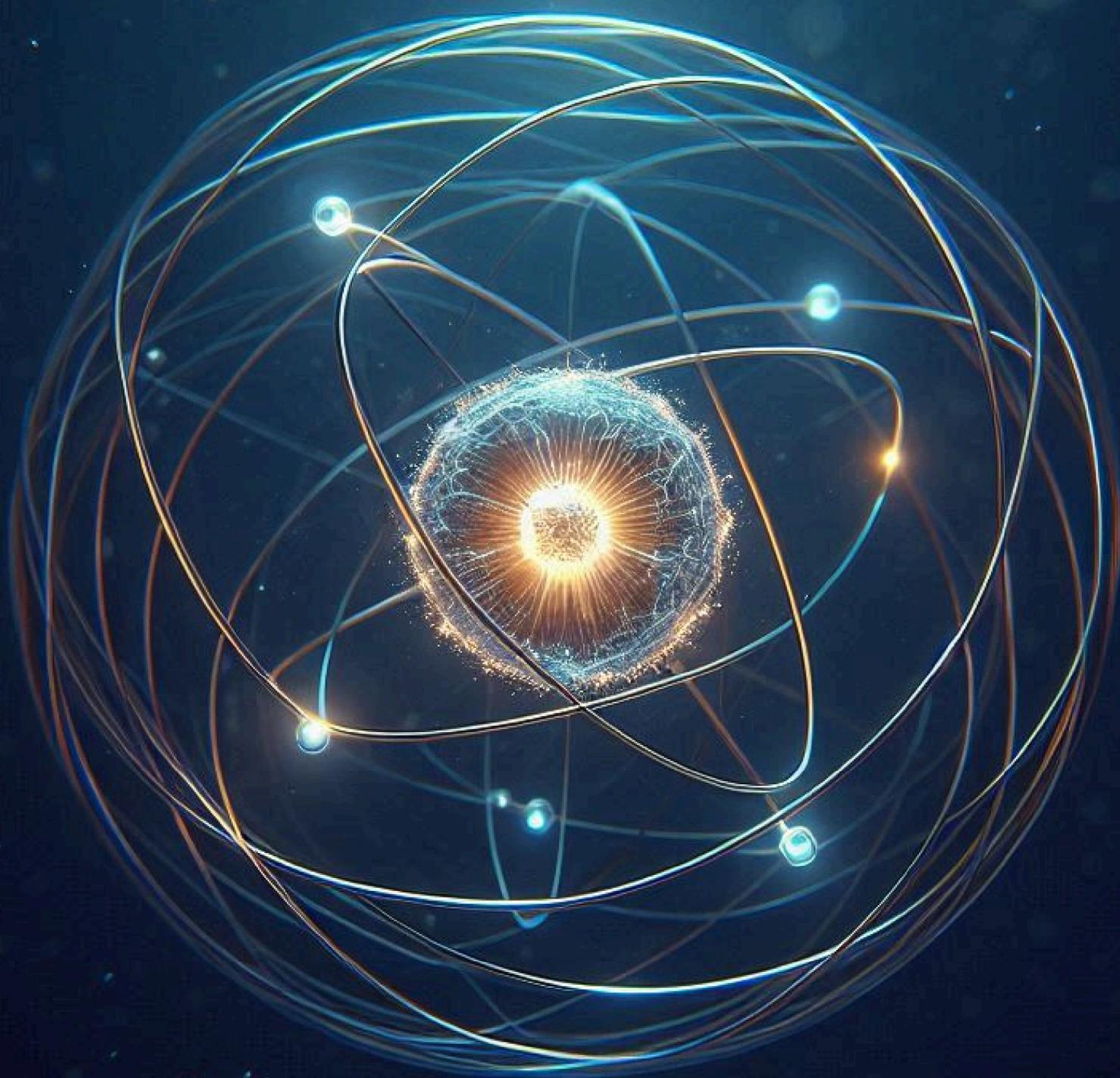


THILDA GODONOU

CES 9000 CHOSES

QUE VOUS POUVEZ ENCORE FAIRE





14 Juillet 2025

PREFACE

Fatigue persistante, maux de tête, vertiges, palpitations, maux de ventre... Des symptômes comme ceux-ci sont fréquents en consultation. Après des explorations approfondies, il s'avère souvent qu'ils sont liés à des pathologies telles que l'asthme, l'hypertension artérielle et ses complications, ou encore l'ulcère gastroduodéal. Toutefois, dans de nombreux cas, et de manière de plus en plus récurrente dans notre société actuelle, ces signes apparaissent comme la somatisation de troubles mentaux négligés.

L'anxiété, le stress chronique, la dépression et le burnout touchent une grande partie de la jeunesse et des travailleurs. Ces troubles mentaux sont désormais reconnus comme des facteurs majeurs dans l'apparition ou l'aggravation de maladies graves et chroniques, autrefois réservées aux plus de 50 ans, comme les maladies cardiovasculaires, respiratoires, endocriniennes, les troubles sexuels, et même certains cancers.

Malheureusement, la santé mentale en Afrique, et plus particulièrement au Bénin, est encore largement négligée. La pauvreté, les inégalités et la stigmatisation sont des facteurs clés qui perpétuent cette situation.

« Tant que je n'ai pas de fièvre ou de lésions physiques visibles, tout va bien ! » Voilà une forme de résilience à l'africaine qui parfois intoxique. Elle maintient nos sociétés dans une illusion de normalité, où l'on soigne l'apparence plutôt que la réalité de l'être. Comme le souligne l'OMS, la santé ne se résume pas à l'absence de maladie ou d'infirmité. C'est un état de complet bien-être, tant physique que mental et social.

Une perturbation de l'une de ces facettes entraîne irrémédiablement la perturbation des autres.

En apportant des pistes concrètes et pertinentes pour renforcer et promouvoir la santé dans ses dimensions mentales et sociales, l'auteure de cet ouvrage contribue à la construction d'une société où, au-delà du corps, la santé prend véritablement en compte l'individu dans sa globalité et ses liens avec son environnement. Un pas décisif sur le chemin sinueux vers un Bénin où la santé mentale est priorisée, comprise et soutenue.

Dr Olawolé TIDJANI
Médecin Généraliste,
Coordonnateur du projet social
« Equilibre Mental : zéro tabou, plus d'espoir »

INTRODUCTION

Si j'ai tenté de me suicider en 2020, c'est parce que j'avais cessé de voir les possibilités que m'offrait la vie. Je venais de quitter la fac de médecine, après trois années de travail acharné. Être médecin avait toujours été mon rêve, mais j'avais fini par en être dégoûtée.

Confrontée à d'énormes tensions familiales et au sentiment d'être la ratée du siècle, j'avais l'impression d'être au pied du mur. Toutes les possibilités semblaient évanouies, ne laissant place qu'au désespoir. Et c'est dans cet état d'esprit que j'ai tenté de mettre fin à **mes beaux jours**. Si ce livre existe aujourd'hui, c'est parce que, fort heureusement, cette tentative a échoué. Pour une fois, on peut tous être d'accord que l'échec est un événement positif.

Non seulement j'ai eu la chance d'être encore en vie, mais cette expérience a été d'une telle intensité qu'elle m'a traumatisée. J'ai expérimenté cet état qu'on qualifie souvent d'entre la vie et la mort. J'avoue, cela dit, que je n'ai vu **ni ange ni lumière blanche**. Juste cette horrible sensation d'être déchirée entre l'existence et le néant.

Pendant les mois qui ont suivi, chaque fois que des idées noires ressurgissaient, le simple souvenir de ce moment effroyable agissait comme un repoussoir. Il m'empêchait d'aller au bout de ces pensées, même face aux plus grandes intensités de douleur.

Mais. On n'est pas obligé d'en arriver là pour **reprendre le contrôle**. Et c'est pour ça que j'ai passionnément consacré des semaines entières à écrire ce livre.

Cette douleur a été mon catalyseur involontaire. Elle m'a forcée à chercher un moyen d'aller de l'avant, d'évoluer. Désormais, je veux vivre, et si je dois vivre, je *dois* être épanouie. Cette condition est *non-négociable*. C'est ainsi que j'ai commencé à réfléchir profondément à ce sur quoi je pouvais choisir de me focaliser pour échapper à la douleur.

J'ai découvert à mes dépens que l'un des secrets était de **changer ma perspective**, notamment en changeant trois éléments fondamentaux. Mon focus, le sens que j'attribue aux événements, et par extension, mes actions. Mais appliquant ce principe en totale inconscience à l'époque (2021), je n'arrivais pas à en tirer pleinement profit.

Puis j'ai eu la grâce de découvrir que ce processus existait déjà, développé par l'un des plus grands coachs du 20-21ème siècle, Anthony Robbins. Dans son audiothèque, une citation en particulier m'a définitivement marquée :

“Avant d'être paralysé, je pouvais faire 10.000 choses, maintenant plus que 9000. Je peux soit m'attarder sur les 1000 que j'ai perdues soit sur les 9000 restantes”. – W. Mitchell

Appliquer consciemment ces principes a été mon chemin vers la **reconstruction**. Plutôt que de considérer mes trois années en médecine comme un échec ou du temps perdu, j'ai choisi de changer mon focus.

J'ai réalisé que j'avais en réalité gagné trois années : des rencontres exceptionnelles, l'acquisition de connaissances précieuses sur le corps humain, la clarté sur ce que la médecine est ou n'est pas, et des expériences (parfois difficiles sur le coup) incroyablement formatrices.

J'ai aussi changé le sens que je donnais à ces années et à mon départ de la médecine. Loin d'être un échec, cet événement est devenu, dans mon récit, l'étape essentielle qui m'a préparée à devenir celle que je suis aujourd'hui : **la traceuse de chemin.**

Pendant longtemps, j'ai fui ces années et tout ce qui pouvait m'en rapprocher. J'ai brûlé toutes mes blouses et offert une bonne partie de mon matériel d'hôpital. J'étais également prête à offrir tous mes cahiers de cours et documents, mais n'en ai jamais eu l'opportunité.

Ce qui nous amène aux nouvelles actions que j'ai décidé de poser avec ce nouveau focus et ce nouveau sens. Aujourd'hui, au lieu de vouloir effacer ou fuir ces années, **je les utilise comme un levier.** Mon parcours médical me donne, par exemple, une meilleure compréhension du corps humain, un avantage que tous les career coachs n'ont pas.

Et pourtant, les blocages professionnels vont au-delà du manque d'argent et des problèmes psychiques. À un stade avancé, ils se manifestent par des symptômes physiques.

Je peux aussi échanger avec mes anciens confrères médecins sur des problématiques comme le burn-out ou les troubles liés au travail – des sujets bien plus fréquents au Bénin qu'on ne le pense. Des patients qui arrivent souvent à l'hôpital à un stade critique, comme l'a mentionné Dr TIDJANI.

Ce changement de perspective m'a même permis d'embrasser avec joie quelque chose que je n'aurais jamais imaginé : j'accepte qu'on continue de m'appeler "docteur" ou "doto" comme on dit en goun, ma langue natale.

Parce que bon nombre de mes proches ne se sont pas détachés de cette identité. L'entendre par le passé me plongeait dans une détresse psychologique.

Mais voyez un peu la nouvelle perspective que j'ai adoptée. Si je n'ai pas obtenu le doctorat en médecine, ces trois années ont forgé une partie de mon identité. Et au fond, je suis bien une espèce de docteure non-conventionnelle, **docteure en errance professionnelle** au nom de ces sept années pendant lesquelles je me suis perdue puis retrouvée.

Ces sept années où j'ai tout appris sur le coaching, via des formations, des livres, des podcasts, et toutes les ressources qui m'ont aidée à me débloquer, mais surtout via la mise en pratique de ces connaissances pro bono sur mon entourage.

Je suis une docteure qui a été formée par la meilleure école qui soit : **l'école de la vie**. Et mon plus beau diplôme se trouve dans chacun des témoignages que je reçois des personnes que j'accompagne.

Imaginez le changement que cette nouvelle perspective a opéré dans ma vie. Il est tout simplement immense ! Ces setbacks qui se sont enchaînés pendant 7 ans sont devenus des jalons dans mon parcours. Et je pourrais vous donner le sens de chacun d'eux. Mais ce sera peut-être dans un autre outil de ma toolthèque.

C'est c'est cette vision que je veux partager à travers ce livre. Comment passer d'une situation qui vous met complètement K.O. à une situation dont vous avez le contrôle ?

Installez-vous confortablement, et munissez-vous d'un stylo ainsi que d'un support pour noter. Vous en aurez besoin pour les exercices pratiques.

DISCLAIMER

Ce livre n'a pas pour vocation de remplacer la consultation auprès d'un professionnel de la santé (mentale).

Ce livre a pour vocation de vous apporter des solutions pour mieux gérer votre état mental. Vous pouvez les utiliser en plus d'un traitement prescrit par un médecin ou tout simplement si vous traversez des situations difficiles et que vous cherchez des exercices pour les surmonter.

Je vous encourage vivement à consulter un médecin si vous êtes malade d'une quelconque manière que ce soit. Les troubles mentaux (et physiques) sont des maux réels. Et bien que les présents exercices puissent vous aider à surmonter beaucoup de situations difficiles, ils ne font pas office d'ordonnance, surtout si vous les appliquez tout seul, sans accompagnement.

Par ailleurs, si on vous a diagnostiqué une dépression, un trouble anxieux, une anxiété-dépression ou tout autre trouble similaire, ce livre peut aussi vous être utile.

CHAPITRE 0

LA DOULEUR N'EST PAS VOTRE ENNEMI DÉCISION 0 : L'ACCEPTATION





NOUVEL ÉPISODE
LES RÉSUMÉS DE LTC

Tous les mois
Avec : Thilda Godonou

[Découvrir la chaîne YouTube](#)

Cela vous semblera peut-être absurde, mais la première étape pour reprendre le contrôle est d'accepter que **vous n'avez pas le contrôle**.

Cela vous est peut-être déjà arrivé. Vous faites face à une situation difficile, vous essayez de l'occulter et de faire comme si elle n'était pas si difficile à vivre que ça : *vous êtes fort*. Ou alors, vous passez votre temps à vous plaindre et à vous lamenter sur l'injustice de la situation ou sur la douleur qu'elle vous inflige.

Aucune de ces deux réactions n'est *mal*. Chacun de nous a sa manière de gérer les situations qui se présentent à soi. Cependant, à partir d'un moment, ces deux approches vous empêchent d'évoluer.

Quand vous occultez le problème, vous avez la sensation que vous le surmontez et que vous faites preuve de force. Mais en réalité, vous l'enfouissez comme on enterrerait un cadavre dans son jardin.

Tant qu'aucune situation ne vient déclencher la nécessité de creuser le jardin, votre secret est bien gardé. Mais un jour, *les enquêtes policières pourraient mettre les flics sur votre piste et les pousser à retourner votre jardin*.

En pratique, la fouille de la police correspond à une quelconque situation de la vie qui peut venir réveiller la douleur que vous avez si bien cachée.

Vous avez certainement déjà vécu ce moment où un souvenir ou un événement douloureux que vous pensiez avoir surmonté refait surface. Et à votre plus grande surprise, vous en souffrez toujours autant, voire même plus.

Dans le meilleur des cas, ces douleurs restent au niveau psychologique et n'impactent que votre mental. Mais dans des cas plus avancés, comme l'a souligné le Dr TIDJANI, ceux-ci peuvent conduire à la **somatisation** : c'est-à-dire que le psychologique finit par répercuter sur le corps et favoriser des symptômes physiques plus ou moins graves.

Lorsque sous le coup du stress, vous avez soudainement une envie pressante de pisser, ce sont vos émotions qui s'expriment sous forme chimique et qui font réagir votre corps. Le principe est à peu près le même.

Seulement, dans le cas des émotions douloureuses refoulées, les manifestations physiques prennent le temps de s'installer progressivement. Et avant même de vous en rendre compte, vous êtes déjà malade.

Dans le cas où vous choisissez plutôt de vous plaindre, vous avez l'avantage de vous soulager sur le moment. Mais lorsque la plainte devient quotidienne et ne s'accompagne d'aucune réflexion ou action orientée solution, vous finissez, sans le savoir, par vous enfermer dans une **posture de victime**.

Vous en voulez au monde, à la vie, à une personne tierce, à Dieu, à vous-même parfois. Votre discours intérieur tourne autour du problème, mais jamais autour des solutions pour le régler. Vous vous y perdez. Et vous finissez par oublier tous les outils qui étaient peut-être à votre disposition pour aller de l'avant.

Comme je le mentionnais au début, se plaindre ou refouler ses émotions ne sont pas des mauvais choix en soi.

Ils le deviennent uniquement lorsque vous en faites la solution définitive à votre problème. Mais alors, au lieu de ça, que pouvez-vous faire ?

Au lieu de ça, vous pouvez **accepter la situation**. Pas l'accepter dans le sens où vous êtes impuissant et soumis au bon vouloir du destin. Mais l'accepter dans le sens où vous ne pouvez pas remonter le temps et changer les choses.

Accepter est loin d'être facile, je ne vous apprends rien. Cela dit, la manière dont vous abordez l'acceptation détermine, en partie, à quel point il vous sera facile de la vivre.

Si pour vous, l'acceptation, c'est ne plus ressentir la douleur liée à cette situation, c'est faire comme si ce n'était pas grave alors que ça l'est, c'est vous mentir à vous-même sur les faits réels, alors vous n'avez pas la meilleure définition.

Mais si accepter pour vous, c'est **reconnaître que ces faits ont bel et bien eu lieu tels qu'ils sont**, et que vous ne pouvez plus rien y changer, même s'ils vous ont fait du mal et que vous êtes en colère ou triste ou désemparé ou peu importe l'émotion que vous ressentez, là vous avez la meilleure définition.

Vous ne pouvez pas surmonter correctement une épreuve dont vous avez déformé les faits ou l'intensité. Si vous avez été licencié malgré tous vos efforts pour être à la hauteur, dites-le en ces termes. Si vous vous sentez enfermé dans un travail ou des études qui vous rendent triste, dites-le en ces termes.

Pleurez si vous en avez besoin, plaignez-vous à vos proches si vous en avez besoin, criez un bon coup dans votre oreiller si vous en avez besoin.

Le temps qu'il faut pour "faire son deuil" varie d'une personne à une autre. Certains prendront 1 semaine à pleurer sur la même situation, tandis que 2 heures suffiront aux autres. Ne vous auto-flagellez pas parce que votre sœur, ami ou frère a réussi à se relever plus vite que vous.

Mais pendant que vous êtes en train de faire votre "deuil", souvenez-vous que **cette période aussi doit passer**. Qu'elle n'est ni permanente, ni généralisée ni personnelle. Je vous explique.

Tony Robbins explique dans ses livres et conférences, que si vous n'arrivez pas à surmonter certains problèmes dans votre vie, c'est parce que vous les pensez permanents, généralisés et personnels.

Permanent, c'est-à-dire que vous avez la sensation que vous ne résoudrez jamais ce problème. **Généralisé**, c'est-à-dire qu'il s'applique systématiquement à toute votre existence. Par exemple, vous ratez un entretien d'embauche et tirez la conclusion que toute votre vie est un massacre.

Enfin **personnel**, c'est-à-dire que vous associez directement la situation à votre valeur personnelle : *j'ai raté cet entretien donc je le problème c'est moi, je suis nul ou ce genre de chose n'arrive qu'à moi.*

Si vous aimez bien la logique, on va jouer à un petit jeu de logique. Mettez vos émotions de côté pour un court moment. *Je sais que c'est dur, mais si c'était si facile, tout le monde le ferait.* Choisissez un événement que vous vivez ou que vous avez vécu qui vous donne justement cette sensation de ne pas avoir d'issue. Ici, je pars avec l'exemple de l'entretien raté.

Notez l'émotion douloureuse qui accompagne ce problème sur une échelle de 0 à 10 : 0 équivaut à pas de douleur et 10 équivaut à une douleur qui vous donne envie de mourir. C'est votre ressenti, alors vous n'avez pas besoin de le censurer ou de trouver que vous exagérez. Si vous êtes à 11/10, notez 11/10.

Première question : si vous pensez que ce problème est permanent, demandez-vous combien de temps il dure dans votre vie, de manière factuelle.

Un entretien d'embauche raté n'est pas une situation permanente, mais ponctuelle. Elle a eu lieu durant quelques minutes et s'est arrêtée dès le moment où vous avez quitté la pièce ou dès le moment où vous avez reçu votre refus. De manière factuelle, on ne vous a dit non qu'à ce moment précis.

Ce qui peut devenir permanent si vous ne faites rien, ce sont les émotions douloureuses que vous associez à cet échec. Et c'est là que se trouve toute la différence. Parfois, vous confondez les faits avec les émotions que ces faits génèrent chez vous.

Le fait est que vous avez reçu un refus pour un emploi, et l'émotion est que vous avez été déçu, triste, en colère, etc.

Deuxièmement, si vous pensez que ce problème est généralisé, demandez-vous quels aspects de votre vie cet événement impacte, de manière factuelle.

Techniquement, votre statut pro est le seul aspect de votre vie qui est touché. Même votre vie pro en entier n'est pas touchée, de manière factuelle.

Vous avez passé un entretien pour obtenir un poste, l'entretien n'a pas fonctionné. Le fait est que vous n'avez pas obtenu le poste. Mais vos compétences, vos diplômes, vos expériences, votre envie de trouver un travail, etc. ne sont pas concernés. Il en est de même pour votre vie personnelle. Que vous ayez raté un entretien d'embauche ne signifie pas que vous avez raté votre vie, de manière factuelle.

Toute cette logique de comptoir peut paraître bête mais vous avez certainement déjà dit ou entendu quelqu'un dire *j'ai raté ma vie* ou *ma vie est foutue* ou *ma vie n'a plus de sens* face à un échec ou une situation difficile. Ces phrases prononcées sur le moment expriment souvent une douleur immense. Et j'irai même jusqu'à dire qu'elles sont compréhensibles. Mais lorsqu'elles deviennent quotidiennes, ça devient un problème.

Il est vrai que souvent, ce type d'affirmation provient du fait que vous avez enchaîné plusieurs événements décourageants depuis des mois ou des années. Et c'est le trop plein qui vient alors déclencher ce type de réaction.

Mais alors, j'ai une question pour vous : pourquoi ne faites-vous pas aussi une accumulation de toutes les choses positives qui vous sont arrivées et qui vous font évoluer depuis des mois ou des années ? Comme le dit la Gen Z, *gingembre* (à méditer).

Vous répondrez peut-être que le beau n'efface pas le vilain. Ce que je conviendrai parfaitement avec vous avant de vous rappeler que de la même manière, **le vilain n'efface pas le beau**. Il n'y a aucune raison logique pour la conclusion de votre vie soit alors basée sur le vilain et non sur le beau.

Troisième question : si vous pensez que le présent problème est personnel, demandez-vous dans un premier temps si ça vous arrive réellement parce que c'est vous : *pourquoi ça n'arrive qu'à moi ? Pourquoi ça m'arrive toujours ?*

Dans le cas de l'exemple de l'entretien d'embauche, se faire recalier pour un entretien d'embauche est monnaie courante dans le monde entier.

Et concernant spécifiquement le problème que vous avez choisi, vous trouverez certainement d'autres personnes qui ont vécu pareil. Ce n'est donc pas vous le problème.

Dans un second temps, demandez-vous si au lieu de prendre la situation personnellement, vous ne pouvez pas y trouver **des indices pour vous améliorer**.

Si vous avez raté votre entretien par exemple parce que vous avez paniqué et que vous vous êtes mis à bégayer, votre valeur en tant qu'humain n'est pas remise en cause. En revanche, la valeur de votre capacité à gérer le stress est remise en cause. Et elle est là, la différence. On confond souvent sa valeur propre à celle de ses capacités.

Cette façon de voir les choses me rappelle un sage passage du manuel d'Epictète : *Ne te monte jamais la tête pour une chose où ton mérite n'est pas en cause. Passe encore que ton cheval se monte la tête en disant "Je suis beau", mais que toi tu sois fier de dire "J'ai un beau cheval". Rends-toi compte que ce qui t'excite, c'est le mérite de ton cheval.*

Rendez-vous compte que ce qui vous prend la tête, c'est le mérite de votre capacité à gérer le stress.

Ma capacité à gérer le stress a été nulle durant cet entretien précis : le problème a été ponctuel, spécifique et non-personnel. Et c'est ainsi, que d'un point de vue logique et factuel, beaucoup de problèmes que vous rencontrez dans votre carrière peuvent être traités.

Dans un premier temps, si vous avez fait cet exercice de logique, vous avez certainement suffisamment d'informations pour vous rendre compte que votre problème n'est ni permanent, ni généralisé ni personnel. La charge émotionnelle qui accompagne ce problème a probablement été réduite. Sur une échelle de 0 à 10, à combien étiez-vous et à combien êtes vous maintenant ?

Dans un second temps, les émotions associées à cet événement douloureux sont ce qui vous fait réellement souffrir. Pensez-y une seconde : auriez-vous mal si cet échec scolaire ou professionnel ne vous faisait ni chaud ni froid ? Pas de colère, pas de tristesse, pas de déception, zéro sentiment. Eh bien, non.

Votre douleur provient donc de vos émotions. Et au cours de cette phase d'acceptation, la seule et unique chose que vous devez faire, c'est justement **accepter ces émotions et les laisser vous traverser**. Cela paraît presque sadique maintenant que je l'écris. Mais il se trouve que ça fonctionne.

Plus vous luttez contre cette émotion, plus elle vous fera de mal. Et plus elle vous fera de mal, moins vous arriverez à vous en débarrasser et à aller de l'avant. Vous devez évacuer, et pour évacuer, vous devez laisser circuler.

Souvenez-vous aussi que vous n'avez pas à **déplacer une émotion** pour qu'elle soit légitime. Si vous avez un boss toxique qui vous met des bâtons dans les roues, vous avez le droit d'être

en colère contre lui. Il ne sert à rien de vous bercer d'illusion en vous répétant que c'est de votre faute s'il vous traite mal.

Ce n'est pas parce que vous choisissez de rester dans ce boulot toxique pour subvenir à vos besoins, que vous êtes responsable de la méchanceté de votre boss. Il est méchant pour des raisons qui ne dépendent pas de vous.

L'inverse est valable. Vous ne pouvez pas en vouloir à un employeur de vous recalier si c'est vous qui n'avez pas su gérer votre stress au cours de l'entretien. Vous pouvez être triste, déçu de la manière dont vous avez géré voire même être en colère de n'avoir pas pu gérer.

Mais encore, pourquoi être en colère contre vous-même sachant que vous n'avez pas fait exprès ?

Condamneriez-vous votre ami qui vous piétine sans le savoir ? Seriez-vous même en colère contre lui ? Et même si vous vous mettiez en colère, combien de temps cette dernière va-t-elle durer ? Elle se dissipera certainement aussitôt qu'il vous présentera des excuses.

Pourquoi donc ne pas accepter vos propres excuses ? Vous avez mal géré votre stress, vous avez mal préparé votre dossier, vous n'avez pas su donner les bonnes réponses au cours d'une épreuve d'examen, peu importe ce que c'est, vous pouvez vous accorder le pardon à vous-même.

Je sais à quel point ça peut être dur de se pardonner à soi-même. Vous avez devant vous, une ancienne reine de l'autoflagellation. Je pensais qu'en ne me pardonnant pas, je me punissais pour rétablir une espèce d'équilibre, nom de Dieu !

Si votre discours interne tourne autour du fait que vous ne méritez pas une autre chance parce que vous êtes impardonnable, ne soyez pas surpris que la situation ne s'améliore jamais. Elle ne peut s'améliorer puisque à aucun moment, vous n'êtes à la recherche d'une solution. Et les courts moments où vous vous surprenez à chercher des solutions, vous vous mettez systématiquement des bâtons dans les roues.

J'ai loupé cet entretien parce que j'ai mal géré mon stress, je vais tenter un nouvel entretien. Ouais mais de toute façon, et si le stress me reprenait ? Je suis nul pour le gérer de toute façon. On appelle ça une solution et après on s'étonne que ça ne fonctionne pas ? Hmm très cher ?

Si vous envoyez des signaux brouillés à votre cerveau, il vous donnera des réponses brouillées. Par signaux brouillés, j'entends les solutions à double tranchant : *je vais tenter un autre entretien mais je suis nul pour gérer le stress de toute façon. Une solution efficace doit avoir une seule direction : je vais tenter un autre entretien et je vais m'entraîner à mieux gérer mon stress avant d'y retourner.* Point, à la ligne.

Comprenez que si votre solution envoie à la fois un fort signal de peur et un fort signal d'espoir à votre cerveau, il risque de ne plus savoir où se mettre. Et c'est comme ça que commence l'auto-sabotage : le fait de se mettre des bâtons dans les roues soi-même, consciemment ou inconsciemment.

Déplacer votre émotion, c'est aussi **utiliser une émotion perçue comme "forte" pour camoufler une émotion perçue comme "faible"**. La colère par exemple est perçue comme forte tandis que la tristesse est perçue comme faible.

C'est plus facile d'être en colère, parce que ça ne demande pas de se montrer vulnérable. Etre triste, c'est comme accepter d'avoir des sensibilités, accepter peut-être qu'on a besoin d'aide, d'écoute ou d'attention.

Mais être en colère, c'est faire preuve de *force de caractère*. Là *c'est ma dignité ou mes principes qui sont touchés*. Je me mets en rogne pour montrer qu'on n'a pas intérêt à me provoquer. Alors que dans le fond, tout ce que vous voulez, c'est une petite âme pour vous écouter et comprendre à quel point vous vous sentez blessé. Hmm très cher ?

L'inverse est valable. Vous pouvez inconsciemment faire passer de la colère pour de la tristesse. Si vous êtes une femme, vous savez sans doute qu'il n'est pas très admis dans la société que vous vous montriez "dure de caractère". *Une femme doit être douce et pleine de grâce*.

Alors, face à une situation où vous devriez être révoltée, vous manifestez plutôt de la tristesse, *parce qu'il faut rester douce et ne surtout pas faire de vague*. Ou tout simplement parce que vous sentez que votre révolte serait inutile puisqu'elle serait mal perçue. Tout ça vous parle ?

Enfin, rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé d'avoir des manifestations externes d'une émotion pour qu'elle existe. Être en colère n'est pas systématiquement synonyme d'avoir la mine renfrognée. Être triste n'est pas systématiquement synonyme de pleurer. Tout est au niveau de ce que vous ressentez. **Demandez-vous ce que vous ressentez vraiment.**

Pour résumer ce chapitre :

- Prenez conscience du problème qui vous met dans un sale état ;
- Disséquez-le de manière factuelle pour vous prouver qu'il n'est ni permanent, ni généralisé, ni personnel ;
- Adressez l'émotion au bon objet : les autres ne sont pas responsables de vos erreurs et vous n'êtes pas responsables de leurs erreurs ;
- Acceptez cette émotion que vous traversez comme une réaction qui est survenue au vu de la situation que vous traversez. Vous ne l'avez pas inventée. Ne comparez pas votre douleur à celle des autres, vous n'êtes pas eux et ils ne sont pas vous ;
- Ressentez votre émotion pour ce qu'elle est réellement, déterrez la colère qui se cache derrière votre tristesse ou la tristesse qui se cache derrière votre colère ;
- Ressentez cette émotion à votre façon, vous n'êtes pas obligé de pleurer pour que votre tristesse soit légitime, pas obligé de hurler pour que votre colère soit légitime ;
- Pardonnez-vous si nécessaire, l'autoflagellation ne résoudra pas le problème. Et d'ailleurs si le karma, la punition divine ou peu importe ce que vous considérez comme punisseur universel voulait vous punir, l'autoflagellation que vous vous êtes infligé ne le dissuadera pas, il vous punira quand-même. Et vous aurez inutilement écopé d'une douleur double.



SUBLIME



**T'ES PERDU OU TRISTE
DANS TON TRAVAIL ?
SUIS-MOI**

COACH EN ÉPANOUISSEMENT PRO
MINDSET ET PSYCHOLOGIE

*Réserve ta 1ère session
gratuite MAINTENANT*

[Découvrir Thilda Godonou sur facebook](#)

CHAPITRE 1

OÙ VA VOTRE ATTENTION?

DÉCISION 1 : LE FOCUS



“*Tu ne fais pas l'expérience de la vie en soi, tu fais l'expérience de la vie sur laquelle tu te focalises.*” — Tony Robbins

Je pourrais remplir les prochaines lignes d'un long discours motivationnel sur votre capacité à surmonter la souffrance que vous traversez. Mais, en vérité, vous n'avez pas besoin de motivation ni même de force. Ce qu'il vous faut, c'est un petit **brin de folie**. Vous saisirez la profondeur de mon propos plus loin.

Faites ce simple exercice. Dans le précédent chapitre, vous avez identifié votre problème et travaillé à l'accepter. L'intensité émotionnelle a probablement diminué mais la douleur n'a pas disparu pour autant. Déposez ce livre maintenant. Levez vos bras vers le ciel avec une énergie extravagante et criez en souriant : JE ME SENS COMME UN OISEAU DANS LE CIEEEEL !

Si vous n'avez pas essayé parce que ça vous paraît absurde, vous avez totalement raison. Mais laissez-moi vous expliquer pourquoi cet exercice insensé est votre porte d'entrée vers les 9000 choses que vous pouvez encore faire.

Enfants, surtout en Afrique, on savait très tôt qu'il était dangereux de claquer la porte, de hausser le ton ou de froncer les sourcils face à nos parents. Alors, quand la colère montait, on faisait un choix. On fermait doucement la porte au lieu de la claquer. On parlait avec calme alors qu'on bouillonnait intérieurement. On ravalait nos mimiques et nos ronchons pour éviter des représailles.

Le principe est le même ici. À une différence près : cette fois, **vous le faites consciemment**.

Alors, recommencez l'exercice. Avec énergie, absurdité et ridicule. Levez les bras. Répétez cette phrase encore et encore :
JE ME SENS COMME UN PAPILLON DANS LE CIEL !

Bravo, si vous avez repéré le mot qui a été changé : *il faut bien que je teste votre niveau de concentration.*

Observez maintenant votre nouvel état. Si vous étiez triste, vous l'êtes moins. Si vous étiez neutre, vous vous sentez un peu pétillant. Ce que vous venez de faire porte un nom : **être disruptif**. Vous venez de briser un schéma en montrant à votre corps que vous avez le pouvoir de changer son état quand vous le décidez.

Changer de focus, c'est aussi simple que ça. Si vous pouvez modifier vos émotions en bougeant votre corps et en prononçant quelques mots, alors vous pouvez aussi choisir un autre focus. Ce qui vous bloque souvent, ce n'est pas l'incapacité à effectuer des **changements rapides**. C'est cette croyance qu'un changement doit être long, pénible, difficile. On vous a appris que transformer sa vie prend des mois, voire des années.

On vous a appris que faire le "deuil" d'une situation difficile *doit* prendre du temps et qu'on ne peut pas **retrouver tout de suite goût à la vie**. Parce que si vous retrouvez vite goût à la vie, cela signifierait que vous ne tenez pas réellement à ce que vous avez perdu : un boulot, une relation, une personne aimée.

Quelle triste perspective, vous ne trouvez pas ? Tant de veufs ou de veuves critiqués parce qu'ils se sont vite repris en main après le décès de leur moitié. Ce n'est pas forcément un signe d'hypocrisie. Cela peut être le résultat d'un **changement de focus**.

Je tiens tout de même à apporter une petite nuance ici. Changer l'état de votre corps dans l'immédiat n'est pas synonyme de faire disparaître le problème auquel vous faites face d'un coup de baguette magique. Il n'y a aucune notion de magie dans ce livre.

Il s'agit, de manière ponctuelle, de changer la manière dont vous vous sentez en **atténuant l'intensité émotionnelle** qui accompagne le problème.

Faites ce petit exercice. Souriez avec vos lèvres, vos dents et vos yeux. Et au même moment essayez de vous dire des choses méchantes dans la tête : *je suis nul, je suis un raté, rien ne fonctionne jamais pour moi,...* De préférence, le type de pensée négative que vous avez habituellement.

Maintenant, arrêtez le massacre ! Quelles sont les émotions qui vous ont traversé pendant que vous faisiez cet exercice ? Elles étaient certainement positives ou bizarres, mais pas négatives.

Vous avez peut-être ressenti de la gêne, tellement cet exercice est bizarre. Ou alors vous vous êtes senti "comme heureux" à l'idée de penser que vous êtes nul. Mais vous n'avez certainement pas ressenti la tristesse, le désespoir ou la colère que ce type de pensée devrait générer en temps normal.

Une fois encore, ce n'est pas de la magie. Les résultats de ce type d'exercice sont soutenus par des **études scientifiques portant sur le feedback facial, le biofeedback en synergie avec les techniques de relaxation et la possibilité qu'en agissant sur votre posture, vous pouvez changer votre mood.**

Pour en revenir à cet impact passager sur votre état émotionnel que crée l'exercice de l'oiseau dans le ciel, à quoi cela sert de réduire l'intensité émotionnelle de manière ponctuelle si le but est d'arriver à surmonter la situation pour reprendre le contrôle et aller de l'avant ?

Combien de fois avez-vous été capable de prendre des décisions correctes et de trouver les meilleures solutions en étant enrobé dans un amas visqueux d'émotions négatives ? Peu importe que ce soit de la colère, de la tristesse, du désespoir, etc.

Il se pourrait que votre réponse soit jamais ou alors rarement. Quand on est dans un sale état émotionnel, et qu'on se laisse guider par celui-ci, on a tendance à réfléchir moins bien et à agir moins bien.

Changer votre état émotionnel a donc pour but de vous mettre dans une condition où vous êtes plus apte à prendre de meilleures décisions et à poser de meilleures actions. On cherche donc à hacker votre cerveau, pour la bonne cause cela dit.

Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai eu des éclairs de génie parce que j'ai pris le temps de changer mon focus, qui a à son tour atténué l'intensité émotionnelle générée par la situation que je traversais. Et j'ai hâte d'avoir vos témoignages sur les éclairs de génie que vous expérimenterez pendant et après la mise en application des exercices proposés dans ce livre.

Entre 2021 et 2023 à l'école de mode, j'ai passé quasiment toutes les deux années dans un état dépressif. Mais je faisais inconsciemment tout mon possible pour paraître la plus joyeuse possible, ou en tout cas pour paraître aussi normale que possible. Et une fois que je sortais de l'école, automatiquement, je me remettais dans un état dépressif.

Je rentrais dans le bus avec cet état dépressif et je rentrais à la maison avec cet état dépressif. À la limite, quand je me levais le matin, je me disais : *je vais à l'école ce matin, j'agis comme quelqu'un qui est heureuse et une fois sortie des cours, je pourrai enfin retrouver mon état normal.*

A l'époque, je ne m'en rendais pas compte. J'en ai pris conscience quand j'ai commencé à me sortir de ce cercle vicieux.

J'étais tellement focalisée sur mon mal-être qu'à aucun moment je n'ai pensé qu'il aurait mieux valu me soigner plutôt que de mettre toute mon énergie à "paraître normale". Le plus drôle, c'est que je consommais énormément de contenus qui me donnaient des clés pour aller mieux. Mais au lieu d'appliquer ce que j'apprenais, je me contentais d'absorber l'information comme on absorbe un flash info.

Certes, j'étais dans un épisode dépressif qui allait de mal en pis, diagnostic qui a été posé par mon psychiatre peu de temps après, mais si j'arrivais à trouver l'énergie de faire semblant d'aller bien puis de me remettre dans mon "état normal", je considère que j'aurais pu convertir cette énergie en actions pour aller mieux. Malheureusement, je n'en avais même pas conscience. Et c'est justement pour cela qu'il importe de se faire accompagner.

J'en profite pour faire une petite parenthèse sur la dépression. Avec les réseaux sociaux notamment, aujourd'hui, de plus en plus de personnes disent être dépressives. Sans contredire la réalité de leur ressenti, je tiens à mettre en lumière le fait que la **dépression** est un trouble de santé mentale dont le diagnostic doit être posé comme pour toute maladie.

Parfois on qualifie de dépression ce qui n'est peut-être qu'une grosse vague de tristesse totalement normale, au vu de la situation vécue. Et c'est notamment face à ce type d'émotions que les exercices présentés ici fonctionnent réellement, lorsque vous êtes dans un état où vous avez encore suffisamment de contrôle sur vos émotions et votre état mental. Dans un état dépressif poussé, leur efficacité reste à voir, surtout lorsqu'ils sont pratiqués de manière isolée, sans aucun accompagnement.

Selon la version grand public du manuel MSD : "la dépression consiste en un sentiment de tristesse et/ou une perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités habituelles ; elle devient un trouble lorsqu'elle est suffisamment intense pour perturber le fonctionnement [votre fonctionnement dans la vie quotidienne]. Elle peut succéder à une perte récente ou à un autre événement triste, mais elle est disproportionnée par rapport à l'événement et persiste au-delà d'une période raisonnable."

Le manuel précise que les **symptômes de la dépression** apparaissent en général progressivement sur plusieurs jours ou plusieurs semaines et sont très variables. Ils peuvent inclure : l'apathie, l'irritabilité, la tristesse, l'anxiété, un ressenti anormal des émotions telles que la douleur, la joie et le plaisir, la sensation que le monde est sans couleur et sans vie, la perte d'intérêt et de plaisir à effectuer des activités précédemment appréciées, des sentiments intenses de culpabilité et d'auto-

dénigrement, l'incapacité à se concentrer, le désespoir, la solitude, le sentiment d'inutilité, l'indécision, le fait d'être en retrait, le sentiment d'impuissance, l'insomnie, les micro-réveils ou au contraire un excès de sommeil, un faible appétit qui peut conduire à une perte de poids extrême ou au contraire de gros excès alimentaires et une prise de poids, l'arrêt des règles chez certaines femmes.

Certaines personnes souffrant de dépression négligent leur hygiène personnelle, voire leurs enfants, leurs proches, ou leurs animaux domestiques. Et dans certains cas, elles peuvent penser à la mort et au suicide, voire passer à l'acte.

Le manuel précise dans la section diagnostic que "Les médecins utilisent des listes spécifiques de symptômes (critères) pour diagnostiquer les différents types de troubles dépressifs. Pour distinguer la dépression des changements d'humeur ordinaires, le médecin détermine si les symptômes entraînent une détresse significative ou entravent la capacité de la personne à fonctionner."

Seul, vous pouvez soupçonner d'être dépressif, mais pour en être certain, un professionnel de la santé doit poser le diagnostic. Ce type de professionnel n'inclut pas seulement les médecins généralistes ou psychiatres, les psychologues sont également habilités à poser ce type de diagnostic.

Toutefois, jusqu'à nouvel ordre, un psychologue (y compris le psychologue clinicien) **ne peut vous prescrire une ordonnance médicale**. Il en est de même pour les coachs ou tout autre professionnel qui intervient dans l'accompagnement psychologique et mental. Seul un médecin y est autorisé.

D'ailleurs, le psychologue peut être amené à vous orienter vers un médecin s'il considère que vous avez peut-être besoin d'un traitement médicamenteux, en plus des thérapies non médicamenteuses qu'il vous offre.

Je comprends également que beaucoup de personnes n'ont pas l'envie ou les moyens de consulter un professionnel de la santé mentale au Bénin. Si vous en faites partie, il existe des services d'écoute comme celui de [@dismoi_health](https://www.instagram.com/dismoi_health) sur Instagram. Ce service d'écoute est gratuit et vous permet de bénéficier d'une écoute active dans l'anonymat.

Le présent livre s'inscrit aussi dans l'optique de faciliter l'accès aux services de préservation de la santé mentale de manière gratuite. Et bien qu'il ne puisse pas remplacer une consultation en bonne et due forme, il vous donne des pistes pour vous auto-coacher et aller mieux.

Fin de la parenthèse.

Vous pouvez partir d'un corps qui agit d'une certaine façon, bouge d'une certaine façon, pense d'une certaine façon, parle d'une certaine façon, pour changer la manière dont vous vous sentez. Vous pouvez agir sur vos pensées, sur les pensées sur lesquelles vous décidez de focaliser votre attention pour **changer votre état**. Et j'en fais l'expérience depuis 2 ans déjà.

En 2023, mon psychiatre a détecté chez moi, une génétique dans laquelle je suis naturellement encline à faire des *dépressions de manière répétée et incontrôlable*. Ce qui d'ailleurs explique toutes les dépressions répétées que j'ai enchaînées depuis mon entrée en fac de médecine.

Avec ce diagnostic, j'étais condamnée à prendre des psychotropes sur une très longue durée voire toute ma vie, pour éviter de me retrouver dans des épisodes extrêmes ou de développer des complications.

Le pire, c'est que même en étant sous traitement, j'arrivais encore à baigner dans une myriade de symptômes dépressifs. Traitement insuffisant ? Maladie très avancée ? Je ne saurais en expliquer la cause.

Mais une chose était évidente pour moi, il était hors de question d'être une *droguée à vie*, parce que c'est ainsi que je percevais les choses. Je refusais d'injecter ce genre de substances dans mon corps à perpétuité et je refusais que mon état ou ma capacité à être heureuse dépende de médicaments.

C'était une façon bien dramatique de voir les choses et mon psychiatre me l'a d'ailleurs fait remarquer. Mais cela n'a pas suffi à me faire changer d'avis.

Figurez-vous qu'avec le principe du focus, j'ai réussi à faire en sorte de réduire progressivement les doses de médicament, jusqu'à les arrêter totalement, sous la supervision du psy. Et devinez quoi, je n'ai plus jamais eu d'épisodes dépressifs depuis. Vous parlez d'un miracle !_*

Je ne dis pas qu'il est possible de guérir n'importe quelle maladie mentale rien qu'en changeant son focus. Je dis juste que tant que vous avez un minimum de contrôle sur votre état mental, vous avez la possibilité d'utiliser ce principe pour l'améliorer.

Si à cette étape, vous avez des pensées qui vous viennent à l'esprit comme : *c'est facile pour elle de parler ainsi, elle est privilégiée, elle n'a pas vécu de situations difficiles dans sa vie.* Souvenez-vous que vous êtes en train de lire le livre d'une femme qui a vécu des agressions sexuelles à répétition quand elle était encore une petite fille. Une femme qui a enchaîné un nombre incalculable d'épisodes dépressifs entre 2019 et 2024.

Une femme qui a attenté à sa propre vie, qui s'est automutilée. Souvenez-vous que je suis une femme qui a essayé au moins 4 métiers différents pendant 7 ans d'affilée avant de trouver sa voie.

C'est une femme qui a été dépressive au point d'être incapable de se retenir de pleurer derrière ses lunettes et son masque (en période Covid) dans les rues, dans les bus et dans bien d'autres espaces publics.

*Le terme miracle ici est purement métaphorique. Et jamais au grand jamais, je ne vous demande de laisser votre traitement ou d'utiliser le principe du focus au lieu de consulter un professionnel de la santé mentale, ou tout au moins sans être accompagné. Le but de ce témoignage est de mettre en lumière l'efficacité potentielle de ce principe.

26 ans, pas de diplôme universitaire et en plein début de carrière. Comparée à mes paires, il paraît que je suis en retard. Et pourtant, pour chacune de ces situations, j'ai réussi à trouver un focus positif.

Il ne s'agit pas de comparer mes douleurs aux vôtres ou de jouer à qui souffre le plus. Parmi les lecteurs, il y en a qui ont vécu beaucoup plus de difficultés que moi. Mais cela n'enlève en rien l'efficacité de cet exercice.

Rendez-vous bien compte que si vous réussissez à changer votre focus, vous atténuerez l'impact de cette situation sur vous. Cela ne signifie pas que cette situation disparaîtra ou cessera de vous faire mal.

Jusqu'à aujourd'hui, j'ai toujours cette même génétique qui peut me plonger très rapidement dans des épisodes dépressifs. Si jamais je cesse d'utiliser ce principe de focus, si je recommence à me focaliser sur le négatif, je retomberai dans ce cycle de dépressions.

Mais parce que j'ai décidé d'utiliser ce principe, c'est difficile de me replonger dans cet état. Pourtant, depuis le temps, j'ai vécu suffisamment de situations difficiles, des situations qui par le passé m'auraient détruite, m'auraient gardée clouée à mon lit pendant des semaines et des mois. Mais ce sont désormais des situations dont j'arrive à me relever en deux-trois jours maximum.

Le focus ne supprime pas ce que vous vivez, il vous aide juste à atténuer son impact sur vous, à reprendre le contrôle sur votre vie et à aller de l'avant. Si vous êtes en train de lire ce livre, c'est parce que vous décidez justement que vous voulez aller de l'avant, que vous voulez **changer votre vie**.

Alors faites le choix d'appliquer ce principe. Oubliez toutes les réponses que votre cerveau peut être en train de vous donner actuellement : *c'est trop facile, c'est trop difficile, c'est temporaire*.

Faites juste cet exercice. Peu importe que l'effet soit temporaire ou pas, sachez que c'est la première étape pour aller de l'avant. Quand vous souffrez d'un paludisme et que vous avez des symptômes comme de la fièvre, des douleurs, un manque d'appétit, peut-être de la nausée, voire des vomissements.

Quand vous prenez les premières doses de médicaments, le premier jour, les symptômes ne disparaissent pas tout d'un coup, n'est-ce pas ? Ces symptômes prennent du temps à disparaître.

Et à côté du médicament antipaludéen, vous prenez également des médicaments pour atténuer les symptômes. C'est-à-dire le paracétamol pour calmer les maux de tête, la courbature et la fièvre, des antiémétiques pour calmer les nausées ou vomissements si vous en avez.

Le principe du focus est exactement le même. Commencez par **prendre la première dose**, et laissez le processus se poursuivre.

Ce premier pas, c'est une **décision**. Quand vous avez levé les bras et crié tout à l'heure, vous avez pris une décision. Peut-être sans en avoir conscience. Mais vous l'avez prise. Parce que vous vouliez vérifier l'efficacité de l'exercice.

Et c'est exactement ce que beaucoup oublient : **la décision précède le changement.**

Je me souviens d'un jour au marché, avec une amie. On allait acheter des tissus, et je discutais avec un commerçant nigérian. Mon amie m'a regardée et a dit : – *J'aimerais tellement parler anglais comme toi.*

Ce qu'elle sous-entendait, c'est que c'était inné chez moi de parler anglais de cette façon. Ce qu'elle ignorait, c'est que pendant des mois, j'ai lu exclusivement en anglais. J'ai écouté des podcasts, regardé des vidéos, suivi des cours de plusieurs dizaines d'heures... tout en anglais.

Et surtout, j'ai pris le risque de parler un anglais bancal de nombreuses fois avec des Nigériens que je rencontrais au marché, de discuter avec des Nigériens qui me draguaient en live ou par message, d'indiquer la voix à des anglophones qui étaient en vacances au Bénin.

Pourtant, mon anglais n'est même pas encore au niveau moyen. Il suffit juste à entretenir un certain degré de discussion. Elle de son côté, n'a jamais fait aucun de ces efforts, parce qu'elle n'a jamais pris la décision d'apprendre l'anglais.

La plupart du temps, quand on veut quelque chose, on se dit « j'aimerais tellement avoir telle chose » ou « je veux avoir telle chose ».

Mais on oublie de dire « je décide d'obtenir cette chose », « je décide de faire tout ce qu'il faut pour obtenir cette chose », et « je m'engage à faire tout ce qu'il faut pour obtenir cette chose ».

C'est pour cette raison qu'on n'arrive jamais à atteindre nos objectifs : on reste constamment dans le stade de « je veux », « j'aimerais tellement ». Mais on ne passe jamais au stade de « je décide ». Et c'est là que réside toute la différence.

Pour changer votre focus, la première chose que vous devez faire, c'est **décider consciemment** de le changer. Donc, au lieu de dire « j'aimerais tellement pouvoir changer mon focus », « si c'était aussi facile de changer mon focus », « je veux changer mon focus », dites : « je décide de changer mon focus et je m'engage à faire ce que cela implique pour y parvenir. »

Maintenant que vous avez pris la décision de changer votre focus, passons au cœur de l'exercice. Pour ceux qui sont habitués à travailler avec moi, vous savez que stylo et support pour écrire sont nos armes magiques. L'écriture a le pouvoir de créer des transformations, de libérer des émotions et de révéler des vérités qui ne peuvent être détectées à l'oral ou simplement par la pensée.

Pas de crayon, le crayon se gomme. Et vous n'avez certainement pas envie que l'histoire de votre vie soit gommable. Une fois que vous avez votre stylo et votre support, identifiez la situation dans laquelle vous souhaitez évoluer. Quelle est la situation par rapport à laquelle vous souhaitez changer de focus ?

Peut-être avez-vous perdu votre emploi, peut-être avez-vous raté une année académique, peut-être vous sentez-vous bloqué, désaligné dans votre métier actuel, ou peut-être vous trouvez-vous dans un environnement de travail toxique.

Ou peut-être que cela concerne vos relations personnelles, qu'elles soient amicales, amoureuses, familiales, ou encore d'autres aspects de votre vie. Quelle que soit la raison pour laquelle vous avez téléchargé ce livre, notez-la sur votre support.

Maintenant, posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce qu'il y a de positif dans cette situation ? » De toute évidence, votre première réponse sera : « absolument rien », « tout est carrément merdique dans cette situation ». Mais demandez-vous ensuite : « Qu'est-ce que je pourrais trouver de positif dans cette situation si je le voulais, si je le décidais ? » Le focus n'est pas une chose qui vous arrive, c'est une décision que vous prenez.

Je me rappelle qu'un jour, j'avais jeté une betterave à la poubelle, je pensais qu'elle était complètement pourrie et donc immangeable. Ma tante est rentrée la retrouver dans la poubelle et après de longues minutes à nous gueuler dessus, moi et ma cousine, elle nous a expliqué que la betterave n'était pas pourrie, qu'il suffisait de la plonger dans l'eau pour lui redonner sa vivacité. Elle l'a fait, et quelques heures après, la betterave était comme neuve, prête à être cuisinée.

Ce jour-là, ma cousine s'est focalisée sur le fait qu'elle se sentait honteuse d'avoir été réprimandée à ce sujet. Elle me reprochait même de ne pas avoir mis la betterave dans un sachet avant de la jeter, afin que cela ne soit pas aussi visible.

Ce focus négatif qu'elle avait sur la situation l'animait de mauvaises émotions. Moi, en revanche, j'ai choisi de voir le **verre à moitié plein** (j'ai longtemps détesté cette expression, j'avoue). Grâce à cette erreur, j'ai appris qu'il suffisait de plonger une betterave dans l'eau pour qu'elle retrouve sa fraîcheur. Depuis ce jour, j'ai utilisé cette astuce à plusieurs reprises.

Imaginez combien de betteraves j'aurais jetées à ce jour si je n'avais pas fait cette erreur ? Imaginez comment je serais passée à côté de ce secret de mamie si j'avais emballé les betteraves dans un sachet ?

L'une des méthodes les plus simples pour changer de focus, c'est de se demander **ce sur quoi on a toujours le contrôle** malgré tout. Si vous avez été licencié par exemple, vous n'avez absolument plus aucun contrôle sur ce licenciement. Il est déjà consommé et probablement irréversible.

En revanche, vous avez encore la possibilité de réfléchir à la meilleure manière d'éviter qu'un tel événement se reproduise ou de commencer à chercher un nouveau travail. Si vous passez vos journées à vous plaindre et à critiquer votre ancien patron, vous n'avancez pas et votre patron n'en a absolument rien à faire, il continue sa vie sans vous. C'est la dure réalité.

Personne ne viendra vous sauver et Dieu ne vous enverra pas un miracle simplement parce que vous pleurez sur ses épaules. C'est d'abord à vous de prendre conscience des 9000 choses que vous pouvez encore faire et de laisser aller les 1000 que vous n'avez plus.

Une autre méthode, c'est de vous demander **ce que vous avez gagné**. Toujours suivant l'exemple du licenciement, vous avez

certainement acquis des connaissances et de l'expérience en travaillant dans cette boîte. Focalisez-vous sur ces connaissances et cette expérience, sur ce que vous pouvez en faire, comment elles peuvent vous servir pour retrouver du travail.

Une troisième méthode est de se demander **comment on remonterait le moral à un proche**. Nous les humains, avons cette facilité à minimiser la douleur des autres ou à les pousser à changer de focus. Quelqu'un est mort ? *Tu as encore plein de proches vivants qui t'aiment.*

Tu as perdu ton boulot ? *T'en fais pas, tu as un CV incroyable, tu en trouveras un autre.* Tu as été recalé à un entretien ? *Ne t'en fais pas, tu pourras postuler à d'autres entretiens.* Tu as repris une année académique ? *T'inquiète, l'année prochaine tu obtiendras de meilleurs résultats et tu feras moins d'efforts pour apprendre.*

Mettez-vous dans la peau d'un proche qui reconforterait quelqu'un d'autre dans la situation que vous traversez. Vous pensez peut-être que ça n'aura pas d'incidence émotionnelle sur vous. Mais autorisez-vous au moins à essayer.

Peu importe la situation dans laquelle vous vous trouvez, il y a certainement quelque chose de positif sur laquelle vous pouvez vous concentrer. Et si vous n'arrivez à rien trouver, posez-vous la question encore et encore jusqu'à ce que la réponse vous saute aux yeux.

Empêchez votre cerveau de vous contrôler une fois de plus. C'est vous qui avez les commandes. Alors changez ce focus.

Décider de changer de focus n'est pas une question d'émotion, c'est justement une question de décision. Avoir mal ne vous empêche pas de trouver un focus positif si vous le décidez quand-même. Et trouver un focus positif ne signifie pas que *vous banalisez votre douleur*.

Vous la reconnaissez, vous la vivez mais **vous lui interdisez de prendre le contrôle sur votre vie**. C'est cette nuance qui vous permettra de prendre la décision. Vous avez le droit de retrouver goût à la vie, vous avez le droit d'aller de l'avant malgré tout et vous avez le droit de faire votre "deuil" en un temps record, peu importe ce que les gens en disent.

Une leçon de vie, l'ouverture d'une nouvelle possibilité, une prise de conscience. Il y a souvent des aspects positifs sur lesquels se focaliser dans n'importe quelle situation. Vous n'avez pas besoin d'y croire, vous avez juste besoin d'ordonner à votre cerveau de changer de focus pour vous sortir de la douleur.

Il existe ce sentiment vicieux qu'on appelle l'impuissance apprise. Il a été développé par le psychologue américain Martin Seligman, mais ça on s'en fout !

Ce que vous devez retenir, c'est que dans **l'impuissance apprise**, après une série d'échecs, vous finissez par intégrer à tort que vous n'avez aucun contrôle sur votre vie et qu'il n'y a plus d'espoir.

Le plus gros vice de ce sentiment, c'est que même lorsque les opportunités se présentent à vous, vous ne les saisissez ou ne les remarquez même plus. Le nombre d'échecs qu'il faut vivre pour développer ce sentiment n'est pas défini et peut donc varier d'une personne à une autre.

Si vous êtes en proie à un tel sentiment, la première chose à intégrer est que vous ne l'avez pas volontairement choisi. En revanche, vous avez la possibilité de sortir de cette spirale pour redonner des couleurs à votre vie.

Changer de focus est une manière rapide d'y arriver. Elle vous oblige à trouver des éléments positifs auxquels vous ne faisiez plus attention parce que plus d'espoir.

À mes débuts dans le coaching, j'ai accompagné Solange, une jeune femme qui venait de perdre son boulot à cause de ce qui s'apparentait à une dépression. En fouillant, j'ai découvert que cet état avait été induit par des problèmes familiaux. Sa mère était gravement malade depuis près de 10 ans, une maladie mentale qui lui faisait frôler la folie.

Toute sa famille était accablée par cette situation. Ses frères et sœurs étaient tous instables, certains enchaînaient les échecs scolaires, et son père tenait à peine le coup. Solange a énormément résisté à cet exercice au début, mais elle a fini par admettre que voir sa mère dans cet état pendant autant d'années lui avait permis de ne pas finir comme elle.

En réalité, les gènes responsables de la maladie de la mère étaient héréditaires. Mais heureusement, ils avaient moins de chances de se déclencher ou de causer de gros dégâts si ma cliente arrivait à équilibrer son état mental. Chaque fois qu'elle voyait sa mère, elle se disait qu'elle ne voulait pas passer sa vie comme ça, être un fardeau pour tout son entourage.

Elle a commencé à prendre plus au sérieux, les signes mentaux qu'elle avait déjà et qu'elle négligeait. Elle a vu un psychiatre et a pris les dispositions préventives.

Ce changement de focus n'a pas supprimé le fait que l'état de sa mère l'attriste. Et elle n'est pas soudainement devenue heureuse à l'idée de voir sa mère malade. Elle a juste changé de perspective, trouvé une raison qui donnait...

CHAPITRE 2

DU SENS À CE QUE VOUS VIVEZ

DÉCISION 2 : L'INTERPRÉTATION



“Être renvoyé d'Apple a été la meilleure chose qui ait pu m'arriver. Le poids du succès a été remplacé par la légèreté d'être à nouveau un débutant. Cela m'a rendu libre d'entrer dans l'une des périodes les plus créatives de ma vie.”– Steve Jobs

Steve Jobs naît en 1955, adopté dès la naissance. Il abandonne ses études universitaires après un semestre, mais continue à suivre des cours qui l'intéressent, comme la calligraphie. Il ne le sait pas encore, mais cette passion influencera l'esthétique du Macintosh (premier Mac) des années plus tard.

En 1976, il cofonde Apple avec Steve Wozniak et Ron Wayne dans un garage. Ils veulent rendre l'informatique accessible à tous. Le succès est fulgurant. Apple devient une entreprise cotée en bourse. Jobs a à peine 25 ans et il est déjà millionnaire.

Mais en 1985, tout s'effondre. À cause de tensions internes, le conseil d'administration le pousse dehors. Écarté du poste de directeur, il démissionne malgré lui.

Ce moment aurait pu être vécu comme une fin de parcours. Mais il dira plus tard : « Être renvoyé d'Apple a été la meilleure chose qui me soit arrivée. » Ce départ forcé a été un tremplin vers la version d'Apple qu'on connaît tous aujourd'hui.

Il fonde alors NeXT, une entreprise qui conçoit des ordinateurs haut de gamme pour le monde académique. En parallèle, il rachète un petit studio d'animation de Lucasfilm et le renomme Pixar. Ce studio devient rapidement un géant de l'animation, avec le succès de Toy Story en 1995, premier long-métrage réalisé entièrement en images de synthèse.

Ironie du destin : en 1996, Apple est en crise. Elle rachète NeXT, et ramène Steve Jobs aux commandes. Il revient plus fort, avec une vision aiguïlée et diversifiée. Il lance l'iMac, l'iPod, puis l'iPhone. Apple devient l'entreprise technologique la plus influente au monde.

Steve Jobs a redirigé son focus avant tout. Il a réussi à se concentrer sur les 9000 choses qu'il pouvait encore faire. Mais il ne s'en est pas arrêté là.

Il a également réussi à donner un sens à cette étape qui était totalement absurde à première vue. Se faire dégager d'une entreprise qu'on a cofondé n'a absolument aucun sens ! Mais ça, c'est uniquement si on reste concentré sur la douleur.

Changer le sens qu'on donne à un événement douloureux est moins simple que changer de focus. Le focus peut aisément cohabiter avec la douleur. En revanche, le sens demande à ce qu'on trouve du bien dans une situation chaotique.

Comment trouver du bien dans un licenciement alors qu'on a tout donné pour cet emploi ? Comment trouver du bien dans une année académique ratée, un flou professionnel total ou un environnement de travail toxique ?

“Lorsque nous ne sommes plus en mesure de changer une situation, nous sommes mis au défi de nous changer nous-mêmes.”- Viktor Frankl

À certains moments, l'effort ne suffit plus. On a tout donné, on a tenu bon, on a supporté plus qu'on ne l'aurait cru possible — et malgré cela, le couperet tombe : licenciement, projet avorté, placardisation, ambiance empoisonnée, solitude écrasante au travail. On cherche des réponses autour, mais rien ne change.

Quand l'extérieur devient ingérable, le véritable espace d'action se déplace vers l'intérieur. Ce n'est ni une fuite ni une résignation. C'est un retournement stratégique.

Changer de regard ne rend pas le vécu agréable, mais il l'empêche de devenir stérile. Il peut transformer ce que vous vivez comme un rejet en redirection, un échec en signal pour changer de perspective, ce qui ressemble à du vide en terrain neuf. Vous ne choisissez pas le coup reçu, mais vous pouvez choisir la place que vous lui donnez.

Ce que vous traversez n'est peut-être pas juste. Mais rester à se morfondre est encore plus injuste. Si vous n'avez absolument aucun contrôle sur cette situation, c'est que le travail qui doit être fait se trouve à l'intérieur de vous.

Développer du dégoût pour la médecine dont j'étais pleine de passion au début n'avait absolument aucun sens. Nager dans l'errance professionnelle alors que j'ai toujours été parmi les meilleurs élèves à l'école n'avait aucun sens.

Ne plus savoir exactement ce que je veux faire de ma vie pendant 4 ans n'avait absolument aucun sens. Et je me rappelle que jusqu'en 2024, j'avais encore du mal à donner un sens à tout cet imbroglio.

Pourtant, durant les 4 années qui ont suivi l'arrêt de la médecine, je suis devenue une toute autre femme. Avant ces 4 ans, j'étais : colérique, intolérante au moindre petit échec, complètement bornée sur beaucoup de sujets, intolérante aux critiques constructives, **partisane du moindre effort** (oui, j'utilisais mon potentiel à 10 %), incapable de prendre de vraies décisions et de m'y tenir, etc. La liste est extrêmement longue.

J'étais même partisane de la **douleur auto-infligée** : c'est-à-dire que lorsqu'une situation me mettait dans une émotion négative, je m'engageais personnellement à rester dans cet état aussi longtemps que possible. Ce n'était pas conscient, mais ce mindset était basé sur ma croyance (inconsciente) selon laquelle *une émotion négative ne peut pas disparaître facilement*.

Il faut la vivre à fond pendant des heures voire des jours pour qu'elle soit *valable*. Et surtout, il ne faut pas montrer à la personne "responsable" de cette émotion qu'on s'en est remis. Il faut la "punir" en lui montrant à quel point ça a fait mal, en se maintenant soi-même dans cet état.

Quand on se chamaillait sérieusement avec mon frère, j'étais capable de garder la mine serrée pendant des jours, même quand il revenait me parler. Lui de son côté passait très vite à autre chose. Lequel de nous deux souffrait à votre avis ? Certainement pas lui, et le voir aussi calme me mettait encore plus en colère.

Ce n'est pas une histoire de "*c'est la nature des femmes*". C'est en partie une question de **mindset**. Et c'est franchement triste de voir que ce genre de comportement nocif est banalisé et normalisé sous couvert de génétique féminine.

Ces 4 années ont remis en question toute mon existence. Pour la première fois, je me demandais réellement ce que je voulais dans la vie, qui je voulais être, ce que je voulais changer. Je me rendais compte qu'être parmi les premiers de classe n'était pas une garantie de bonheur.

Que toutes ces années durant, alors que je pensais choisir mon chemin, j'avais tout simplement été contrôlée par le système scolaire (en partie), qui disait qu'avoir de bonnes notes en sciences signifiait qu'il fallait systématiquement faire un boulot scientifique. Et par ricochet, que c'était le seul moyen d'être épanouie.

Combien d'enfants conduits vers les **séries littéraires** par le système scolaire se sentent inférieurs ? Pourtant, de nombreuses figures scientifiques de l'histoire de l'humanité étaient des philosophes : Newton, Galilée, Aristote, Pythagore, etc. Vous serez surpris de voir comment les fameux "littéraires" s'en sortent dans la vie quand ils ne se laissent pas définir par une simple série académique.

Les classes littéraires développent des compétences en analyse, critique, expression écrite et orale, qui sont des compétences de taille pour réussir dans de nombreux domaines culturels, artistiques, ou même politiques.

Mais étant donné que même certains professeurs qui enseignent dans ces classes considèrent, eux-mêmes, que les littéraires sont des "moins intelligents". Des brebis égarées que le système scolaire a sauvées avec une petite série "accessoire", on ne transmet pas à ces élèves la véritable puissance qui se cache derrière ces séries.

Mon frère n'a jamais été le meilleur en mathématiques ou en physique, et il a fait une série littéraire. Mais force est de constater que ce jeune homme est un as de la technologie : ordinateur, intelligence artificielle, informatique, etc.

Il n'est pas le plus doué pour calculer le logarithme népérien, mais il comprend les ordinateurs comme moi je ne les comprendrai jamais. Mieux encore, il a un sens aiguisé de l'analyse et de l'argumentation. Une qualité que j'ai longtemps détestée chez lui d'ailleurs, parce qu'il disait des vérités que mon ancienne version ne pouvait pas supporter.

Je pourrais m'éterniser sur les dérives des croyances bancales liées au système scolaire. Mais je m'en arrêterai là. Je pense juste que le gouvernement ne fera rien sans nous.

C'est d'abord à nous de changer nos approches, étant directement sur le terrain. Puis ce sont nos résultats qui pousseront peut-être les dirigeants à faire leur part.

Pour revenir à nos moutons, durant ces 4 années "insensées", je sortais enfin du mode **pilote automatique** dans lequel j'étais. Pour la première fois, je voyais ma vie professionnelle telle qu'elle était depuis ces années : un désordre bien organisé autour de limitations mentales dont certaines sont instillées dans l'âme des enfants dès le plus jeune âge.

À l'époque, je ne trouvais absolument aucun sens à toute cette souffrance. Mais je m'accrochais parce que j'avais deux moteurs qu'absolument tous les humains utilisent tous les jours.

Ces aptitudes qui nous poussent à nous lever tous les matins malgré tout et à résister suffisamment longtemps à l'envie de se donner la mort. J'ai nommé **l'instinct de survie et la foi**.

Je ne parle pas de la foi en Dieu ou au sens de la religion, mais de la foi en la vie. C'est la foi qui vous donne le courage de monter sur la route alors que des gens font des accidents tous les jours. C'est elle qui vous a poussé à télécharger ce livre.

C'est elle qui vous fait sourire à un inconnu alors que vous avez été trahi par des proches. C'est elle qui vous pousse à faire un enfant dans un monde en pleine crise. Oui, c'est la foi qui nous fait dire "sonangnon" (le meilleur reste à venir, en goun).

C'est l'instinct de survie qui vous pousse à rester dans un boulot toxique, juste pour pouvoir payer les factures. C'est lui qui vous fait sauter de l'autoroute pour éviter d'être renversé, alors même que vous traversez une dépression avec des idées suicidaires.

C'est l'instinct de survie qui vous force à manger, même quand vous n'avez pas très envie. C'est l'instinct de survie qui vous a poussé à télécharger ce livre.

Vous avez déjà en vous, des aptitudes pour vous en sortir. Vous devez juste **en prendre conscience et rediriger leur énergie vers vos véritables priorités**.

Si j'ai mis autant d'années à comprendre le sens de mes échecs, c'est parce que je n'avais encore aucune idée de l'avenir qui m'attendait. Et vous non plus n'avez aucune idée de votre avenir.

Mais si j'ai tenu le coup, c'est parce que j'étais nourrie par mon instinct de survie et par la foi en ce qu'un jour, ça ira. Vous avez aussi ces forces en vous, alors **embrassez-les**.

Vous avez été licencié, et si c'était l'opportunité de monter en compétences et d'aller vers des postes qui vous rendent plus heureux, mieux payés, et vous permettent d'évoluer ?

Vous avez la sensation d'être perdu, et si c'était le moment de vous retrouver, de faire une pause et de vous demander ce que vous voulez vraiment ? Votre patron toxique a franchi la ligne rouge, et si c'était le moment de vous autoriser à faire monter vos standards et à aller vers un travail où votre dignité est respectée ?

Même si vous n'arrivez pas à trouver un sens dans l'immédiat, trouvez un sens dans la foi. Oh oui, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais moins difficile à faire qu'on ne le pense. Souvenez-vous : vous avez le droit de retrouver goût à la vie en temps record, peu importe ce que les gens en disent.

Vous avez le plein pouvoir de trouver ce sens pour aller de l'avant. C'est le meilleur moyen d'ouvrir votre esprit aux solutions que la vie vous enverra. **Vous ne pouvez pas être focalisé sur l'idée que la vie est totalement injuste et trouver des solutions pour avancer. Vous ne pouvez pas être focalisé sur l'idée que Dieu ne vous aime pas et espérer un miracle de sa part.**

Le présent ne dit pas toujours la vérité. Quand Steve Jobs apprenait la calligraphie ou développait Pixar, rien ne laissait penser que ces choix allaient redéfinir l'univers entier de la tech et du cinéma. Parfois, les liens se révèlent après coup.

“Dès qu'une image viendra te troubler l'esprit, pense à te dire «tu n'es qu'image et non la réalité dont tu as l'apparence» Puis examine-la et soumets-la à l'épreuve des lois qui règlent ta vie. Avant tout, vois si cette réalité dépend de toi ou n'en dépend pas. Et si elle ne dépend pas de toi, sois prêt à dire «cela ne me regarde pas» [...] Ce qui tourmente les hommes, ce n'est pas la réalité mais les opinions qu'il s'en font. Ainsi la mort n'a rien de redoutable, Socrate lui-même était de cet avis. La chose à craindre c'est l'opinion que la mort est redoutable. Donc lorsque quelque chose nous contrarie, nous tourmente ou nous chagrine, n'en accusons personne d'autre que nous-mêmes, c'est-à-dire nos opinions. C'est la marque d'un petit esprit de s'en prendre à autrui lorsqu'il échoue dans ce qu'il a entrepris. Celui qui exerce sur soi un travail spirituel s'en prendra à soi-même. Celui qui achèvera ce travail ne s'en prendra ni à soi ni aux autres. Ne te monte jamais la tête pour une chose où ton mérite n'est pas en cause.” – Extrait du manuel d'Epictète

On a cette facilité de hurler à la tragédie qu'est la mort. Mais nous sommes également les premiers à organiser des cérémonies extravagantes reposant sur des dettes pour la célébrer. Honorer le défunt, remercier Dieu pour l'avoir autorisé à vivre aussi longtemps avec nous, créer une occasion de se réunir, etc.

Les raisons qu'on trouve pour justifier ces cérémonies sont nombreuses. Alors pourquoi ne pas réellement les intégrer au lieu de juste en faire un slogan ?_*

*Je ne minimise en aucun cas la douleur que peut provoquer le décès d'un être cher. Mais la manière dont on a l'habitude de procéder dénote bien d'une capacité à changer de focus et à rediriger son énergie. Ce comportement peut être dupliqué et amplifié pour éviter de sombrer après un décès.

Félix, l'un de mes tous premiers clients, était titulaire d'un master en gestion de projets et se préparait à entamer un master puis un doctorat en économie. Ironie du sort, je n'ai qu'un baccalauréat, ni licence ni master.

Et pourtant, j'ai aidé ce jeune homme à débloquent son évolution pro. Petit message d'espoir à toutes les personnes qui se sentent inférieures ou pas assez à cause de leur niveau académique.

Pour en revenir à Félix.

"J'ai redoublé une classe une fois (1ère C). [...] Je n'ai jamais vraiment eu une vision d'ensemble des choses avant cette classe. J'étais du genre à faire juste ce qu'il faut pour passer, et passer le reste du temps à m'amuser. Reprendre cette classe m'a appris à avoir une vue globale et j'ai commencé à mettre de la méthode dans ce que je faisais. [...] À l'école, je n'étais ni bon ni mauvais, juste moyen [en anglais]. Quand j'ai échoué en 1ère C, j'ai commencé à chercher des moyens d'apprendre. J'avais un petit vocabulaire mais je savais construire des phrases. Puis à l'université, Internet est arrivé et j'ai commencé à faire presque tout en anglais."

À l'époque, il avait déjà réussi à tirer le meilleur de son expérience. Mais comme c'était inconscient, il est resté frustré et se sentait honteux parce que ses parents lui avaient bien fait voir qu'il avait "merdé" en redoublant la première. En travaillant avec moi, il s'est rendu compte que cette situation insensée à première vue était un tremplin.

Il a changé son focus : si j'ai repris cette classe, c'est parce que je me contentais de faire le minimum et que je passais le reste du temps à m'amuser. Il faut donc que je change ça.

S'il était passé en terminale puis avait obtenu son bac, il serait certainement resté dans cette vision étriquée des études. Il serait à 10 % de ses capacités et ne serait pas devenu aussi bon en anglais.

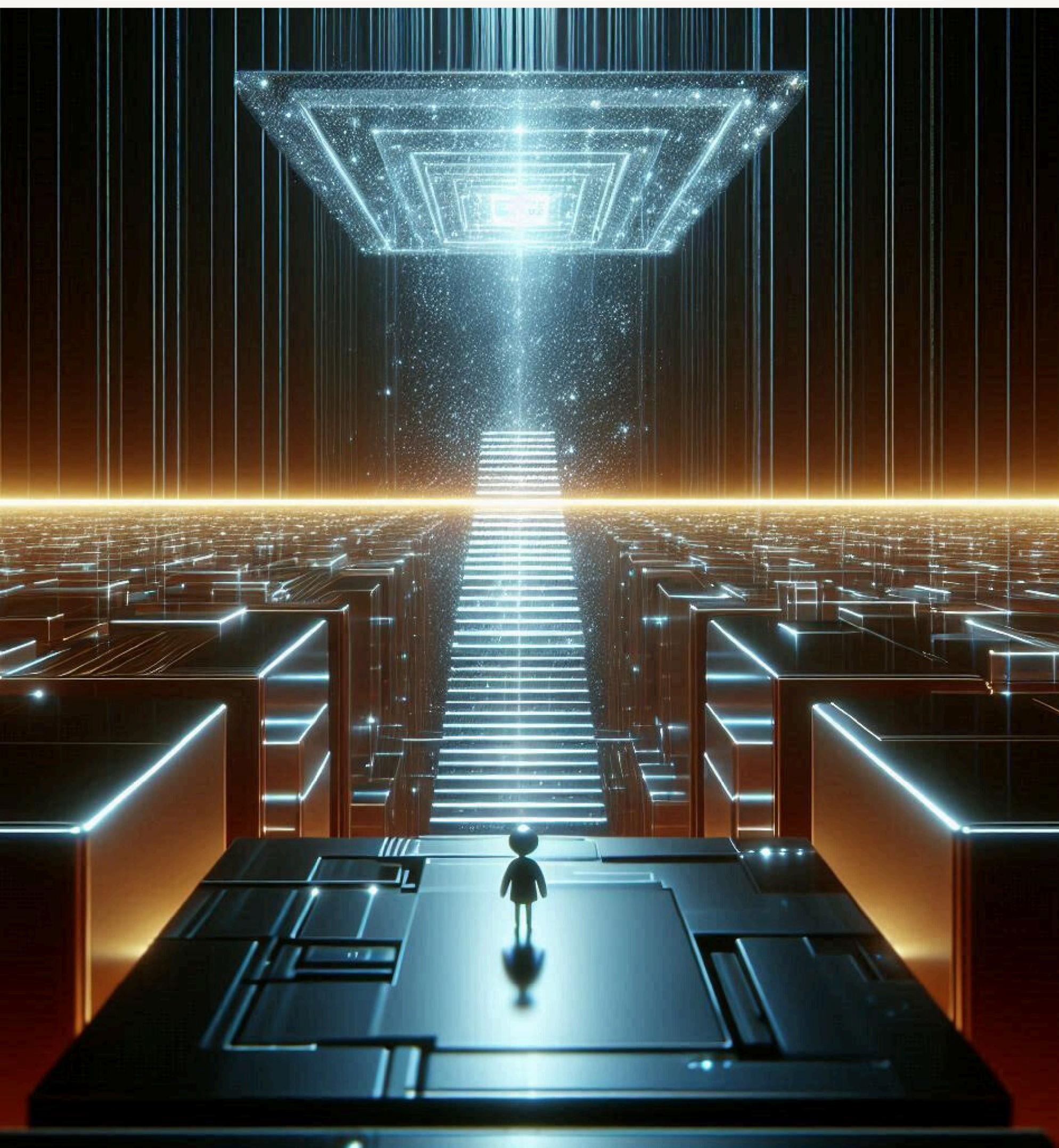
Il a ensuite changé le sens de l'événement : reprendre cette classe m'a appris à avoir une vue globale et j'ai commencé à mettre de la méthode dans ce que je faisais.

C'est ce changement de focus puis de sens qui lui a permis ensuite de passer efficacement à...

CHAPITRE 3

L'ACTION

DÉCISION 3 : L'ACTION



Vous ne pouvez pas obtenir des fesses bien rebondies ou des biceps saillants en une seule séance de musculation. Votre paludisme ne peut pas disparaître tout d'un coup après une seule prise de comprimés. Vous ne pouvez pas changer de vie en prenant une seule bonne décision un lundi matin.

“Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas un acte, mais une habitude.” – Will Durant

Quand on parle de passer à l'action, beaucoup de personnes hésitent parce qu'elles pensent directement à un énorme saut : le fameux **saut quantique** dont on parle souvent dans la psychologie New-Age.

Mais, il semblerait que la logique du saut quantique est utilisée à tort et à travers pour donner une dimension mystique aux produits de développement personnel et gruger les personnes en détresse. Je vais donc vous épargner de vous faire avoir par ce genre de discours.

Petit cours de physique quantique._* Vous avez déjà suffisamment de stress dans votre vie d'adulte, alors je vous emmène dans un univers enfantin. Non seulement, vous comprendrez plus facilement, mais en plus votre cerveau vous remerciera pour ce petit moment de détente.

*Les explications qui seront données ont été très simplifiées, en pratique la physique quantique est plus complexe et plus nuancée. Mais ces infos sont largement suffisantes pour ne pas tomber dans le piège de la physique mystique.



Alice au pays des merveilles

Imagine un petit personnage qu'on va appeler **électron**. Il vit dans un manoir qu'on appelle atome. Électron doit passer du 1er au dernier étage en empruntant des escaliers. Mais ce petit personnage ne peut pas être n'importe où : il doit être sur des marches bien précises, qu'on appelle niveaux d'énergie.

Contrairement à toi dans la vraie vie, il ne peut pas avoir un pied sur la première marche et l'autre sur la deuxième. Il est beaucoup trop petit pour ça. Il ne peut sauter que les pieds joints, d'un coup. Ça va ? Je ne t'ai pas encore perdu, j'espère !

Dans le cas d'électron, un saut quantique, c'est quand il fait un bond discret d'une marche à une autre, par exemple de la marche 1 à la marche 2, ou de la marche 3 à la marche 2. Il peut donc aller de l'avant ou reculer. Dans tous les cas, ce bond est discret et précis : il ne peut pas rester entre deux marches, car il n'y a pas de place pour lui entre elles.

Mais peut-il sauter de la marche 1 à la marche 10 d'un coup ?

Eh bien oui, s'il reçoit beaucoup d'énergie d'un seul coup, il peut faire un grand saut sans s'arrêter entre les marches.

Quand électron veut monter, il a besoin d'un coup de pouce. Ce coup de pouce lui vient d'un autre petit personnage qui s'appelle photon. Ce dernier ressemble à une minuscule particule de lumière.





Lorsque photon donne l'énergie nécessaire à électron, on dit alors qu'électron absorbe un photon.

Et quand électron descend d'une ou de plusieurs marches, c'est le contraire : il perd de l'énergie et la donne comme un petit cadeau de lumière qu'il libère en tombant.

Ça va ? Tu es toujours dans la barque avec moi ?

Enfin, il existe bel et bien ce qu'on peut appeler un grand saut . C'est lorsque électron reçoit beaucoup trop d'énergie, un cadeau énorme de la part de photon ! Alors, il ne saute pas juste sur une marche plus haute, il fait un grand bond qui le fait sortir complètement de l'escalier et traverser le plafond. C'est ce qu'on appelle l'ionisation : électron quitte atome.

Quand cela arrive, atome change d'identité et devient ion. Alors, tu te doutes bien que traverser un plafond la tête la première va forcément causer des blessures qu'il faudra soigner. C'est pour ça que, souvent, les grands changements brusques créent énormément d'émotions, même si cette dernière reste temporaire.

Parlons maintenant d'Alice pour clore notre petit conte de fée.

En traversant le pays des merveilles, Alice trouva dans la forêt un escalier magique. Cet escalier avait des marches très espacées, et entre chaque marche, il n'y avait que du vide. Impossible de marcher doucement : il fallait sauter d'une marche à l'autre, les deux pieds joints.





Alice décida de monter cet escalier pour découvrir ce qui se trouvait tout en haut. Elle apprit à ses dépens que pour monter, elle avait besoin d'énergie magique. Cette énergie venait d'un petit cadeau lumineux, appelé photon, qui lui donnait la force dont elle avait besoin pour faire un saut.

Alice fit un petit saut de la marche 1 à la marche 2. Elle était fière d'elle ! Puis elle sauta à la marche 3, puis à la 4.

Mais parfois, quand elle sautait, elle perdait un peu d'équilibre et glissait en arrière, retombant sur une marche inférieure. Parfois, c'était parce qu'elle était fatiguée, ou qu'une petite pierre sur la marche la faisait trébucher.

Et puis il y avait aussi ces moments où elle n'arrivait pas à recueillir le cadeau lumineux de photon.

Un jour, Alice reçut un photon très puissant, avec l'énergie exacte qu'il fallait pour sauter de la marche 4 à la marche 8. Grâce à lui, elle fit un bond spectaculaire ! Quoi qu'une fois sur la marche 8, elle était très fatiguée. Elle avait besoin de reprendre un peu son souffle avant de continuer. Elle leva les yeux au ciel, elle n'était plus qu'à 6 marches du sommet. On y est presque, se dit-elle tout bas, on y est presque.

FIN



Si je ne vous ai pas perdu en cours de route, bon retour dans votre vie d'adulte ! Et oui, je suis nulle pour raconter des histoires enfantines.

On va commencer par faire une différence entre cette histoire et les explications mystiques qu'on entend souvent sur la quantique. Dans ces explications, on essaiera de vous faire croire que vous êtes un être quantique ou qu'il existe des **produits quantiques pour changer votre vie par magie**.

Le fait est que cette façon de voir les choses n'a absolument aucune base scientifique. Scientifiquement parlant, un être humain pris dans son entièreté n'est pas quantique. En revanche, à petite échelle, les plus petites particules de son corps (dont les électrons) ont des propriétés quantiques.

Certains vous parleront aussi de saut quantique, le fait de passer d'un coup, d'un niveau à un autre plus élevé, voire beaucoup plus élevé. Le saut brusque et discret est effectivement caractéristique du quantique. MAIS ! Le saut quantique ne touche que les éléments ayant des propriétés quantiques justement. Et l'être humain **pris dans son entièreté** n'a pas de propriété quantique.

Vous trouverez des contenus et même des formations pour vous aider à faire un saut quantique. Mais le fait est que, scientifiquement, un humain ne peut pas faire de saut quantique. Bon nombre de ces personnes se servent simplement du fait que la physique quantique est mal connue du public pour la faire passer pour du mystique.

En revanche, dans l'histoire d'Alice, il s'agit d'une analogie qui a pour but d'illustrer.

Je n'ai absolument aucun problème avec les analogies, et il semble que ce soit le cas de plusieurs scientifiques qui font de la quantique.

Cela devient problématique lorsqu'on essaie de vous vendre des produits qui n'ont rien à voir avec la quantique, sous couvert de théories scientifiques inexistantes.

Même si ces produits "fonctionnaient" réellement, pour le moment, aucune preuve scientifique ne les soutient. Soyez donc méfiant quand on essaie de vous soigner à coup de quantique, de fréquences, de vibrations ou d'énergies soi-disant quantiques.

Jusqu'à preuve du contraire, la "médecine quantique" est une pseudo-science qui ne repose que sur des théories et des croyances véhiculées sans preuve. Si vous avez envie de connaître les réelles implications de la quantique dans la médecine, [cet article](#) vous sera utile.

Pour en revenir à mon analogie, voyez-vous comme un électron. Tout autour de vous circulent des photons prêts à vous transmettre de l'énergie. Cette énergie peut prendre mille formes : une opportunité, une rencontre, une idée, une intuition.

Mais, à la différence d'un véritable électron, vous avez un avantage immense : **vous pouvez choisir de bouger** avant que la vie ne vous pousse (si tant est que les électrons attendent).

Vous n'êtes pas obligé d'attendre. Vous pouvez faire le saut en toute conscience, parce que vous le voulez et aller vous-même à la pêche de vos photons.

Mais pour trouver ces photons ou même vous rendre compte qu'ils sont sous votre nez, vous devez d'abord prendre une décision. Celle de ne plus rester figé sur votre marche actuelle.

C'est quand vous vous engagez sincèrement à changer de niveau que vous commencez à penser solution et donc à en trouver. Parfois, vous recevrez juste ce qu'il faut pour faire un petit saut. D'autres fois, vous ferez un bond spectaculaire.

Et il arrivera même qu'un photon vous fasse sortir complètement de votre système actuel, vous transformant en quelque chose de différent.

Maintenant que vous êtes un as de la physique quantique, version Alice au pays des merveilles. Qu'allez-vous faire ? Rester passif ou devenir actif ?

Évidemment que **vous choisissez de devenir actif**. Vous avez déjà compris que rester là où vous êtes, c'est vous enterrer vous-même. Vous êtes fait pour sauter de l'avant. On va donc passer au cœur de l'exercice : quelle action pouvez-vous entreprendre pour tirer partie de cette situation, pour en sortir ou pour aller de l'avant tout simplement ?

Solange, la jeune femme dont la mère est malade depuis près de 10 ans, a décidé de prendre soin de sa santé mentale et de travailler sur tous les comportements ou modes de pensées qui peuvent la rendre aussi malade que sa mère.

Felix, le jeune homme qui a repris la classe de 1ère, a décidé de revoir sa façon de travailler et d'avoir une vision plus globale des choses.

Steve Jobs a décidé d'explorer d'autres pistes et de se diversifier.

J'ai décidé d'utiliser mes connaissances et les relations nouées en fac de médecine pour accompagner mes clients.

Et vous ? Qu'allez-vous décider de faire ? Choisissez une action, une seule que vous pouvez commencer à mettre en place immédiatement. Pas demain, pas « quand ça ira mieux », pas « quand j'aurai tout prévu ». Maintenant. Souvenez-vous : **un tout petit saut quantique a plus de valeur qu'un grand réservoir d'énergie immobile.**

Inutile de rédiger un plan d'action de cinq pages qui vous donne un frisson d'enthousiasme avant de sombrer dans l'oubli. Ce n'est pas le fantasme de l'élan qu'on cherche ici. C'est un vrai premier pas.

“S'il n'y a pas de solution c'est qu'il n'y a pas de problème.” – Jacques Rouxel

En partant de ce principe, il existe toujours une solution à tout problème. Mais vous ne pouvez pas trouver la solution en posant des questions comme : *pourquoi ça m'arrive à moi ?*

Comment vais-je pouvoir m'en sortir ? Comment en suis-je arrivé là ? Et toutes les autres questions de la même gamme.

“Demandez et vous recevrez; cherchez et vous trouverez; frappez et l'on vous ouvrira la porte. Car quiconque demande reçoit, qui cherche trouve et l'on ouvre la porte à qui frappe. Y a-t-il quelqu'un parmi vous qui donne à son fils une pierre si celui-ci demande du pain? Ou qui lui donne un serpent s'il demande un poisson? Tout mauvais que vous êtes, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants. A combien plus forte raison, donc, votre Père qui est dans les cieux donnera-t-il de bonnes choses à ceux qui les lui demandent” – Matthieu 7:7

Si vous demandez pourquoi cela vous arrive, votre cerveau vous donnera des réponses, très souvent désagréables. Mais si vous posez les bonnes questions, vous aurez des réponses agréables : **que dois-je tirer comme leçon de cette situation ? Que dois-je faire pour en sortir ? Quels sont les outils que j'ai déjà à ma disposition pour m'en sortir ? Qui sont les personnes à qui je peux demander de l'aide pour m'en sortir ?**

Votre cerveau se focalise sur les signaux sur lesquels vous vous concentrez vous-même. Faites donc attention aux questions que vous lui posez.

Parce que comme les IA (intelligences artificielles), il a cette tendance à ne pas savoir dire : *je ne sais pas*. Il se débrouillera pour vous donner une réponse, qu'elle soit vraie ou fausse.

CHAPITRE 4

LES 9000 CHOSES QUE VOUS POUVEZ ENCORE FAIRE



Si la peur n'existait pas, l'immensité de vos choix équivaldrait à celle de l'univers.

Avant de vous laisser, voici le petit bonus que LTC a prévu pour vous. Les 9000 choses que vous pouvez encore faire.

C'est le moment où vous vous dites : *elle ne va quand-même pas me demander d'écrire 9000 actions que je peux encore entreprendre ?*

Eh bien, oui. Mais.

Pas en une seule fois. 365 jours dans l'année, 24 heures par jour, 60 minutes par heure, 60 secondes par minute, 1000.000.000.000.000.000.000 zeptosecondes dans une seconde. (Et pourquoi vous n'avez pas lu le nombre de zeptosecondes du coup ?). Vous aurez suffisamment de temps pour écrire 9000 choses que vous pouvez encore faire. Mais pas n'importe comment.

La vie a cette merveilleuse tendance à tester nos décisions et nos engagements. Elle vous enverra donc deux-trois piquûres pour vérifier si vous arrivez effectivement à changer focus - sens - action.

Votre mission à partir d'aujourd'hui est de prendre le contrôle de ces 3 décisions aussi souvent que possible : focus - sens - action.

Gardez à l'esprit que chaque fois que vous y parvenez, **vous devez célébrer cette petite victoire immédiatement.** Levez juste votre poing en disant : j'ai réussi ! Ou offrez-vous une autre récompense (saine) que vous aurez décidée en amont.

Une canette de coca ou une bouteille de bière à chaque victoire vous créera juste un nouveau problème à régler.

Surtout, souvenez-vous que vous devez impérativement vous récompenser aussitôt. Le cerveau doit pouvoir associer la récompense à votre victoire. Autrement, il ne créera pas de lien fort entre les deux. Et renforcer cette nouvelle habitude sera plus difficile.

Avez-vous déjà tenté de changer une habitude ? Oui, certainement. Vous avez commencé et tenu quelques jours voire semaines, puis soudainement, vous êtes retombé dans vos vieux travers. Ne pas vous récompenser aussitôt fait peut-être partie des causes de cet échec.

Lorsque vous accomplissez une action, le cerveau enregistre l'expérience complète : l'action elle-même, l'effort fourni, et la conséquence immédiate. Si vous vous récompensez juste après l'action (même avec un geste simple : sourire, dire « c'est bien », s'offrir une pause), le cerveau libère de la dopamine, un neurotransmetteur lié au plaisir, à la motivation et à l'apprentissage.

Cette dopamine agit comme un marqueur positif qui renforce les circuits neuronaux liés à l'action accomplie. Résultat : vous avez plus de chances de répéter cette action, car votre cerveau a appris que « faire ça = plaisir ».

Mais si la récompense arrive trop tard ou est absente, le cerveau ne fait pas le lien entre l'effort et la satisfaction. Le renforcement est alors faible, et la motivation diminue.

En résumé :

Action → Récompense immédiate → Dopamine →
Renforcement de l'habitude.

L'un des exemples que j'ai personnellement vécu concerne mes débuts en sport à domicile. J'étais devenue presque accro aux séances de workout sous forme de danse cardio. Puis j'ai intégré la musculation — squats et abdos — et j'ai progressivement délaissé le cardio. Au bout d'un mois, j'ai commencé à perdre l'envie. J'ai fini par passer toute une semaine sans bouger le moindre orteil.

Mon cerveau a tenté de me servir quelques excuses bien ficelées, mais je l'ai rattrapé en me posant les bonnes questions. Et comme par hasard, le livre que je lisais à ce moment-là m'a offert quelques pistes précieuses.

Je me suis rendu compte que je ne me récompensais pas après mes séances de musculation. Les résultats mettent du temps à se voir, donc je ne pouvais pas compter sur eux pour me motiver au quotidien.

Alors je me suis demandé : pourquoi étais-je aussi accro aux workouts cardio ? Tout simplement parce que j'adore danser. Le workout, en soi, était déjà une récompense. Et l'animatrice, pleine d'énergie, y ajoutait encore plus de plaisir. J'ai donc réintégré les workouts à ma routine. Je vous laisse deviner la suite.

Ci-après, une page de mon propre journal des 9000 choses que je peux encore faire. Je vous souhaite bon courage pour lire l'écriture d'une ex-étudiante en médecine.

26 - Depuis une semaine, je n'ai aucune envie de faire quoi que ce soit : je fais quand même ce qui était planifié, je me remercie dans quelques mois

27 - Je n'arrive pas à transmettre la totalité de mes idées à travers mes posts facebook : je vais créer un blog

28 - J'aimerais transmettre les connaissances que je découvre dans les livres pour que les gens aient besoin de lire à leur tour : je vais créer une série de resumes de livres à poster sur mon blog

29 - Beaucoup de personnes n'aiment pas lire les articles de blog, surtout s'ils sont longs : je vais lancer ma chaîne Youtube

30 - J'ai la sensation que je n'en fais pas encore assez : je fais une liste de tout ce que j'ai déjà accompli et de ce que je pense

Vous remarquerez qu'il n'y aucune contrainte en termes de format ou de formulation. Tout ce que vous devez mettre à chaque fois, c'est la situation qui vous donne du fil à retordre, puis l'action que vous décidez de poser pour la gérer.

Peu importe si cette action ne vous paraît pas encore convaincante, notez-la pour commencer. Mettez-la en pratique. S'il faut la réajuster, réajustez-la en cours de route.

Ce journal des 9000 choses que vous pouvez encore faire a deux fonctions. La première est de vous aider à prendre du recul sur les situations que vous traversez afin d'ouvrir votre esprit aux solutions exploitables.

Sa deuxième fonction est de vous rappeler, dans les moments les plus difficiles, tout ce que vous avez réussi à surmonter jusque là.

Gardez donc jalousement ce journal comme votre livre saint, et j'ai hâte de vous retrouver prochainement avec.

Donnez-moi votre avis sur ce livre et son utilité :

[Donner mon avis de manière anonyme](#)

[Donner mon avis via Whatsapp](#)

[Donner mon avis via messenger](#)

Ces avis me permettent d'améliorer mes outils d'autocoaching et parfois de réviser ceux qui ont déjà été mis en ligne. Je vous remercie donc d'y accorder une minute de votre précieux temps (oui, je vous caresse dans le sens du poil, ça marche ?).

LE MOT DE FIN

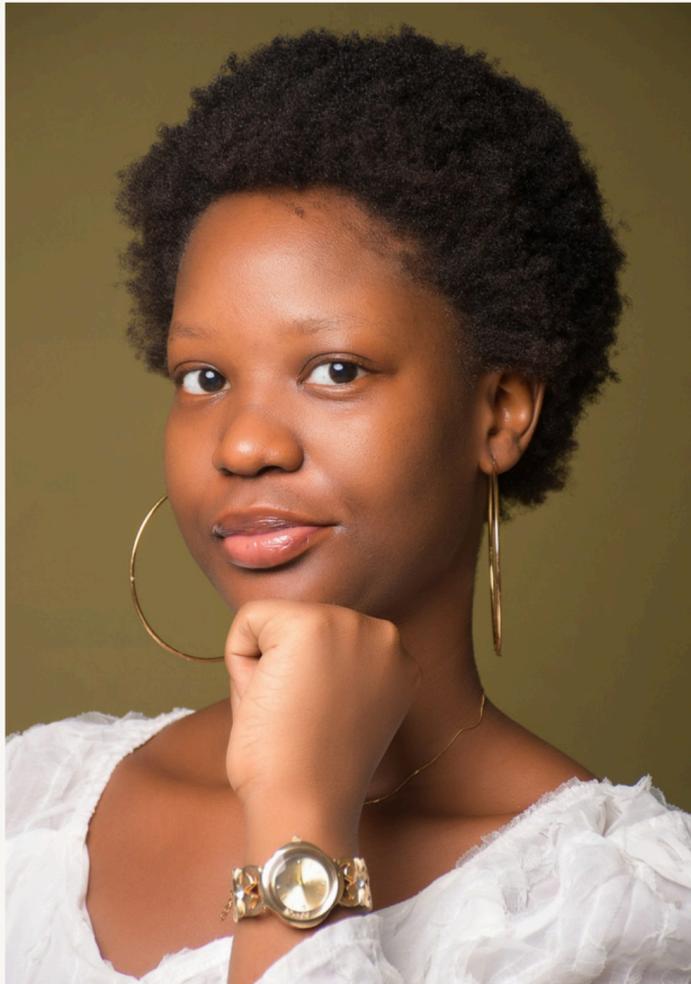
Reprendre le contrôle de ces décisions n'est pas facile. Parfois, ça donne le vertige. Parfois, ça fait beaucoup d'un coup. Et c'est justement pour ça que LTC existe. Pour vous accompagner. Vous avez du mal à débloquer tout seul ? [Laissez-nous un message rapide sur WhatsApp.](#)

Poursuivez votre transformation avec nous sur :

facebook.com/thilda.godonou

youtube.com/latraceusedechemin

instagram.com/thilda_godonou



THILDA GODONOU est career coach, spécialisée dans l'épanouissement professionnelle, avec une approche centrée mindset et psychologie. Elle conjugue psychologie, transformation de vie et un soupçon d'humour pour accompagner ceux qui veulent connaître l'épanouissement professionnel.

Ancienne étudiante en médecine et diplômée en stylisme-modélisme, elle a su rebondir après des échecs difficiles pour bâtir une carrière singulière au croisement de la créativité, du coaching et de l'accompagnement professionnel. Elle est aujourd'hui sollicitée par des porteurs de projets ambitieux, des professionnels en quête de clarté et même des étudiants perdus dans leur parcours.

Pour en savoir plus :

latraceusedechemin.com

[linkedin.com/in/mondoukpe.godonou](https://www.linkedin.com/in/mondoukpe.godonou)

latraceusedechemin@gmail.com

Quelle sera votre prochaine lecture transformationnelle ?
Découvrez-le dans la banque à outils de
latraceusedechemin.com : [toolthèque](#).