce qu'il est doué de parole. C'est en parlant qu'on dégonfle les malentendus, les querelles, les rancunes, les vengeance. C'est en parlant qu'on négocie un marché et qu'on le mène à bonne fin. Les gagnants emploient à merveille l'art de se faire écouter. Les diplomates sont réputés pour savoir parler sans jamais heurter, tout en gardant secret ce qu'il faut surtout taire.

Tous suivent d'instinct la maxime de Juvénal : *In cauda venenum*.

C'est bien vers la fin en effet que se trouve le poison. Les bons alpinistes savent le danger des fins de course. C'est au bout d'un glacier qu'on glisse dans la dernière crevasse. C'est à la dernière traction d'une escalade ou au dernier rappel trop facile que le danger de relâchement est le plus grand. De même la fin d'une lettre peut être gâchée par une dernière phrase écrite en pensant déjà à autre chose. Les graphologues savent l'importance de celle-ci et celle de la signature, là où déjà on ne se surveille plus.

La manière de quitter est plus importante que la manière d'accueillir. Un mot maladroit, une porte qui claque et toutes les manifestations d'amitié de la part d'un hôte qu'on connaît mal s'évanouissent.

On imagine trop souvent les gagnants comme des fonceurs qui renversent tout sur leur passage et se moquent des protestations. Erreur : dans le commerce, les relations publiques, la politique, l'enseignement et dans toutes les réunions, les gagnants savent quitter leur hôte, leur partenaire ou leur concurrent dans les meilleurs termes. Jamais, en cas d'opposition, ils ne leur ferment leur porte, sachant combien l'être humain est versatile. Ils mettent ainsi toutes les chances de leur côté.

S'ils ont affaire à un ennemi, ils se gardent bien de lui faire le cadeau d'une parole injurieuse, d'un geste déplacé, d'une vexation, le laissant

désarmé de tout ce qu'il pourrait ensuite retourner contre eux. Leur amabilité qu'ils maintiennent jusqu'au bout rend souvent cet ennemi muet de rage car il se retire bon gré mal gré en sentiment d'infériorité.

"In cauda venenum". Les êtres d'expérience le savent : c'est dans (*in*) la queue (*cauda*) du scorpion que se situe le venin (*venenum*)" et ils ne s'y laissent pas prendre.

Soyez toujours avides d'apprendre.

L'homme qui possède une bonne culture générale et qui est de plus bien instruit et documenté sur son métier aura toujours une avance sur ceux qui le sont moins et, sans avoir besoin qu'il le montre, il aura toujours sur eux un ascendant discret. De fait l'expérience montre que, toutes choses égales par ailleurs, la personne qui réussit le mieux est celle qui possède le plus de connaissances.

C'est pourquoi aujourd'hui, en stratégie commerciale, sont organisés des séminaires traitant de la gestion du mental et du temps. Les cadres prennent sur leurs heures de travail pour les suivre et les entreprises y consacrent des budgets importants, mais le retour sur investissement est largement positif car savoir davantage est le synonyme de pouvoir davantage.

La société entière a d'ailleurs intérêt à voir s'élever l'instruction de tous ses membres et il est de son devoir de donner aux enfants aussitôt que possible le goût d'apprendre. Quand on parle d'échec scolaire, il est bien rare que celui-ci soit dû à une déficience mentale de l'enfant, ce que peut d'ailleurs très vite dépister un examen psychologique. La plupart du temps les responsables sont les parents qui se sont désintéressés de leur progéniture, notamment chez les couples à problèmes ou ayant à faire face à des situations sociales misérables ou vivant dans des milieux de délinquance.

L'École est appelée à pallier cette carence mais elle arrive souvent trop tard et elle ne dispose pas toujours de moyens suffisants pour s'offrir assez d'enseignants capables de remplir une tâche si importante. On l'accuse à tort de ne pas donner aux enfants l'éducation qui en ferait des citoyens responsables mais elle est de plus en plus débordée par des hordes contaminées par l'indiscipline de la rue et des quartiers sans loi. L'autorité publique, police, justice, manquant elle aussi de moyens, est contrainte dans beaucoup de situations à un laisser-faire désastreux. Comment dans ces conditions inculquer aux enfants ce goût d'apprendre qui fait véritablement la valeur d'une personne ?

"Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits". Oui, mais le problème est qu'ils ne sont pas égaux entre eux suivant qu'ils proviennent d'un milieu favorisé ou non. Or ce sont les parents qui par nature jouent le premier rôle dans l'avenir de leurs enfants. Ce sont les premiers qui mériteraient une pression intense des pouvoirs publics, sans souci d'électoratisme.

Cette carence est une raison de plus de partager avec tous les enfants et les adolescents que nous côtoyons ce que nous avons la chance d'apprendre et de savoir nous-mêmes. Outre la joie que nous en retirons, c'est bénéfique des deux côtés car là aussi il y a retour sur investissement.

Cultivez votre richesse intérieure..

Sans dénier aux choses matérielles leur juste valeur, tout esprit en bonne santé intellectuelle a besoin de se désaltérer aux sources vives de la spiritualité. Vous les trouverez en vous-mêmes mais d'autres qui souvent n'ont l'air de rien seront capables de vous en abreuver. N'oubliez jamais que les gens de valeur ne se mettent jamais en avant. A vous de les reconnaître.

Ceux qui d'entre nous ont étudié dans les universités ont souvent fait la rencontre d'enseignants surdoués et tourmentés.

Ils sont tellement absorbés par ce qui touche à leur domaine d'élection que dans les aspects de la vie courante, leurs comportements, leurs tenues vestimentaires ou encore leur regard perdu sont souvent de nature à leur donner des airs originaux.

L'un des auteurs cite le cas d'un professeur qui l'a marqué :

"A l'université de Lyon dans mon cours d'études notariales, les étudiants se moquaient parfois de leur professeur de droit civil enclin au mysticisme. Son excentricité était de nature à provoquer le rire, il est vrai. Il semblait n'avoir qu'un costume noir, le col de ses chemises de guingois rebiquant la plupart du temps. Son regard se perdait par la fenêtre de l'amphithéâtre tandis qu'il faisait ses cours.

Pourtant, pour moi, c'était le prof le plus stimulant. Il ne se rappelait jamais le nom d'aucun de ses étudiants mais il était capable de dire à quelle page de quel ouvrage de la bibliothèque universitaire qui en contenait des milliers on pouvait trouver telle doctrine ou telle jurisprudence et ses cours étaient une véritable mine d'or".

A l'examen plus approfondi de leur personnalité, ce sont de tels professeurs dont les étudiants conservent l'empreinte, tant leur enseignement est pour eux enrichissant.

En fait, il faut reconnaître que l'épuisement intellectuel tire son origine non pas d'une négligence externe, comme celle dont ces professeurs auraient pu pâtir, mais d'une détérioration interne, d'une démission, de ce que bon nombre de psychologues appellent "la fuite du pouvoir spirituel" et cette expression correspond bien à la réalité. *"Nous connaissons tous des gens qui ont débuté dans leur carrière mus par de grands idéaux mais qui par la suite ont perdu leurs élans intérieurs et ont laissé se tarir leurs facultés intellectuelles."*

(The power of optimism : Docteur Mc GINNIS)

Dans tout milieu professionnel, on peut remarquer que parmi les battants, les as de la vente, les grands avocats ou industriels, il y a peu de gens à se contenter d'être simplement pragmatiques, assumant machinalement leur train-train journalier, sans idéal, mais que tous au contraire ont tendance à avoir une vie intellectuelle riche, entretenue par la lecture, la réflexion, la méditation et une remise à jour constante de leur culture générale.

Quelles que soient nos positions philosophiques et religieuses, une vie spirituelle riche est un atout précieux dans les moments difficiles que nous traversons tous à un moment ou à un autre de notre existence.

Cette vie spirituelle peut s'abreuver à des sources très diverses, depuis la réflexion purement philosophique du genre de celle de Bouddha qui affirme l'égalité de tous les hommes sans jamais s'être prévalu d'une inspiration divine jusqu'à la méditation religieuse comme celle qu'inspire

Jésus qui, lui aussi, a proclamé, au scandale de l'esprit de caste des Hébreux, que tous les hommes étaient égaux.

A l'examen des philosophies et des religions majeures, on s'aperçoit qu'elles convergent toutes. Le Dieu que la plupart reconnaissent est le même quel que soit le nom qu'on lui donne et les conceptions, parfois rivales, qu'on s'en fait. Toutes les croyances, chacune à sa manière, libèrent effectivement l'humanité de ses visions et prédictions pessimistes dont elle a toujours tendance à s'accabler. Qu'elles y réussissent plus ou moins, toutes se donnent pour mission de révéler à l'homme son importance de telle sorte que chacun puisse s'appuyer sur sa croyance et y trouver sécurité pour le présent et assurance pour l'avenir.

Qu'y a-t-il de plus physique que le sport ? Et pourtant sa valeur première est morale. Il exalte l'esprit autant que le corps. C'est pourquoi de grands champions font appel à leur spiritualité pour les aider à vaincre, ce qui transparaît quand ils font le signe de la croix ou joignent les mains avant le top du départ ou s'agenouillent en signe de reconnaissance après la victoire.

Chacun est libre de sa spiritualité mais, quelle qu'elle soit, il peut toujours y puiser sa force mentale. Bien démuni est celui qui n'en a aucune.

Poussez les autres à être meilleurs et meilleurs que vous.

Pour aider quelqu'un à monter, il n'est pas besoin d'être au-dessus de lui et de le tirer. On peut être au-dessous et le pousser, comme le font pour leurs lecteurs les auteurs de cet ouvrage. Un dépressif gagnera plus à encourager un autre dépressif à se rétablir qu'à essayer de se guérir par ses propres moyens car, ce faisant, il se fortifiera lui-même. Il en est ainsi de tout acte du verbe aimer : on bénéficie de ce qu'on donne. Les supporters d'un champion l'aident puissamment alors qu'ils sont incapables de faire ce qu'il fait. Il se sent leur représentant. Il sait que par lui ils seront vainqueurs. A son mental à lui s'ajoute le mental de ceux qui en dessous croient en lui. Et cela vaut aussi pour toute équipe.

Les enseignants disent souvent que c'est en enseignant qu'on apprend. Devant leurs étudiants, pour mériter leur considération, pour répondre à leurs questions, pour ne pas être pris au dépourvu devant leurs idées neuves, ils sont poussés eux-mêmes à toujours en savoir davantage dans leur spécialité. C'est ainsi qu'un bon enseignant progresse tout au long de sa carrière.

Cherchez toujours à étendre votre rayon de liberté.

Un nageur qui est parvenu à parcourir quatre kilomètres à la nage avant de remonter épuisé sur le bateau sait qu'en cas de naufrage il dispose d'un rayon de liberté de quatre kilomètres. Le montagnard qui a gravi, escaladé, cramponné en haute montagne pendant vingt quatre heures sait qu'en cas de coup dur il a une autonomie d'au moins vingt quatre heures en réserve et cela peut le sauver car on est toujours plus fort qu'on croit. Le désespoir peut laisser un être épuisé s'abandonner à sa perte alors que, contre toute évidence, celui qui est à bout de forces a encore des réserves pour marcher pendant deux jours sans manger, ni boire.

L'histoire que raconte Saint-Exupéry dans "Terre des Hommes" à propos de Guillaumet, crashé dans les Andes en plein hiver, sans équipement, sans vivres, en est un exemple. "*Ce que j'ai fait, aucune bête ne l'aurait fait*". Car la bête épuisée se laisse mourir tandis que l'homme par son mental peut dominer sa fatigue, et de loin. Ainsi déjà au niveau physique le plus animal, l'homme surpasse la bête.

Le sport ne nous montre-t-il pas que, sans y être contraint par une situation exceptionnelle, il est capable par sa seule volonté de se surpasser lui-même ?

L'expression rayon de liberté s'applique aussi au domaine intellectuel. Une faible mémoire est une servitude car elle oblige à recourir sans cesse à des notes, renseignements, questions et autres procédés pour pallier sa déficience. Mais le rayon de liberté le plus important est celui de l'intelligence. Trop court, elle sera incapable de comprendre, de s'adapter et de sortir des sentiers battus. Comme toute fonction organique, une intelligence, une mémoire qui ne s'exercent plus, dégénèrent. Leur sclérose est signe de vieillissement et combien en sont déjà atteints à l'âge où elles devraient largement s'épanouir ?

Les enfants et tous les jeunes n'ont de cesse d'entreprendre pour élargir leur rayon de liberté. Ils veulent parcourir le monde. Autrefois ils ne connaissaient que les environs de leur village. Aujourd'hui à dix ans beaucoup ont déjà parcouru plus de kilomètres que Vasco de Gama dans sa vie entière.

L'adulte l'étendra encore. Plus tard il le défendra et si, physiquement, il le verra peu à peu rétrécir, il pourra le garder intact dans son esprit et son cœur. On sait bien que, mêmes repoussées, les limites de performances ont un terme. Maintenir d'ailleurs son rayon de liberté dans un seul domaine en renouvelant toujours la même performance et en rester là, c'est déjà stagner. On peut toujours trouver de nouveaux domaines où s'ouvrir et s'élargir de nouveaux rayons de liberté qui viendront le jour venu compenser les anciens quand ceux-ci commenceront à faiblir. Ainsi peut-on se renouveler constamment, ce secret de la jeunesse qui dure.

C'est pour accroître leur rayon de liberté que le sportif, l'alpiniste, le navigateur cherchent à se dépasser. Les records qui passionnent le public sont considérés à travers les champions comme un accroissement du rayon de liberté de l'humanité entière.

C'est toujours pour accroître leur rayon de liberté que les hommes sont partis à l'assaut des cimes, à la découverte de terres inconnues, de déserts et de banquises, puis à la conquête de la lune, qu'ils ont lancé ensuite leurs engins aux confins du système solaire et rêvent d'y aller eux-mêmes. Ainsi peuvent-ils espérer se libérer de la Terre, leur mère, tel un enfant qui grandit prend sa liberté avec la sienne sans cesser de l'aimer. Ils rêvent de porter leur rayon de liberté au-delà de leur horizon terrestre. Ils se projettent au-delà de leur propre vie par leur espérance religieuse.

Tel est l'homme, insatisfait de nature et toujours avide de dépassement. C'est en lui que la dynamique universelle de la vie atteint son plus haut niveau. Il ne peut être heureux que s'il va de l'avant.

Gardez-vous surtout de confondre plaisir et bonheur

A la différence du bonheur, le plaisir décroît au fur et à mesure qu'on le satisfait. On a perdu ce trésor de la faim et de la soif maintenant qu'on mange à volonté et que pour un rien on va prendre un verre.

Qu'elle était succulente la pomme de terre à l'eau pendant la guerre !

Après avoir cru mourir de soif dans le Sahara, Saint-Exupéry parle de l'eau comme d'un "bonheur infiniment simple". Les gorgées qui le ramenaient à la vie valaient tous les Champagnes du monde.

Le roi peut ne tirer qu'une maigre satisfaction des menus les plus fins alors que le berger salive de plaisir en portant un pain odorant à sa bouche. La poursuite des plaisirs sombre vite en effet dans la satiété. Le goinfre finit par vomir et le noceur effréné par ne plus rien ressentir.

A l'inverse du plaisir, le bonheur, lui, est insatiable.

Insatiable le savant dans ses recherches, l'explorateur dans sa découverte de terres inconnues, le compositeur dans sa création musicale. On est stupéfait par l'ampleur de l'œuvre que Mozart a pu réaliser pendant sa courte vie. Il n'arrêtait jamais.

Le plaisir est limité à lui-même et se tarit vite. Le bonheur est orienté vers l'extérieur et vers les autres et il n'a pas de limite. Les deux s'opposent souvent. Le grimpeur serait frustré si un hélicoptère le déposait au sommet car sa conquête ne vaut que par les efforts accomplis pour la remporter. Celui qui se dévoue vraiment aux autres rayonne toujours d'équilibre et de joie.

L'homme ne tient pas dans sa peau, c'est exact. Sans autre but que son plaisir égoïste, il est triste et seul, car le bonheur qu'il recherche en vain il ne le trouvera guère qu'en dehors de lui.

Les passionnés de toute aventure qui exalte l'homme ne recherchent pas leur plaisir mais leur bonheur, ce qui est tout autre chose.

Combien de peines ont coûtées la joie d'atteindre le pôle Nord à Peary, le pôle Sud à Amundsen, l'Annapurna à Herzog et Lachenal, les vaccins contre le charbon et la rage à Pasteur, le radium aux époux Curie, la construction de sa tour à Eiffel, pour ne parler que des réussites les plus spectaculaires ? Que d'efforts constants pour mériter la joie de devenir champion de ski ou de vélo, de remporter une coupe de traversée de l'océan à la voile, de réussir, seule, celle du continent antarctique ! Le plaisir peut accompagner le bonheur, le récompenser, mais il ne se confond pas avec lui et doit souvent, pour permettre sa conquête, laisser passer avant lui la peine et la souffrance.

Une jeune femme qui en avait beaucoup bavé pour atteindre des sommets avec un ami lui écrivait : *"Tu m'as donné le goût du sommet atteint et je ne suis pas près de le perdre"*.

Lui-même aime à répéter : *"La montagne est une maîtresse qui vous comble de plaisir après l'amour"*, un amour toujours accompli dans l'effort constant, souvent pénible, avec plus d'une fois le difficile savoir faire demi-tour quand le mauvais temps vient rendre les risques disproportionnés avec la performance, ce qui alors s'apparente à l'échec, et nous avons vu comment se gère l'échec.

Mais au retour quel plaisir du corps et de l'âme... un plaisir pur comme de l'eau de roche !

Le culte du plaisir pour lui-même mène à la mort par des voies toujours faciles, celui du bonheur pour le but qu'on atteint chèrement mène au sommet de la vie par des voies souvent difficiles. Ne recherchez jamais le plaisir pour le plaisir. Il viendra de lui-même en son temps se confondre avec le bonheur et vous payer amplement de vos peines.

Ne vous faites jamais l'esclave de l'argent

L'argent est soit un fidèle serviteur, soit un maître tyrannique. Ce n'est pas l'argent, même durement acquis, qui fait la valeur d'un homme, mais ce qu'il en fait. En toutes circonstances, dites-vous bien, quelle que soit sa situation, qu'un homme est supérieur aux autres non par sa fortune mais par sa stature morale.

Celui qui a conquis l'Everest ne le faisait pas pour de l'argent mais pour conquérir l'Everest. Que l'argent lui vienne après, peu importe s'il vient précisément après, donc à sa place, en second rang. Celui qui a construit un navire qui parcourt les mers, un monument qui se dresse dans la ville, un bâtiment où vivent confortablement des familles avec leurs enfants, même s'il n'a pas gagné de l'argent ou l'a perdu dans un revers financier, a réussi sa vie si son but était le navire, le monument, le bâtiment qui, eux, sont bien réels et la justifient.

Eschyle, Platon, Empédocle, Averroès, Thomas d'Aquin, Michel-Ange, Galilée, Pascal, Molière, Beethoven, n'étaient pas des milliardaires et pourtant leur réussite brille jusqu'à nous alors que le nom des riches maîtres que souvent ils servaient a sombré dans l'oubli.

Qui amasse de l'argent simplement pour l'argent est un pauvre type qui s'arrête en chemin car l'argent est un moyen, pas un but.

La Fontaine se moquait de l'avare qui avait perdu son trésor :

*Puisque vous ne touchiez jamais à cet argent
Mettez une pierre à la place
Elle vous vaudra tout autant*

Par contre celui qui travaille pour gagner l'argent qui lui permettra d'atteindre un but supérieur et réussit à le faire est, lui, un vainqueur. Ainsi les grands inventeurs comme Edison, les grands chefs d'industrie comme Ford, les grands explorateurs comme Dumont d'Urville, n'ont vu dans l'argent qu'ils gagnaient que le moyen de réaliser leurs ambitions.

Et qui peut dire que le miséreux Van Gogh n'a pas, lui aussi, réussi sa vie ?

Méfiez-vous de l'argent que vous gagnez et voyez au-delà. Ne vous laissez jamais capturer par lui : il vous détruirait. N'en faites jamais la condition de votre amitié, le maître de votre amour car vous n'auriez que pacotille. Laissez-le toujours à son niveau d'utile carburant, en dessous des valeurs humaines. C'est parce que trop de gens s'en font une drogue que l'argent détruit les familles et les sociétés autrement plus que toutes les autres drogues réunies. Combien de guerres ont été entreprises sous la poussée des puissances d'argent ?

Veillez à votre santé.

On l'a fortement senti par ce qui précède, si on accorde au mental tant de puissance sur le physique, c'est bien parce que ce physique est l'instrument de l'action. Il est donc de la plus haute importance de maintenir celui-ci en bon état. Le premier devoir de l'homme d'action est de veiller d'abord à l'intégrité de son organisme pour pouvoir l'utiliser dans les plus nobles tâches.

Un garde-côte a une mission de surveillance et il est appelé en cas de péril à se porter au secours des marins en détresse. Comment le fait-il ? En utilisant son bateau de secourisme. Encore faut-il que celui-ci soit en bon

état de navigation. Son premier devoir chronologiquement sera donc de s'assurer d'abord que ce bateau soit disponible à tout moment, que ses machines en particulier offrent une grande sûreté de fonctionnement. Ainsi pourra-t-il remplir son premier devoir dans l'ordre d'importance : sauver des naufragés. Et cela, on ne peut le taxer d'égoïsme.

Il en est de même pour l'homme d'action qui doit pouvoir compter sur sa santé pour faire face à la fatigue, garder un esprit clair dans les moments les plus sombres, saisir rapidement les opportunités aux brefs moments où elles se présentent.

Chez les sportifs, on peut dire que le souci de leur santé se fait naturellement car leur but est bien un but physique. Ce n'est pas le cas des intellectuels, des commerciaux, des hommes politiques, des professeurs, des chercheurs, de beaucoup de professionnels en somme dont le travail consiste mettre en œuvre leur intelligence, leur sens du contact et de la négociation, leur ascendant sur la société, leur capacité de réflexion, toutes choses qui réclament une grande dépense intellectuelle, une force morale à toute épreuve. Ce sont eux qui risquent de négliger leur santé, leur santé surtout nerveuse. L'homme atteint sa plénitude en réalisant la devise de Juvénal : *mens sana in corpore sano*. (Un esprit en pleine forme dans un corps en pleine forme). Les progrès de la physiologie, l'attention au corps, trop souvent méprisé naguère au profit de l'âme, le développement précisément des sports, facilitent grandement à notre époque l'application de cette maxime.

C'est pourquoi l'homme d'action soumis aux fortes dépenses nerveuses sait réserver à l'exercice physique une place de choix parmi ses mille occupations. Commencer sa journée par un peu de gymnastique, réserver à l'exercice physique une demi-journée au moins par semaine, saisir toutes les occasions qu'offre tout travail de s'aérer, de se décontracter, ne serait-ce qu'au cours d'une pause, fortifie la santé en faisant fonctionner un organisme que le travail cérébral, les soucis urgents, les mille tracasseries de la vie moderne tendent à épuiser.

A l'objection des prétendues pertes de temps que l'exercice physique entraîne, il faut opposer le calcul selon lequel chaque heure passée en exercice physique permet de faire en une heure un travail qui sans lui en aurait demandé deux car un cerveau bien aéré, bien servi par un organisme en pleine forme est beaucoup plus performant que celui qui se traîne, mal desservi par un organisme fatigué. Presque tout le monde maintenant en a fait l'expérience.

A cette évidence s'oppose aujourd'hui une mentalité suicidaire du plaisir immédiat qui justifie l'abus de l'alcool, la cigarette, la drogue. On ne croit plus à l'avenir. On veut tout et tout de suite. L'exclusion et le chômage l'excusent en partie mais que ce soit une jeunesse dorée qui s'y adonne défie tout bon sens. Que de maux à venir se prépare-t-elle aujourd'hui !

Le premier devoir envers soi-même comme envers les autres est vraiment de veiller à sa santé, à sa santé mentale aussi bien que physique. Si la santé mentale est plus importante que la santé physique, le mieux est tout de même de jouir de tout son potentiel, physique et mental. La santé est notre plus grande richesse personnelle, celle qui nous facilite l'accès à notre plus grande richesse sociale : nos relations humaines.

Une mauvaise santé réduit en effet notre rayon de liberté et rétrécit tristement notre vie jusqu'à l'emprisonner dans une chambre de malade.

Obligé de veiller sans cesse aux maux dont il souffre, le malade est distrait de ceux avec qui il vit comme l'automobiliste inquiet en permanence de la marche de son moteur défectueux est distrait de ceux qu'il transporte. Quand on est en bonne santé, on s'oublie pour vivre en pleine liberté pour soi et les autres, comme on oublie un bon moteur pour s'intéresser à ses passagers.

Une mauvaise santé tend à aiguiller sur les solutions pessimistes, à envisager constamment l'avenir sous de sombres couleurs, à renoncer à une fête, à une visite, à un voyage auxquels on est invité parce qu'on n'y trouve qu'un maigre attrait. Elle rend surtout le travail pénible, comme elle rend pénible l'aide aux autres, à ceux qu'on aime, à ceux qu'on doit sauver.

Le devoir de santé n'a donc rien d'égoïste. En fait, il est générosité d'abord envers soi-même, car on peut être égoïste envers soi-même, tel celui qui se laisse griser par la drogue bien qu'il sache parfaitement qu'il le paiera cruellement plus tard. Un organisme en bon état favorise les relations avec les autres, alors qu'une santé déficiente oblige à s'occuper constamment de soi. On trouve les malades exigeants, les vieux égoïstes, mais ils ont tant à faire à veiller sur eux-mêmes.

Le corps est un merveilleux instrument pour mener une vie heureuse. Lorsqu'il fonctionne bien, les couleurs sont vives, les sons clairs, les efforts généreux, l'esprit alerte, les relations faciles, les plaisirs vifs et libres de tous ces maux qui les limitent.

La santé donne de l'assurance dans les situations pénibles. Elle permet de garder facilement sa tête au milieu des tempêtes comme à mieux supporter le poids des erreurs qu'on a commises. Elle permet de conserver sa sérénité quand tout va mal. Elle vous économise les forces qui vous seront nécessaires pour vous battre.

Un alpiniste solitaire brusquement parti en montagne pour réagir à l'annonce de la perte de la jeune femme qu'il aimait montait la face sud des Ecrins : *"Tout fonctionnait à merveille en lui. Sa respiration était forte et régulière sans essoufflement. Il sentait battre son cœur avec une aisance puissante. Toutes les énergies circulaient dans son corps, chacune bien à sa place. La montée était rude, l'effort pénible, et parce que cet effort pénible s'accomplissait avec la sûreté d'un bon moteur à plein régime, il se sentait bien. Etre bien dans sa peau comme en ce moment, pensait-il, c'est une richesse, une vraie"*.

On peut nous objecter que des hommes de valeur ont réussi à réaliser une œuvre magnifique malgré une mauvaise santé physique. C'est souvent le cas de personnages qui exercent une responsabilité importante ou qui poursuivent des tâches qui sont le but de leur vie.

Mais cela ne fait que renforcer notre certitude selon laquelle le mental domine tout le comportement humain et met le corps sous son commandement. Dominer ses maux physiques est une victoire de l'esprit qui triomphe des déficiences organiques.

C'est ainsi que Pascal aurait trouvé en pleine rage de dents, au cours d'une nuit d'insomnie, la solution au problème de la cycloïde, que Pasteur a réalisé ses découvertes malgré une attaque cérébrale précoce. Beaucoup de chercheurs, d'artistes, de chefs d'Etat, de généraux ont poursuivi avec succès leur carrière malgré un mal qu'ils ont voulu ignorer.

Pierre ACCOCE et le docteur RENTCHNICK dans leur livre : *"Ces malades qui nous gouvernent"* nous révèlent la lutte que durent mener contre eux-mêmes des chefs d'Etats comme Roosevelt, Churchill, de Gaulle, Kennedy, Pompidou, Staline, Golda Meïer etc... jusqu'à François Mitterrand, alors qu'à leur place tant d'autres auraient abandonné. Sans porter de jugement sur leur action politique, si tous ont tenu leur rang et poursuivi leur action, souvent intense, malgré des maux physiques parfois cruels, on peut être sûr qu'ils le doivent au mental que l'exercice du pouvoir leur donnait.

Et combien de parents surmontent chaque jour, avec un amour qui ne se pose pas de question, les handicaps de leur santé pour élever leurs enfants ?

Ce pouvoir chèrement payé prouve justement que la maladie elle-même peut être dominée et retournée par l'esprit de puissance, la volonté de servir une cause supérieure ou l'amour d'êtres aimés.

Il n'en reste pas moins que la santé, en facilitant les efforts de toute nature, permet d'aller plus loin, beaucoup plus loin, si on sait la préserver. Les malades qui ont accompli des tâches extraordinaires auraient pu faire encore mieux s'ils n'avaient pas eu à remorquer un organisme déficient. Certaines maladies ont pu favoriser l'inspiration artistique mais nous n'en connaissons pas qui aient apporté des forces à l'homme d'action.

Demandez-vous toujours : Suis-je en état de raisonner juste ?

Voilà la question centrale, celle qui recoupe toutes les autres, la question précieuse à se poser avant tout jugement de valeur, avant toute décision importante. Elle compte au premier rang des clés de la réussite, surtout dans les relations sociales. Or la réponse à soi-même exige pour être juste une rare lucidité.

Evidemment le poivrot qui cuve son vin dans un fossé, le drogué planant dans son délire, l'obsédé d'idées fixes, vous répondront tous avec conviction qu'ils sont en état de raisonner juste. Cela, tout le monde le sait, y compris eux-mêmes quand ils retrouvent leurs esprits. Mais il s'agit-là de cas pathologiques qui ne sont pas dans notre propos.

C'est plutôt dans le déroulement normal de l'actualité que la question se pose, cette actualité où nous sommes constamment amenés à juger les gens à qui nous avons affaire et à prendre des décisions de toutes sortes, dont certaines sont de véritables aiguillages.

Or tel est l'être humain qu'il agit plus selon ses sentiments que selon sa raison au point qu'il lui est difficile plus souvent qu'il n'y paraît de raisonner juste.

Nous savons tous combien notre humeur est versatile. A certains jours par suite de fatigue, de maladie, de soucis, d'échec, de conflit, nous voyons tout en noir. Nous risquons alors de nous mésestimer nous-mêmes, d'abaisser une personne qui ne le mérite pas, d'entrer stupidement en conflit avec une autre, de manquer une occasion favorable pour n'avoir pas eu le courage de la saisir.

A d'autres moments au contraire nous sommes euphoriques parce que nous sommes exaltés par une fête, nous venons de recevoir une promotion, de remporter un succès, de faire une heureuse rencontre. Nous sommes alors enclins à nous abuser sur nos qualités ou celles des personnes sur lesquelles nous comptons, à nous lancer dans des aventures déraisonnables

à entreprendre au-dessus de nos moyens, en y engageant par exemple des dépenses exagérées qui seront ensuite pénibles à remonter.

Comment alors nous mettre en garde contre nous-mêmes ? Comment nous préserver de nos poussées aussi bien de dépression que d'euphorie ? Comment savoir en toutes circonstances raisonner juste ?

Quelques résolutions de bon sens nous aideront à y parvenir.

- *Avant tout rester vigilants sur notre état mental*, mais sans nous en faire une obsession, le mieux étant de nous connaître assez pour nous prévenir de tout ce qui en nous tend à fausser notre raisonnement. Celui qui se sait crédule et se méfie de lui-même s'évitera bien des regrets.

Nous méfier surtout de nos réactions spontanées. Il est rare que le premier mouvement soit le bon. Face à l'événement qui nous choque ou nous abat, la meilleure tactique est de prendre systématiquement du recul.

L'une des justifications de la morale est de mettre par avance une barrière à nos réactions premières. "Tu ne tueras point" arrête notre bras prêt à frapper celui qui sur le coup à nos yeux mérite mille fois la mort, un chauffard qui a causé la mort de notre enfant par exemple.

On ne réfléchit valablement que dans la sérénité. *Quand on se sent pas dans son état normal, il vaut mieux s'abstenir*, règle d'or dont il faut s'imprégner pour s'en faire un signal d'alarme se déclenchant automatiquement avant toute décision, avant même toute réaction verbale.

Au cours d'un repas joyeusement arrosé, un invité, se sentant griser, s'écrie, soulevant les rires : "A partir de maintenant, je ne prends plus la responsabilité de ce que je dis". Voilà quelqu'un de lucide qui doit savoir appliquer dans sa vie ce précepte de constante vigilance contre ses propres obscurcissements.

- *Débusquer en nous et chasser sans concession tout parti pris.*

Il est des esprits faux par construction ou dégradation qui ne pourront jamais prendre en compte tous les éléments d'un problème. La réalité est si riche que le catastrophile y trouvera toujours des faits incontestables pour justifier sa peur d'agir, le naïf pour justifier son imprudence, le détracteur pour justifier son perpétuel dénigrement des autres et de la société, mais pas de lui bien entendu. Ils seront aveugles sur toute réalité qui ne cadrera pas avec leur état d'esprit. Partant d'une vision amputée, ils ne pourront que raisonner constamment faux, tout comme un homme portant des lunettes rouges ne pourra qu'affirmer, tellement c'est évident, que les prairies sont noires.

Comme conseillé plus haut, il est particulièrement fructueux de faire à froid l'inventaire de ses pensées automatiques pour éviter dans l'action de tomber dans la servitude des partis pris. Ce sont des chaînes dont il nous est difficile de nous libérer et qui perturbent à notre insu notre comportement.

- *Définir clairement le sujet en écartant tout ce qui ne le concerne pas.*

On ne peut raisonner juste sans préciser ce sur quoi on raisonne. On ne va pas mélanger l'évolution de la fiscalité à l'évolution des vertébrés.

Pour justifier son hostilité aux autorités qui font installer des radars sur les routes, un correspondant nous avançait pêle-mêle tout ce qu'il trouvait à critiquer en France, arrière-pensées du ministre, mensonges d'un président, détournements de fonds, trafics de drogue, négligences hospitalières,

etc. Il ensevelissait la question de l'utilité des radars sous un tas de considérations hors du sujet pour en tirer la conclusion qui convenait trop bien à son parti pris de dénigrement généralisé de toute autorité.

Incapables d'objectivité, la confusion mentale qui obscurcit de tels esprits fausse constamment leur jugement et ils auront de la peine à s'en rendre compte..

- Avoir le souci d'une information complète.

Même libéré de tout parti pris, même impartial, on ne peut valablement raisonner juste sur un sujet quelconque sans être informé de tous les éléments qui le composent.

Beaucoup d'esprits rigides refusent d'écouter ceux qui ne pensent pas comme eux, referment aussitôt un livre s'ouvrant sur une opinion qui n'est pas la leur. Ils ne savent pas de quoi ils se privent. Ils se font une prison de leurs propres idées. Leur vision de la société en sera forcément tronquée. Faute d'être suffisamment informés, ils accumuleront les erreurs et iront d'échec en échec.

Rien n'est plus utile pour savoir raisonner juste que d'écouter loyalement les opinions qui vont à l'encontre des nôtres en adoptant la devise : "Qui ne pense pas comme moi m'enrichit". En effet, ou bien l'autre a finalement raison et je suis amené à rectifier ma position, ou bien c'est moi qui ai raison et ma position s'en trouve renforcée, ou bien nous ne pouvons nous départager et le problème doit être examiné plus avant. Ainsi mettre ses pensées à l'épreuve de la contradiction ne peut qu'être bénéfique dans tous les cas. Cela demande un effort mais cet effort est payant car l'ouverture d'esprit qui en résulte nous hausse au-dessus de la majorité de nos semblables, nous permet de mieux les comprendre, de raisonner plus juste à leur égard, d'être plus efficace dans tout ce que nous entreprenons.

- Déceler la vérité cachée sous les informations ou conseils qu'on nous donne.

Nous avons nous-mêmes déjà tendance à donner à nos intentions la justification la plus valable et à en occulter les premières raisons. "Je vais passer par cette route parce qu'elle est en meilleur état". Mais la petite voix de la lucidité nous souffle : "Oui, mais c'est surtout parce que tu aimes passer devant la maison de ton amie". Nous devons toujours être francs avec nous-mêmes dans la recherche de nos motivations réelles, ce qui nous est d'autant plus facile que nous serons seuls à les connaître.

A plus forte raison la même lucidité doit-elle nous permettre de deviner sous les raisons avancées par les autres et qui sont bien entendu les plus valables des motivations cachées qui le sont moins. Sous une offre en apparence désintéressée peut se tapir l'arrière-pensée d'un profit à en retirer.

Se méfier donc, mais discrètement, de ce qui est présenté par les autres sous de belles couleurs, sans pour autant tomber dans la manie du doute. Si on n'a vraiment aucune raison de suspecter chez son interlocuteur un intérêt caché, il serait injuste de ne pas lui accorder sa confiance.

Ne pas oublier cependant que l'autre peut, comme nous-mêmes, être fortement influencé sans s'en rendre compte, ce qui arrive souvent quand chez lui l'amour entre en jeu. Le savoir incite à la vigilance.

Mais l'amour n'est pas forcément aveugle. Chez beaucoup de caractères forts il est au contraire foncièrement lucide. Aimer vraiment, c'est vouloir

l'autre toujours meilleur, toujours plus fort, donc l'amener à corriger ses défauts, à améliorer ses performances. Le cas est fréquent en sport. Aimer est alors aimer juste, sans compromission d'aucune sorte.

Il faut donc se garder de suspecter systématiquement qui que ce soit du seul fait de son amour qui n'est pas forcément intéressé ou aveugle.

- Savoir nous préserver de la pression de l'entourage, surtout s'il s'agit d'une foule.

Tel capable de brutaliser sauvagement un adversaire contre lequel la foule crie "à mort" serait bien en peine de lui faire le moindre mal s'il était seul avec lui sur une île déserte. Comment à vingt ans ne pas penser nazi quand on défile en fanfare sous les oriflammes hitlériens ?

La foule exerce une pression considérable sur l'individu, d'où sa cohésion. Bien peu d'esprits ont la force de lui résister. Il faut être doté comme Jean Rostand d'un "rhéotropisme négatif" vis-à-vis d'elle pour préserver son indépendance.

C'est pourquoi lorsqu'on s'engage dans une communauté quelconque, politique, religieuse, syndicale, professionnelle ou autre, on doit conserver fermement à son égard sa pleine liberté de jugement. Tout en respectant son esprit et sa ligne générale qu'on approuve sans quoi on n'y aurait pas adhéré, le meilleur service qu'on puisse lui rendre est de lui apporter une critique constructive pour la lui soumettre et non de lui emboîter le pas servilement.

- Mener ensuite notre réflexion avec méthode.

En face d'un problème en mesurer d'abord correctement l'importance.

Importance par lui-même. Tout problème qui surgit accapare forcément notre attention et atténue les autres au risque de les laisser s'aggraver. Si possible, prendre le temps de le ramener à sa juste proportion.

Importance par ses éléments. Là est le plus difficile car il convient d'attribuer à chacun d'eux un *coefficient d'importance* aussi juste que possible, ce qui souvent n'est pas évident.

Par conscience professionnelle un juge qui aurait à juger un différend entre l'un de ses amis et une personne qu'il ne connaît pas n'écartera aucun des éléments de la cause. Mais il aura tendance à amplifier ou minimiser le coefficient d'importance de chacun de ces éléments selon ses sentiments personnels. "Oh, ce n'est pas bien grave, lui, je le connais, mais l'autre, il aurait dû..." Et voilà son jugement faussé.

C'est pourquoi une bonne justice implique que les juges soient indépendants des justiciables. C'est pourquoi les jugements les plus équitables font fréquemment deux mécontents parce que chacun des deux considèrerait son bon droit sous la loupe de son ressentiment.

- Ne pas être seul quand la décision à prendre est lourde de conséquences, surtout si elle intéresse une personne avec laquelle nous avons des rapports affectifs de parenté, d'amitié ou d'amour.

C'est là, rappelons-le, que se révèle précieuse, à condition qu'ils soient hors de cause, l'aide des amis, des vrais amis, ne serait-ce que d'un seul, celui qui est assez votre ami pour vous dire non pas ce qui vous plaît mais ce qu'il estime être votre intérêt, quitte à vous faire de la peine.

Arrêtons-nous là car on voit que la question par son importance n'a pas de limite mais le simple fait de nous la poser à chaque pas nous préserve de bien des maux car elle nous incite à la lucidité et à la prudence.

LA BASE DE TOUT : AIMER

Si nous cherchons un point commun à l'effort spontané, à la maîtrise de soi, au rejet des pensées négatives, à la culture des multiples beautés qui nous entourent, à la recherche des amitiés, à l'ardeur à trouver l'être qui en vaudra mille autres... nous trouvons l'amour. *"Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre. C'est regarder à deux dans la même direction"* (SAINT-EXUPERY).

Aimer, c'est se fortifier l'un par l'autre dans les épreuves, s'entraider à s'en sortir, se pousser mutuellement à entreprendre. La joie personnelle de gagner est multipliée par la joie de l'autre. On ne goûte vraiment un bonheur que si on le partage. Et ce qui est vrai pour deux êtres est vrai pour toute une équipe, pour tout groupement humain, pour un pays entier s'il se sent concerné.

L'amour est le sentiment fondamental générateur de tous les autres. C'est lui qui apporte le bonheur quelles que soient les situations. Sans lui, rien ne vaut.

Bonheur et amour sont inséparables. Or si négativement *"L'enfer, c'est les autres"*, positivement *"Le bonheur, c'est les autres"*. Cette idée est capitale. Aimer les autres, travailler avec eux, partager avec eux nos peines et nos joies, leur être reconnaissant est source de bonheur.

Une parole maîtresse dont l'origine nous est inconnue : *"Celui qui est seul est en mauvaise compagnie"*, seul, c'est-à-dire vivre replié sur soi, ne voir que soi, ne ressentir que ce qui arrive à soi, être indifférent au bonheur et surtout au malheur des autres qu'on ne ressent pas plus que ne ressent un paralytique le feu qui est en train de lui brûler la main, oublier ceux qu'on a aimés et de qui on a été aimé, et à qui souvent on doit tout...

Aussi est-il important de mettre l'accent sur la reconnaissance, sur la gratitude, ce miroir qui renvoie à l'autre la lumière du bien qu'il vous a donné. Le pouvoir du "merci", ce petit rien, est incomparable, comme une huile dans les rouages des relations humaines, y compris les plus banales.

Sam RAYBURN, président de la Chambre des Communes, était dur et impitoyable en politique mais il se montrait toujours courtois envers les serveurs et les grooms. Tous les gagnants, à l'exemple de RAYBURN, semblent enclins aux petites manifestations de générosité envers autrui et sentent que cette attention contribue à entretenir leur estime. D'autres, obsédés par ce qu'ils désirent, ont l'esprit encombré par leurs souhaits inexaucés et ils sont condamnés à l'insatisfaction qui les séparera d'autrui car ils convoiteront toujours chez les autres ce qu'ils n'ont pas.

Le docteur Lee SALK, psychologue et professeur de pédiatrie, écrivait : *"J'étais né pauvre et il fallait toujours se battre pour avoir quelque chose dans son assiette. Ma mère nous incitait à toujours penser à ce que nous avons et non à ce que nous n'avons pas. Elle nous apprenait que dans l'adversité, on cultive la faculté d'apprécier la beauté des choses banales. C'est quand il fait suffisamment nuit qu'on peut voir les étoiles"*.

Savoir reconnaître et aimer tout ce qui est bon et beau est une qualité

qu'il ne faut jamais perdre, surtout dans les moments affligeants, contrairement à ceux qui alors estiment que rien ne vaut la peine d'être vu ou vécu. Même dans les situations bouchées, les êtres de valeur trouveront toujours quelque chose à apprécier, à aimer : un verre de bon vin, l'arôme d'une tasse de café, l'odeur d'un feu de bois, la joie d'un enfant, un rayon de soleil, la main d'un ami, le sourire d'une femme.

Le monde qui nous entoure est plein de belles et bonnes choses. C'est nous qui trop souvent ne savons pas les regarder : "*Tant qu'on a la capacité d'admirer, disait Pablo CASALS, alors la jeunesse est éternelle*".

QUEL EST LE BUT ULTIME DE TOUT CE QUE NOUS ENTREPRENONS ?

On peut toujours demander à quelqu'un pourquoi il fait telle chose. Les athlètes répondront qu'ils courent pour être les premiers, gagner un prix, une médaille olympique. Mais pourquoi veulent-ils gagner cela ? Pour être appréciés, considérés, fiers d'eux-mêmes. Et pourquoi veulent-ils l'être ? Mais ils en seront heureux. Alors pourquoi veulent-ils être heureux ? Là, buttoir : la question n'a plus d'objet. Le bonheur est à lui seul son propre but, ce but ultime que consciemment ou non nous recherchons tous et qui est notre accomplissement. Et c'est l'amour qui en est la source.

L'amour est à la portée de tous, des plus fortunés aux plus pauvres, des gens en bonne santé aux malades, des valides aux handicapés. On le rencontre même plus souvent dans les chaumières que sur le trône. Les assoiffés d'argent le redoutent dans les mariages de leurs enfants car il est singulièrement insensible à la fortune. De fait, l'être qui aime peut tout quitter pour suivre l'être aimé en passant par dessus tous les obstacles. C'est quand l'amour s'éteint que les tribulations commencent.

Les gens d'action aiment ce qu'ils font : "*Le travail qu'on aime ne fatigue pas*", nous disait un entrepreneur qui, après avoir déposé son bilan, avait brillamment remonté une entreprise. Il adoptait une formule à l'emporte-pièce car, même si on est passionné par une activité, on éprouve toujours le besoin de moments de repos.

Mais il s'agit-là d'un "repos actif" dont le but est de permettre de repartir avec un entrain renouvelé, non d'un laisser-aller de renoncement ou de découragement. L'alpiniste qui vise un sommet fait une pause non pas pour renoncer au sommet mais pour mieux l'atteindre. Son moteur est sa passion pour ce sommet, cette passion qui est une forme d'amour.

Le supplice de celui qui n'aime pas son travail est de voir passer les heures avec une lenteur débilante. Il le fait sans intérêt et, si mince soit-il, ce travail le fatigue. Quand il sort de son bureau le soir il se sent plus crevé que le chef d'entreprise qui allonge spontanément son temps de travail parce qu'il n'a pas vu passer les heures et qu'il tient absolument à achever une tâche qui l'intéresse ou dont il veut se débarrasser pour se consacrer à une autre qui l'intéresse. "Il vit son travail".

L'amour en toutes choses est le soleil de la vie. Sans lui elle ne vaut pas d'être vécue car lui seul la rend heureuse. C'est pourquoi il faut le cultiver,

en imprégner son mental, le mettre en pratique, le rechercher chez les autres et d'abord le leur apporter. On ne perd pas toujours ce qu'on donne, ce qu'on enseigne par exemple. L'amour s'accroît au contraire de ce qu'on en donne.

Il n'y a pas de différence de nature entre l'amitié et l'amour, sauf que celui-ci s'étend au vaste domaine de la sexualité ajoutant à l'amitié proprement dite l'attraction physique dont le but ultime est la naissance des enfants, la poursuite de l'évolution humaine.

L'amitié compte beaucoup dans la vie. Pour beaucoup, les amis sont plus importants que les parents. L'adage est vrai : les amis, on les choisit, les parents sont avec vous d'origine.

Très souvent les garçons ou les filles confient à des amis ce qu'ils n'oseraient jamais confier à leurs parents ou à leurs frères et sœurs. Les amis ont le privilège d'être neufs alors que les parents ont de nous, depuis longtemps, une certaine image que nous ne pourrions changer sans les perturber. Nous serions gênés de les décevoir ou de leur faire de la peine en leur confiant nos erreurs ou nos tourments.

Comme l'écrit l'un de nous : *"La relation humaine la plus précieuse, c'est l'amitié, la vraie. Si vous êtes riche ou influent, vous en aurez des amis et des amis, c'est pas croyable. Mais que vous subissiez un revers de fortune ou une privation quelconque de vos moyens et vous les verrez s'enfuir comme une volée de moineaux.*

Au niveau relationnel, vous trouverez l'amitié verbale, celle des gens qui vous estiment et manifestent pour vous une certaine sympathie. Si vous rencontrez des difficultés ou des chagrins, ils vous prodigueront de bonnes paroles et ne lésineront pas sur les conseils, conseils sincères, mais qu'il y regarderait à deux fois avant de les suivre s'ils étaient eux-mêmes dans votre situation.

C'est à ce niveau que vaut le proverbe : les bons comptes font les bons amis. Il signifie que l'argent prime l'amitié et la détruit s'il n'est pas d'abord honoré.

A un niveau plus élevé l'argent reste à sa place quels que soient les problèmes et ces amis ne se fâcheront pas pour autant. Il est un test de véritable amitié.

Au troisième étage, vous trouverez deux, trois, quatre amis, guère plus. C'est la sorte d'amitié la plus élevée qu'on rencontre généralement, celle de l'échange de services désintéressés. Or, pour rendre service, il faut se gêner. Ces amis vous suivront, interviendront pour vous et vous en ferez autant pour eux. De tels amis sont rares et heureux serez-vous si vous en avez.

Au sommet vous rencontrerez alors l'ami, celui qui en vaut mille autres, l'ami au sens plein.

Un entrepreneur qui, après avoir failli couler, s'était relevé grâce à l'aide de son ami voulut lui rendre son argent. Il se fit vertement recevoir : «Espèce de con ! Je ne t'ai pas donné ça pour que tu me le rendes. Je sais bien que si ça m'arrivait à moi, tu en ferais autant pour moi et cela n'aurait rien à voir avec ce que je t'ai donné. Entre amis, il n'y a ni dette, ni créance. Eliane pense comme moi. Et maintenant ne va pas m'emmerder avec tes remerciements".

Si vous avez de la chance, vous rencontrerez cette amitié-là une fois dans votre vie, amitié pure comme le diamant et dominant tous les biens. Le plus démuné apportera sa présence, si c'est tout ce qu'il possède, et cette présence vaudra de l'or. Il arrivera même qu'elle sauve la vie à l'ami en détresse qui a

tout perdu et veut disparaître car celui-ci sait bien que le premier aurait tout donné pour lui s'il avait eu quelque chose, comme lui l'aurait fait si la situation avait été inverse. Il ne peut tout de même pas lui faire ça.

Rien ne viendra briser cette amitié-là, aucune dispute, car il y en aura, aucune divergence d'opinion, ni la distance, ni le silence, ni la différence de situation, ni surtout les peines et les échecs.

Chacun doit porter sa part de fardeau dans la mesure où il peut le faire seul. Mais ce serait renier l'autre que de ne pas faire appel à lui lorsque ce fardeau devient trop lourd ou qu'un danger menace. Dans ce cas, le conventionnel "ça va très bien, merci" est un manque de confiance, une porte qu'on ferme à la face de l'autre, ou un amour-propre indigne de son amitié.

Aimer, c'est ne pas lâcher la corde quand l'autre tombe et qu'on sait qu'on ne pourra pas le retenir. Quand on aime, on réussit l'impossible".

On connaît la chanson de Georges BRASSENS sur l'amitié entre copains, ce navire "qui n'a jamais viré de bord". C'est probablement sa plus belle.

Il résulte de ces pages que l'homme a par son état d'esprit un pouvoir insoupçonné de changer le monde autour de lui. Tel chef d'entreprise est abattu, découragé, amorphe dans une situation qui l'accable. Prenez-le entre le pouce et l'index, sortez-le de son bureau et mettez à sa place un autre homme de mentalité positive. Aussitôt, après avoir examiné la situation, celui-ci trouvera les issues. Il y en a toujours qu'on ne voit pas. Lui, il les cherche, les découvre, met tout de suite en œuvre les moyens de les utiliser. Le climat de l'entreprise en sera immédiatement changé. Certains crieront au miracle. Non, on aura simplement mis aux commandes un homme à mentalité conquérante.

De tous les êtres vivants, seul l'être humain a la possibilité de modifier son destin en modifiant son attitude. Pour Ralf EMERSON "*On peut changer n'importe quelle situation en changeant sa façon de vivre... Chacun doit faire en sorte que sa vie vaille la peine d'être vécue*".

A son ami qui après un échec olympique passait par une phase de découragement parce qu'il s'estimait indigne d'elle, une championne écrivait pour le secouer vertement et elle n'y allait pas par quatre chemins terminant ainsi : "Souris au matin qui s'éveille et va au-devant de la journée qui commence car je vais la vivre aussi. Je fendrai les vagues. J'escaladerai les plus hautes parois. Je me jetterai dans les airs. Je foncerai dans les pentes les plus folles. Suis-moi. Je t'apprendrai que tu es plus fort que toi".

Images bien sûr, mais vivement stimulantes pour un homme de la part d'une femme qu'il aime. Mais la parole essentielle, celle que chacun devrait se dire devant tout obstacle à franchir c'est sans conteste : "Je t'apprendrai que tu es plus fort que toi"

Car telle est la vérité. Les ressources humaines sont considérables. C'est parce qu'on les ignore qu'on désespère. Le vaniteux crève comme une baudruche devant l'obstacle. L'homme fort sait qu'il peut mieux qu'il le sent et aussitôt il passe à l'action et la poursuit imperturbablement jusqu'à ce qu'il ait atteint son but.

Alors pour résister, pour entreprendre, pour réussir, par beau temps ou à travers vents et marées, en toutes circonstances, faisons toujours appel à

notre force mentale. Rappelons-nous toujours, quelles que soient nos difficultés professionnelles, familiales, sentimentales, psychologiques, sportives ou autres, que ce soit au milieu de la société ou en mer ou dans le désert ou en montagne, que l'homme se sauve et gagne avant tout par cette force-là.

Citons l'admirable préface du premier livre de Bonatti : *"A mes montagnes, en reconnaissance infiniment pour les bienfaits que ma jeunesse a retirés à leur sévère école"*. Très discrètement Bonatti nous apprend qu'au départ il avait eu à lutter contre des difficultés qui assombrissait sa jeunesse sans dire lesquelles. Il aurait pu, surtout à cet âge sensible, s'y laisser couler. Il a réagi par la conquête de "ses montagnes" et il s'y est hissé au plus haut niveau. Des marins ont fait de même en se lançant à travers les océans. Des explorateurs ont défié les glaces et le blizzard de l'Antarctique. Tous ont réagi et avec quel succès contre le découragement, les déceptions, les avatars de la vie, ou même simplement contre l'insupportable banalité quotidienne pour faire en sorte que leur vie vaille la peine d'être vécue. Tous ont retourné leur sort négatif en catapultage positif par une farouche volonté de revanche et de conquête, conquête d'abord d'eux-mêmes.

Pourquoi admire-t-on ces handicapés qui n'acceptent pas leur diminution physique, ces unijambistes et ces malvoyants qui font du ski, ces coureurs et ces volleyeurs en chaise roulante, ces paralysés qui peignent avec leur pinceau entre les dents, cet écrivain qui dictait par le mouvement de ses paupières ? Parce qu'ils nous donnent de magistrales leçons de puissance morale.

Par tendance personnelle d'amateurs d'altitudes, les difficultés de la vie, ses obstacles de toutes sortes, ses aventures, ses échecs, ses découragements, ses réussites, ses enthousiasmes, nous les transposons, pour les traiter, dans notre domaine d'élection, la montagne.

A notre sens, l'alpinisme bien compris compte parmi les sports les plus complets qui soient. L'escalade exerce tous les muscles dans leur plus grande extension. L'altitude développe une bonne capacité respiratoire. Les longues heures d'efforts prédisposent à l'acquisition de réserves de longue durée. La découverte de multiples dangers apprend à les neutraliser par une attention soutenue. Une fois acclimatées, les parois et les pentes de glace affolantes se gravissent avec une tranquille maîtrise de soi. Le gel, le brouillard, le blizzard convenablement affrontés renforcent les défenses du corps.

Rien n'attise plus la volonté de recommencer que l'échec d'une ascension par suite de mauvais temps, d'un défaut de préparation, d'une erreur d'itinéraire, d'un oubli pas possible, d'une blessure qui vous immobilise pour un temps. S'il y a des montagnards qui pour de telles raisons ont renoncé à la montagne, nous n'en avons jamais vu.

Mais le vrai montagnard n'est pas qu'une belle machine à grimper comme on en voit quelquefois. Il sait savourer les matins des grandes courses où le ciel fourmillant d'étoiles respandit sur les sommets obscurs, le pur joyau de Vénus quand elle précède l'aube, le premier rayon de soleil illuminant de rose les neiges des alentours, les chandelles de glace au-dessus des rimayes, le vol superbe des choucas qui se jouent des rafales de vent, le jeu accéléré des nuages au-dessus des abîmes, les derniers rayons d'un soleil qui s'ovalise avant de disparaître dans les lointains, les

premières étoiles qui s'allument, le chant des torrents qui anime l'ombre nocturne des altitudes et même les fournaises nuageuses qu'embrasent par saccades les éclairs aux soirs d'orage.

On trouve tout dans la montagne, chacun selon son état d'esprit, y compris le réconfort à une souffrance de cœur ou à celle d'un deuil, souffrances le plus souvent secrètes parce que pudiques. *Ce que nous lui avons apporté dans le tourment, la montagne nous le rend dans la sérénité.*

On trouve tout dans la montagne, cette franche camaraderie entre des grimpeurs reliés moralement autant que matériellement par la corde, ce puissant symbole de la solidarité qui unit tous les membres d'une équipe pour un but commun, la conquête du sommet, ne serait-ce que par un seul d'entre eux qui rendra vainqueur toute l'équipe. Et dans ce climat d'aventures vécues ensemble naissent souvent de pures amitiés qui persisteront même bien après que les alpinistes auront raccroché leur piolet.

On trouve tout dans la montagne, le plus beau étant l'amour, celui qu'elle a forgé entre deux êtres qui se connaissent et s'estiment pour avoir partagé le même effort, subi les mêmes échecs, exulté de la même joie aux voies et sommets réussis, dormi parfois ensemble à la belle étoile, goûté ensemble aux sources d'eau vive, affronté les mêmes risques, lié leur vie à la même corde, s'être peut-être plus d'une fois querellés, mais se tenant toujours par la main. Aussi solidement constituée, une telle cordée peut affronter avec confiance les tribulations de la vie.

Tout cela n'est donné qu'à ceux dont le mental le mérite. Le vrai montagnard se reconnaît à une force de caractère alliée à une sentimentalité pure. Bien comprise, la montagne est une école de vie. Si dans les pages qui précèdent vous passez en revue les conseils que l'expérience tirée des êtres de valeur, la logique et le bon sens nous ont dictés, conseils qui valent dans les domaines les plus variés, vous verrez que presque tous s'appliquent aussi à la montagne.

Que ce petit livre vous apporte à vous qui vous vous débattiez dans des difficultés matérielles ou morales, qui êtes tentés de vous laisser aller, qui cherchez malgré tout à vous en sortir, à vivre une vie plus belle, à remporter des succès dont vous doutez encore, que ce petit livre vous apporte dans chaque cas qui est le vôtre les réponses à vos problèmes de comportement intérieur.

Et si ensuite vous repartez avec un mental de gagnant, vous pouvez marcher en toute confiance vers la réussite de votre vie.

Alors bonne route.

REMERCIEMENTS

Cet ouvrage s'appuyant dans une large mesure sur des travaux récents de recherche en psychothérapie, nous adressons nos remerciements à l'un de ses plus éminents spécialistes, le docteur ALAN LOYD Mc GINNIS et à ses collaborateurs du VALLEY COUNSELING CENTER (Etats-Unis) sur les travaux desquels nous nous sommes souvent appuyés. (1)

Fruit d'expériences personnelles mais aussi de témoignages, nous remercions également nos anciens collaborateurs et amis, guides, compétiteurs, moniteurs et entraîneurs de la vallée de Chamonix qui nous ont permis d'alimenter nos réflexions et d'en tirer un enseignement.

Nous adressons plus particulièrement nos remerciements à monsieur Jean-Louis TOURAINE qui nous a fait l'honneur d'une admirable préface.

(1) En respect de l'article L.122 du code de la propriété intellectuelle, nous n'avons donné que de courtes citations faisant référence à leurs auteurs dans le but d'illustrer nos travaux.

L'ouvrage ici retranscrit a été imprimé par les Editions INC 105 impasse de l'Enclume 74400 CHAMONIX

© Toute reproduction même partielle est interdite.