

SÉBASTIEN COSSETTE

RG BULLETPROOF
MINDSET

La tête mène. Le corps suit.

INTRO — RESILIENT

La vie ne te demandera jamais si tu es prêt.

Elle va t'arracher des morceaux sans prévenir.

Un rêve.

Un corps.

Une relation.

Une certitude que tu pensais solide.

En 2013, j'ai déchiré mon triceps.

Ma carrière de culturiste venait de prendre un coup mortel.

La même année, mon meilleur ami s'est suicidé.

Et j'ai appris que j'allais devenir père... alors que je ne voulais pas d'enfant.

Tout ce que j'étais en train de construire s'est effondré en même temps.

Ce n'était pas un moment difficile.

C'était une **fin d'identité**.

Plus tard, en 2020, j'ai déchiré mon quadriceps.

Les gyms ont fermé.

Le monde s'est arrêté.

Et encore une fois, le corps qui me définissait m'a lâché.

À ce moment-là, j'ai compris une chose simple, brutale, mais libératrice :

Personne ne devient Resilient parce que la vie est douce.

On le devient parce qu'on refuse d'arrêter quand elle frappe.

Être Resilient, ce n'est pas être invincible.

C'est continuer même quand tu es fatigué, égratigné, en doute, anxieux, imparfait.

Ce livre n'est pas là pour te motiver.

Il est là pour te rappeler comment avancer **quand tu n'as plus envie**.

Questions de réflexion

- Quelle partie de ton identité est déjà morte, mais que tu refuses d'enterrer ?
 - Qu'est-ce que la vie est en train de t'obliger à devenir ?
 - Qu'attends-tu encore avant d'avancer ?
-

CHAPITRE 1 — PERSONNE NE VIENDRA TE SAUVER

Il y a un mensonge confortable que beaucoup de gens se racontent :

« Quand ça ira mieux, je vais m'y remettre. »

La vérité, c'est que ça n'ira jamais mieux par magie.

Quand je me suis séparé, j'ai compris que je n'étais plus juste un ex-bodybuilder blessé ou un entrepreneur en reconstruction.

J'étais un père.

Pas un vendeur de produits de gym.

Pas un personnage Instagram.

Un père sain.

Ma fille avait besoin de stabilité.

De cohérence.

De quelqu'un sur qui elle pouvait compter.

Et ça m'a forcé à regarder une vérité inconfortable :

J'avais souvent été physiquement présent... mais mentalement absent.

Je n'écoutais pas.

J'étais orgueilleux.

Égocentrique.

Je pensais savoir.

La vie ne m'a pas demandé d'être inspirant.

Elle m'a demandé d'être responsable.

Personne n'est venu me sauver.

Il n'y avait pas de plan parfait.

Juste un choix quotidien : avancer malgré l'inconfort.

Resilient commence exactement là.

Questions de réflexion

- Dans quel domaine attends-tu encore qu'on te sauve ?
 - Qui dépend de toi pour que tu ne lâches pas ?
 - Quelle responsabilité refuses-tu encore d'assumer pleinement ?
-

CHAPITRE 2 — LA DOULEUR N'EST PAS UN SIGNAL D'ARRÊT

La douleur n'est pas le problème.
La confusion l'est.

On nous a appris que si ça fait mal, il faut arrêter.
Mais la majorité des choses qui transforment font mal.

Après ma séparation, j'étais dévasté.
Je ne savais plus quoi faire.
Le gym était le seul endroit où je sentais quelques minutes de paix.

Je m'entraînais sans envie.
Sans feu.
Juste pour respirer.

Je me répétais une seule chose :
« Ça va passer... même si crisse que c'est dur. »

La douleur ne me disait pas d'arrêter.
Elle me disait que quelque chose était en train de changer.

Questions de réflexion

- Quelle douleur essaies-tu de contourner ?
 - Et si cette douleur était un passage obligé ?
 - Que ferais-tu si tu acceptais que ça fasse mal pour vrai ?
-

CHAPITRE 3 — LE FRAMING : CE QUE ÇA TE FORGE

Le succès, personne ne te dit à quel point ça fait mal.

En culturisme, le résultat final n'est jamais propre.

Il est la somme de toutes tes erreurs, blessures, fautes et ajustements.

Tu avances en patchant.

En corrigeant.

En apprenant en marchant.

Les gens motivés parlent de victoire.

Les gens Resilient parlent de **résilience accumulée**.

Chaque épreuve te forge.

La seule question est : en quoi ?

Questions de réflexion

- Quelle épreuve t'a le plus transformé ?
 - En quoi cette période est-elle en train de te renforcer ?
 - Comment raconteras-tu cette histoire plus tard ?
-

CHAPITRE 4 — DISCIPLINE > MOTIVATION

La motivation est instable.

La discipline est fiable.

Pendant dix ans, j'ai mis tout le reste de côté pour mon sport.

Pas d'amis.

Peu de relations.

Aucune vie sociale.

Je referais le même choix aujourd'hui.

Parce que cette discipline m'a construit.

Les jours où tu n'as pas envie sont les jours qui comptent.

Questions de réflexion

- Où dépends-tu encore de la motivation ?
 - Quelle action peux-tu faire même sans aucune envie ?
 - Que deviendrais-tu si tu la faisais chaque jour ?
-

CHAPITRE 5 — LE CORPS COMME ANCRAGE MENTAL

Quand tout décroche dans ta tête, le corps te ramène.

Le mouvement m'a souvent sauvé quand les mots ne suffisaient plus.

Quand l'anxiété montait.

Quand le doute prenait toute la place.

Le corps ne ment pas.

Il t'oblige à être présent.

Questions de réflexion

- Comment traites-tu ton corps quand ça va mal ?
 - Ton corps est-il un allié ou un frein ?
 - Quel mouvement peux-tu faire aujourd'hui ?
-

CHAPITRE 6 — L'IMPOSTEUR NE DISPARAÎT PAS

Jusqu'à 40 ans, presque chaque jour, je me suis demandé :
« Je suis qui moi pour dire au monde comment vivre ? »

Ancien bodybuilder.

Simple coach.

Leader imparfait.

Même aujourd'hui, parfois, ça revient.

La résilience, ce n'est pas faire taire la voix.

C'est avancer malgré elle.

Questions de réflexion

- Quelle voix te fait encore douter ?
 - Qu'attends-tu pour agir sans te sentir prêt ?
 - Et si tu étais déjà suffisant ?
-

CHAPITRE 7 — LE LEADERSHIP, C'EST LA SOLITUDE

Congédier mon meilleur ami de mon entreprise a été une des décisions les plus lourdes de ma vie.

Mais le leadership n'est pas une question de confort.
C'est une question de standards.

Souvent, j'ai dû être solide pour mon équipe pendant que moi j'allais mal.

Questions de réflexion

- Quel standard refuses-tu encore d'imposer ?
 - Qui protèges-tu au détriment de ce qui est juste ?
 - Diriges-tu ou évites-tu l'inconfort ?
-

CHAPITRE 8 — QUAND TU POUSSES TROP LOIN

L'an passé, j'ai fait de grosses crises d'anxiété.
J'avais trop poussé.

Être Résilient ne veut pas dire t'autodétruire.

J'ai repris la thérapie.
Le yoga.
J'ai engagé de l'aide.

Questions de réflexion

- Où confonds-tu résilience et surmenage ?
 - De quoi aurais-tu besoin mais refuses-tu de demander ?
 - Et si demander de l'aide était une force ?
-

CHAPITRE 9 — LA PAROLE COMME FONDATION

Je dis tout à ma fille.

J'assume mon passé.

Je veux qu'elle profite de mes erreurs.

Ce que je veux qu'elle voie, ce n'est pas la perfection.

C'est la cohérence.

Tenir sa parole, c'est capital.

Questions de réflexion

- À qui veux-tu être digne de confiance ?
 - Quelle promesse t'affaiblit encore ?
 - Quelle promesse peux-tu tenir aujourd'hui ?
-

CHAPITRE 10 — LA RÈGLE DES 2 MINUTES

Quand j'ai envie de lâcher, je me donne deux minutes.

Deux minutes pour ressentir.

Deux minutes pour être humain.

Après, je me mets au travail.

Questions de réflexion

- Que fais-tu quand l'émotion monte ?
 - Fuis-tu ou ressens-tu ?
 - Quelle action peux-tu poser après ces deux minutes ?
-

CHAPITRE 11 — RESILIENT N'EST PAS UN ÉTAT

Resilient, ce n'est pas un badge.
C'est une pratique quotidienne.

Continuer quand la vie frappe.
Avancer même égratigné.

Questions de réflexion

- Où t'abandonnes-tu lentement ?
 - Quelle petite victoire peux-tu créer aujourd'hui ?
-

CHAPITRE FINAL — LE MANIFESTE RESILIENT

Il va toujours y avoir une raison d'arrêter.

Fatigue.

Doute.

Blessure.

Peur.

Si tu attends que tout soit aligné, tu ne feras jamais rien.

Être Resilient, ce n'est pas vivre sans souffrir.

C'est refuser que la souffrance décide à ta place.

Tu n'as pas besoin d'être exceptionnel.

Tu as besoin de continuer.

Continuer quand personne n'applaudit.

Continuer quand tu doutes de toi-même.

La majorité des gens abandonnent lentement.

En baissant leurs standards.

En se racontant des histoires.

Être Resilient, c'est refuser l'abandon lent.

Tenir ta parole.

Honorer tes engagements.

Avancer même quand ça ne rapporte rien.

Tu vas tomber.

Ce n'est pas l'échec.

L'échec, c'est rester à terre par choix.

Chaque jour, pose un geste.

Même petit.

Même imparfait.

C'est comme ça qu'on devient Resilient.

Déclaration personnelle

Je m'engage à continuer, même quand c'est difficile.

Je m'engage à tenir ma parole.

Je m'engage à avancer, un jour à la fois.

Signé : _____

Date : _____
