

Benoit Laflamme

ÉVEILLE
L'HUMAIN
D'EXCEPTION
EN TOI

Se libérer de ses
béquilles invisibles
pour allumer son
excellence

Histoire et enseignements
de Benoit Laflamme avec la
plume de Sonia Lapointe

UN
MILLION
DE
rêves



**ÉVEILLE
L'HUMAIN
D'EXCEPTION
EN TOI**

Benoit Laflamme

ÉVEILLE L'HUMAIN D'EXCEPTION EN TOI

Se libérer de ses
béquilles invisibles
pour allumer son
excellence

Histoire et enseignements
de Benoit Laflamme avec la
plume de Sonia Lapointe



Dépôt légal : 4e trimestre 2024

Catalogage avant publication
Bibliothèque et Archives nationales du Québec et
Bibliothèque et Archives Canada.

LAFLAMME, Benoit, 1977 ...
Éveille l'humain d'exception en toi

ISBN-978-2-925414-59-9 (Imprimé)
ISBN-978-2-925414-60-5 (PDF)
ISBN-978-2-925414-61-2 (ePUB)

Auteur: Benoit Laflamme
Accompagnement et rédaction: Sonia Lapointe
Révision: Charles DuBois
Couverture: Sonia Lapointe, Bulle Design & Événement
Mise en page: Alejandro Natan
Photos de l'auteur: Anie Legault Photography

© Benoit Laflamme
© Un Million de rêves

Les éditions Un Million de rêves
336, rue Rivard
Magog (Québec) J1X 4W5
819 446-2961
www.unmilliondereves.com

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Une copie ou une reproduction, par quelque procédé que ce soit, constitue une contre-façon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur. Tous droits réservés.

Imprimé au Québec, Canada.

Table des matières

Préface	Depuis l'autre rive.....	9
Chapitre 1	Le jour où l'imprévu a bouleversé notre vie.....	13
Chapitre 2	Un appel peut tout changer	19
Chapitre 3	Apprendre à tomber pour mieux se relever	23
Chapitre 4	Sauver une vie avec une attitude positive et un p'tit tour de brouette!.....	29
Chapitre 5	Pourquoi laisser les autres te faire croire que tu n'es pas un être exceptionnel?.....	33
Chapitre 6	Le choix qui a tout changé	39
Chapitre 7	Un premier emploi: un enseignement de persévérance	47
Chapitre 8	Redorer son intérieur pour briller de l'extérieur	53
Chapitre 9	L'acceptation, une fondation solide pour la vie	59
Chapitre 10	Du fonctionnaire à l'entrepreneur: le déclic de ma vie	63
Chapitre 11	S'unir sans jouer sur le même terrain de jeu	69
Chapitre 12	Son dernier souffle, un catalyseur explosif.....	77
Chapitre 13	Le côté sombre de l'acceptation.....	85
Chapitre 14	Marcher sur le feu pour rallumer sa flamme	97
Chapitre 15	Trouver son feu, celui qui nourrit de l'intérieur	105

Chapitre 16	Avoir le courage d'être SOI.....	113
Chapitre 17	Se retrouver pour trouver l'amour	119
Chapitre 18	Soyons des humains d'exception.....	127
Chapitre 19	Reconnecter avec l'humain d'exception qui sommeille en vous avec la méthode des 5C.....	135
Chapitre 20	La Clarté: Le point de départ de la réalisation de votre humain d'exception	139
Chapitre 21	Croyances limitantes: S'en libérer pour se débarrasser de ses béquilles invisibles.....	147
Chapitre 22	La Confiance: Le tremplin vers son excellence	155
Chapitre 23	Le Courage: Le catalyseur de changement et d'authenticité	163
Chapitre 24	La Constance: Le fondement d'un accomplissement durable	171
Chapitre 25	La Cohérence: L'élément ultime pour éveiller l'humain d'exception en soi	179
Chapitre 26	Conclusion: La méthode des 5C Un itinéraire vers votre humain d'exception	185
Postface	189

« Depuis que je suis née, mon père a toujours été là pour moi. Il m'a appris à marcher, à parler, il m'a aidée à faire mes devoirs et surtout il m'a *coachée* pour traverser la séparation de mes parents et mes petits problèmes d'adolescence. À ce moment, je n'arrivais plus à voir le soleil qui illumine la vie... Mon père m'a accompagnée pour retrouver ma lumière. Comment il a fait, ça, c'est un mystère pour moi, mais j'ai toujours pensé que c'était lui le soleil parce que chaque fois que ça n'allait pas, mon père était toujours là pour m'aider et me conseiller et pour me donner des trucs contre les nuages noirs. Lors des jours où les nuages noirs m'ont envahie, il a été présent de A à Z pour éclaircir ma vie et me redonner confiance en moi.

Mon père est un homme de confiance qui a beaucoup de respect envers les autres et pour lui-même. Il est mon soleil.

Il m'a appris à ne pas contrôler mes émotions, mais bien à les accepter, car elles font partie de moi... Ce qui me fait penser à cette citation:

Nous ne pouvons pas contrôler les vents mais simplement ajuster nos voiles.»

- Léa Laflamme, 17 ans

«Je me fais toujours demander comment c'est de vivre avec mon père. Je dirais que c'est une vie assez normale comme la vôtre. Malgré tous les problèmes qu'il a eus, nous avons toujours senti, ma sœur et moi, que mon père nous mettait en priorité... Quand mon grand-père est décédé, cela a été une grosse perte pour moi et mon père, mais ensemble, nous nous sommesentraidés à remonter la pente pour aller encore plus loin dans notre vie. De mon côté, j'ai surmonté beaucoup de choses et chaque fois, je pouvais compter sur mon père, car je savais qu'il était l'homme de la situation. Je ne saurais pas quoi faire s'il n'était pas là.
I would pick my dad in every lifetime if I could.

Je t'aime fort et je suis très fière de ce que tu es devenu.»

- *Olivia Laflamme, 16 ans*

Préface

Depuis l'autre rive

Mon cher Benoit,

C'est avec une immense fierté que je prends la plume, aujourd'hui, d'un endroit que tu ne peux peut-être pas voir, mais que tu ressens sans aucun doute dans les moments les plus profonds de ta vie. Le temps n'a pas d'emprise ici, mais il me semble que ce livre que tu t'apprêtes à partager avec le monde est une manifestation de tout ce que tu es devenu depuis mon départ, et même bien avant. Si seulement je pouvais te faire comprendre à quel point je suis fier de toi, non seulement pour l'écriture de ce livre, mais pour l'homme que tu es devenu.

Je me souviens de cette période difficile que tu traversais lorsque j'ai quitté ce monde, une période où les responsabilités étaient lourdes à porter, où le doute et la douleur faisaient partie de ton quotidien. Pourtant, tu as affronté chaque épreuve avec courage et détermination, comme le guerrier que j'ai toujours su que tu étais. Tu n'as jamais abandonné, tu as persisté, et tu as grandi à travers chaque défi, te transformant en un homme encore plus fort, encore plus résilient.

En tant que père, il y a un lien unique, invisible, mais indestructible, que la mort elle-même ne peut briser. Et dans ce lien, je me sens présent à chaque étape de ta vie. Je t'ai vu, même lorsque tu ne pensais pas à moi, même lorsque la douleur de mon absence te faisait croire que j'étais loin. À travers tes réalisations, que ce soit en tant qu'entrepreneur, père ou conjoint, tu m'as fait honneur. Chaque fois que tu as choisi d'être un modèle pour tes enfants, de soutenir ceux qui t'entourent, de guider

des âmes en quête de lumière, tu as continué ce que nous avons commencé ensemble, même sans en être conscient.

Ce livre, mon fils, est bien plus qu'un simple ouvrage. C'est une preuve tangible de ta capacité à transcender les obstacles, à transformer tes luttes en leçons pour les autres. Chaque page est imprégnée de ton parcours, de tes souffrances, mais aussi de tes triomphes. Tu partages avec une humilité désarmante, mais aussi une grande force intérieure, les clés qui ont fait de toi cet humain d'exception. Et je suis là, de l'autre côté, souriant et fier, car tu as su incarner tout ce que j'espérais pour toi.

Je me souviens des moments où tu te demandais si tu serais à la hauteur, si tu pouvais vraiment inspirer les autres, être ce guide que tu es aujourd'hui. Sache que chaque doute que tu as surmonté, chaque crainte que tu as dissipée a renforcé ton chemin. C'est dans ces moments-là que je me suis senti le plus proche de toi. Même lorsque tu ne me sentais pas, j'étais là, te tenant la main dans l'invisible.

Je veux aussi te dire à quel point tu es un père incroyable. Voir comment tu élèves tes enfants, comment tu leur transmets non seulement l'amour, mais aussi les valeurs de persévérance et de résilience, me remplit de joie. Tu es pour eux ce pilier de force et de sagesse, tout comme je l'ai été du mieux que j'ai pu pour toi. Tu leur offres cet héritage de cœur, un amour inconditionnel qui perdurera à travers les générations.

Quant à ton rôle d'entrepreneur, je suis impressionné par la vision et la passion avec lesquelles tu mènes chaque projet. Tu es non seulement un bâtisseur d'idées, mais aussi de ponts, reliant les gens à leurs vérités profondes. À travers ton entreprise, tu permets à d'autres de trouver leur propre chemin d'exception, et cela, c'est l'un des plus grands cadeaux que tu puisses offrir au monde.

Mon fils, continue à avancer avec cette foi inébranlable en toi. Ce livre que tu offres aujourd'hui est la preuve que tout ce que tu as traversé avait un sens, que chaque étape t'a mené à ce moment précis. Il ne s'agit pas seulement de partager des mots, mais de semer des graines dans le cœur des autres, pour qu'eux aussi puissent s'éveiller à leur propre grandeur.

Sache que je serai toujours avec toi, dans chaque mot que tu écris, dans chaque décision que tu prends, dans chaque geste d'amour que tu poses. Et même si nous sommes séparés par deux mondes, notre lien, lui, reste intact. Je t'observe avec une fierté infinie, et je suis honoré de voir l'homme, le père, le conjoint et l'entrepreneur que tu es devenu.

Avec tout mon amour,

Ton père

Chapitre 1

Le jour où l'imprévu a bouleversé notre vie

Mes parents se sont installés à Masson-Angers vers la fin des années 70. Aujourd'hui, cette municipalité fait partie de la grande ville de Gatineau, en Outaouais, mais à cette époque, on décrivait ce secteur comme un petit village d'à peine deux mille habitants. Ils se sont rencontrés à leur travail et rapidement, ils ont eu le coup de foudre et ont décidé de faire leur vie ensemble. Ma mère, dans le début de la vingtaine, s'est mariée à un homme de presque vingt ans son aîné. Rapidement, elle est tombée enceinte.

Mes parents attendaient avec impatience l'arrivée de leur premier enfant, en l'occurrence moi. Il est important de rappeler qu'en 1977, il n'y avait pas d'échographie ni d'examen plus poussé, et que seules les grossesses problématiques faisaient l'objet d'un suivi plus sérieux. Celle de ma mère s'est très bien déroulée et ne laissait prévoir aucune malformation congénitale chez l'enfant.

Habituellement, en juillet, en Outaouais, il fait chaud et humide, mais pour ma mère, le phénomène semblait s'amplifier. Il faut dire que le fait d'être enceinte de neuf mois n'aidait pas à supporter la température. En plus, maman était en retard de presque trois semaines sur la date prévue de son accouchement. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elle était sur le bord de la crise de nerfs et, surtout, que rien n'aurait pu la préparer à la surprise qui l'attendait au cours des jours suivants...

Le jour J se faisait attendre trop longtemps au goût de ma mère. Un matin, les contractions se sont déclenchées, annonçant une journée qui s'avérerait l'une des plus marquantes pour mes parents. Ma mère, très nerveuse de nature, s'est rendue rapidement à l'hôpital accompagnée de mon père. Le moment venu, elle a donné tout ce qu'elle pouvait et même plus, comme toute bonne future maman, et « pouf! », j'ai vu le jour aussi normalement que tous les autres enfants du monde!

Si vous êtes parents et que vous lisez ces lignes, vous savez que dès que l'enfant est expulsé et que le médecin s'est assuré du bon fonctionnement des signes vitaux du poupon, il est immédiatement remis à sa mère pour le premier contact. Ce moment est d'ailleurs très important pour établir le lien mère-enfant et, avouons-le, pour prouver à la maman que son bébé est bien réel. Pour nous, ce contact primordial ne s'est pas passé tout à fait comme espéré. Plus de cinq minutes s'étaient écoulées depuis que j'avais vu le jour et ma mère n'avait toujours pas eu le bonheur de me prendre dans ses bras. Elle m'entendait pleurer sans me voir et n'obtenait aucune information susceptible de la rassurer. Évidemment, maman sentait l'inquiétude et l'impatience l'envahir. Elle a donc demandé au médecin et aux infirmières ce qui se passait, puis a réclamé son bébé. À cet instant, une des infirmières s'est approchée, les mains vides, et a déclaré à ma mère sur un ton très sérieux et dramatique: « Madame, votre bébé est tout déformé. Vous devriez le placer, nous allons nous en occuper. »

Je n'ose imaginer l'état d'esprit de ma mère à ce moment. Elle était sous le choc, en plus d'être complètement exténuée par l'accouchement et les trois dernières semaines de la grossesse. Elle n'avait tout simplement pas la force de comprendre la situation. Quant à mon père, tout aussi ébranlé et dépourvu de raisonnement, il était incapable de réagir. Complètement troublés,

mes parents ont laissé l'infirmière partir avec leur bébé, qu'ils n'avaient toujours pas vu ni pris dans leurs bras.

Vingt-quatre heures plus tard...

Oui, j'ai bien dit «vingt-quatre heures», ma mère n'avait toujours pas vu son petit gars!

Elle ne l'avait peut-être pas encore vu, mais je vous garantis qu'elle avait recouvré ses esprits! Elle s'est tournée vers mon père pour lui dire, d'un ton très persuasif:

«Là, va me le chercher! Je veux voir mon fils!»

Mon père, lisant la détermination de lionne dans son regard, s'est exécuté sur-le-champ! Il a marché rapidement vers la pouponnière, cigarette en bouche... Eh, oui! À l'époque, les hôpitaux abritaient des pouponnières et, encore plus invraisemblable, les gens y fumaient!

Peu de temps après, je me suis retrouvé dans les bras de ma mère pour la première fois. Je vous mentirais si je vous disais que je m'en souviens, mais ma mère ne pourra jamais oublier ce moment, qui a créé et consolidé notre lien pour toujours. Nul besoin de vous convaincre: rien ni personne n'aurait pu m'enlever de ses bras et encore moins de son cœur!

Elle a pris une décision importante qui a entraîné dès le départ un effet majeur sur sa vie et surtout la mienne!

Comme une bonne mère, elle s'est promis de m'aimer de tout son cœur, mais en plus, elle a tout mis en œuvre, consciemment, pour que je ressente cet amour inconditionnel. Cet instant est marquant, car elle a choisi sa mission de vie, soit faire tout ce qui est possible pour que son enfant se sente comme les autres, qu'il puisse se débrouiller par lui-même malgré son handicap physique.

Aujourd'hui, près de quarante-sept ans plus tard, j'aimerais bien avoir la chance de rencontrer cette infirmière pour lui dire à quel point elle a sous-estimé, à l'époque, le pouvoir de l'amour maternel, mais surtout celui de l'acceptation de soi et de la persévérance.

Je crois que l'amour d'une mère est ce qui est de plus fort et de plus puissant dans ce monde, mais j'ai compris avec le temps que l'amour d'un parent n'est pas suffisant. Il faut apprendre à nos enfants à se débrouiller par eux-mêmes, et ce, le plus tôt possible dans leur vie. C'est, selon moi, le plus beau cadeau qu'un enfant puisse recevoir de ses parents.

Ce jour-là, ma mère a pris une décision importante pour nous deux. Elle a choisi de persévérer tout au long de mon apprentissage afin que je développe une confiance inébranlable pour affronter les défis qui m'attendaient au cours de ma vie. Ce fut ma base et ma première école. J'ai intégré et appliqué ses enseignements dans ma vie d'adulte, comme vous pouvez le faire aussi.



Benoit à sa naissance en 1977,
Gatineau (Buckingham)



Benoit et sa maman en 1977,
Gatineau (Masson-Angers)



Pour vous mettre en contexte et vous aider à comprendre, je suis né avec une seule jambe et trois doigts dans chaque main. En fait, le fémur de ma jambe droite ne s'est pas formé. Donc, cette dernière n'a pu se développer lors de la grossesse, à l'instar de mes doigts manquants. Alors, chaque main s'est formée de façon toute naturelle malgré l'absence de deux doigts. Très pratique... pour compter jusqu'à cinq sur mes doigts à l'école primaire!

Les médecins ont décrit ma situation en évoquant une malformation congénitale naturelle. De mon côté, je me plais à dire que c'est un cadeau du ciel ou de l'univers, selon votre croyance. J'avoue que je me sens très privilégié d'être né avec ce handicap. Il est possible que pour le moment, vous ayez de la difficulté à voir le privilège dont je vous parle, mais continuez à lire et vous comprendrez mieux!



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Laquelle de vos décisions a eu la plus grande influence positive dans votre vie ?



Quels sont les défis auxquels vous avez dû faire face dans votre vie et comment l'acceptation et la persévérance vous ont-elles aidé à les surmonter ?

Chapitre 2

Un appel peut tout changer

Quelques semaines après notre retour à la maison, ma mère reçoit un appel.

L'inconnu au bout du fil annonce avoir entendu parler du fait que maman vient d'avoir un enfant handicapé et il lui demande de venir le visiter. À l'époque, il faut dire que les nouvelles vont très vite à Masson-Angers. Nul besoin de réseaux sociaux pour propager les informations.

Il se permet d'insister. Il souhaite rencontrer mes parents rapidement, prétextant que ses propos pourraient changer la vie de leur enfant. Évidemment, les paroles de cet homme piquent la curiosité de mes parents et ils acquiescent à sa demande.

À leur arrivée sur place, ils découvrent un homme d'âge mûr, en fauteuil roulant, avec un handicap physique aux bras et aux jambes. Leur hôte parle, lui aussi, d'une malformation congénitale de naissance. Après avoir précisé à mes parents que sa mère lui a donné énormément d'amour, il ajoute qu'elle a commis une grave erreur, selon lui :

« Ma mère, malgré elle, m'a malheureusement toujours trop surprotégé. S'il vous plaît, ne faites pas la même erreur avec votre enfant. »

Il explique que sa mère a toujours tout fait à sa place, croyant l'aider et faire la bonne chose. Aujourd'hui, même à l'âge adulte, il a encore besoin d'assistance et ne peut pas se débrouiller seul. Le message de cet homme reste très simple, mais il se veut tellement puissant !

« Ne faites pas l'erreur de surprotéger votre enfant. »

Je n'ai pas besoin de vous dire que ce message entre dans l'oreille de ma mère pour s'ancrer profondément dans son cerveau et faire son chemin directement jusqu'à son cœur.

Cet inconnu a tellement raison ! Il faut dire qu'à la lumière de son vécu, il sait de quoi il parle. Sans le savoir, cet homme me donne, à ce moment, le plus beau cadeau de toute ma vie ! Je suis privilégié que mes parents aient accepté de le voir, de l'écouter et qu'ils aient tout mis en place pour toujours faire preuve de persévérance, faisant de moi l'être plein de confiance que je suis devenu. Grâce à eux, je peux constamment surpasser mes propres limitations. Tout au long de ma jeunesse, mes parents ont non seulement évité de me surprotéger afin que je me débrouille seul, mais ils ont aussi très fortement contribué à bâtir mon estime personnelle. Avec leur présence à la fois aimante et sans surprotection, j'ai pu faire tout ce dont j'avais envie malgré mon handicap.

Je vous raconte cette parcelle de mon histoire parce que selon moi, c'est primordial de ne pas protéger à l'excès son enfant. C'est d'autant plus important si ce dernier a un handicap ou un besoin particulier, que ce soit physique ou mental.

Je me considère extrêmement chanceux d'avoir des parents qui ont compris dès ma naissance que la surprotection n'était pas la bonne option pour moi. S'ils n'avaient pas tout mis en œuvre pour m'apprendre à me débrouiller par moi-même et qu'ils ne m'avaient pas inculqué cette confiance si précieuse à mon évolution, je demeure persuadé que je ne serais pas le même aujourd'hui. Je n'aurais sans doute jamais développé cette confiance et cette estime personnelle pour vous en parler dans ce livre et lors de mes conférences.

Combien de fois, en tant que parents, sans le savoir, nous avons le réflexe de dire à nos enfants :

« Attention! »

« Es-tu certain que tu seras capable? »

C'est souvent une mécanique naturelle de vouloir protéger son enfant et c'est fait sans mauvaise intention, au contraire. Cependant, nous sous-estimons souvent le pouvoir des mots. La portée de nos paroles, surtout les plus inconscientes, exerce une incidence sur la vie de nos enfants. Il est primordial d'en prendre conscience et de s'assurer de laisser des traces positives. Heureusement pour moi, ce fut l'une des forces de mes parents.



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

En quoi la persévérance et la confiance en soi sont-elles importantes dans votre développement personnel ?



Comment pouvez-vous encourager l'autonomie chez vos enfants tout en leur offrant un soutien et une guidance appropriés ?

Chapitre 3

Apprendre à tomber pour mieux se relever

Nous avons chacun nos modèles. Pour moi, ma mère est assurément mon premier exemple de persévérance à l'état pur.

Mon parcours est rempli de moments où sa détermination m'a fait évoluer pour que je développe la mienne par le fait même. Le plus difficile, c'est de n'en choisir qu'un pour éviter que ce livre n'atteigne les cinq cents pages... En voici un qui, selon moi, est beaucoup plus révélateur que tous les autres réunis.

Revenons à l'époque où je suis un bambin de tout près de deux ans. Tout comme les enfants de mon âge, j'ai envie de découvrir le monde, à commencer par mon univers familial. Grâce à une idée merveilleuse de ma mère, qui consiste à positionner les meubles afin que je puisse avancer en m'appuyant dessus, je réussis à me déplacer à travers toute la maison. Imaginez le petit Benoit partant à l'aventure sur une seule jambe, en se tenant debout les mains appuyées sur le sofa, sur le meuble de télé ou encore sur une chaise. Heureusement, mes parents possèdent un vaste mobilier, ce qui me permet de faire un bon bout de chemin. Honnêtement, avec une seule jambe, c'est plus du sautellement que de la marche. Je suis comme un bébé kangourou.

Un beau matin, mon père arrive avec un cadeau pour moi.

La déception se lit sur mon visage lorsque je découvre que ce n'est pas la dernière figurine de superhéros à laquelle je m'attendais. C'est plutôt quelque chose qui doit m'aider à marcher parce que les meubles auxquels je m'accroche n'y seront pas pour le reste de ma vie. Vous l'aurez sans doute deviné, ce jour-là, je

reçois ma première prothèse pour remplacer ma jambe manquante. À ce moment, je réagis de la même manière que la majorité des gens quand on les sort de leur zone de confort : j'ai peur au point de refuser ce changement.

Selon les dires de ma mère, je suis complètement dans le déni et la résistance devant cette nouvelle façon de marcher. Que voulez-vous, je me suis habitué à sauter comme un kangourou, ce qui me satisfait parfaitement du haut de mes deux ans. Mes parents, fidèles à eux-mêmes, insistent, bien entendu, et persévèrent pour m'amener à accepter cette nouvelle réalité en m'accompagnant vers la réussite de cet objectif.

Après plusieurs semaines, voire des mois, je réussis à marcher avec cette prothèse. Au début avec une marchette et ensuite par moi-même. Évidemment, il me faut l'aide de mes parents pour arriver à me débrouiller seul.

Parfois, il suffit d'un déclic pour oser sortir de sa zone de confort et, souvent, le déclencheur arrive au moment où l'on s'y attend le moins. Savez-vous ce que ma mère fait dans le but de provoquer ce fameux déclic afin que je marche enfin par moi-même ? Elle me laisse carrément seul sur le bord de la rue ! Laissez-moi vous expliquer, vous verrez que ce n'est pas aussi terrible que l'on pourrait le penser.

La maison familiale dans laquelle j'ai grandi se situe sur une rue tranquille et en retrait. On remonte à l'époque où le quartier n'est même pas complètement construit. La rue devant chez moi, peu passante, se veut plutôt sécuritaire. Commencez-vous à être un peu plus rassuré ?

Un matin, ma mère décide de sortir avec moi pour faire une courte marche devant la maison. À peine quelques pas plus loin, elle me laisse carrément seul sur le bord du trottoir pour retourner à la maison. Évidemment, le petit Benoit que je suis

ne comprend pas trop ce qui se passe. Naturellement, je commence à marcher pour rejoindre ma mère. Comme je suis encore très instable avec ma prothèse, je tombe et me mets à pleurer. Aussitôt, je réclame maman pour qu'elle vienne me chercher, mais l'interpellée est déjà à l'intérieur de la maison. Elle ouvre la porte avant, me regarde et lance :

« Vas-y, mon gars ! Lève-toi tout seul, tu es capable. Maman sait que tu es capable. »

Malgré mes pleurs insistants, qui en auraient fait craquer plusieurs, elle reste de glace, répétant de me lever tout seul, puis elle ajoute :

« Lève-toi, mon gars, et viens voir maman. On va regarder ensemble si tu as un bobo, mais maman ne viendra pas te chercher. »

Vous auriez dû voir les visages des voisins qui assistent à la scène par la fenêtre de leur salon ! Ce jour-là, nous pouvons presque entendre leur jugement envers ma mère, mais elle est une persévérante et, surtout, elle sait que je dois le faire par moi-même ! Rien ne peut l'empêcher de réaliser sa mission : m'apprendre à me débrouiller seul. Finalement, à force de la voir immobile et de l'entendre me le répéter, je finis par comprendre qu'elle ne viendra pas me chercher. Dès lors, je réussis à me relever seul. Ma démarche est un peu chancelante et je tombe plusieurs fois. Peu importe mes pas ou mes chutes, ma mère demeure impassible, inébranlable, jusqu'à ce que j'atteigne le seuil de la demeure. À ce moment, elle ouvre la porte et m'accueille avec un regard rempli d'amour et de fierté en me disant :

« Bravo, mon gars ! Je suis très fière de toi ! Tu vois bien que tu es capable de te lever tout seul ! »

Ma mère, avec sa force de caractère et sa résistance, vient de me donner la plus belle leçon de ma vie, celle de me relever par

moi-même devant une épreuve, de rebondir et de persévérer pour être plus fort. C'est exactement ça, pour moi, la persévérance! Si ma mère a pu y arriver et si le petit Benoit de deux ans en a été capable, tout le monde peut le faire, peu importe la situation.

Trop souvent, nous nous arrêtons à la moindre de nos limitations. Il est beaucoup plus facile de rester dans notre zone de confort et de nous satisfaire de ce que nous avons au lieu d'oser affronter nos peurs en arrêtant de nous donner des excuses qui nous empêchent de les surmonter.

Imaginez-vous les fois où vous êtes tombé, vous aussi. Imaginez-vous tous les moments où vous avez fait preuve de persévérance lorsque vous étiez tout petit. Pourquoi oublions-nous, une fois adulte, cette force de caractère que nous avons enfant? Rappelez-vous l'époque où vous relever était naturel et presque amusant pour vous!



Benoit en 1978, Gatineau
(Masson-Angers)



Benoit en 1979, Gatineau
(Masson-Angers)



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Avez-vous déjà été confronté, dans votre vie, à un changement majeur auquel vous avez initialement résisté ? Comment avez-vous géré cette situation ?



Quels enseignements pouvez-vous tirer de votre expérience en termes d'acceptation du changement ?



Définissez vos avantages à sortir de votre zone de confort pour relever de nouveaux défis.

Chapitre 4

Sauver une vie avec une attitude positive et un p'tit tour de brouette !

Un peu plus de trois ans après ma naissance, mes parents ont un deuxième garçon, Patrick. Mon frère naît avec la maladie de neurofibromatose. Cette dernière génère de petits kystes un peu partout sur son corps. Les kystes en eux-mêmes ne sont pas dangereux, mais le problème, c'est qu'ils peuvent se transformer en tumeurs cancéreuses. Dès son jeune âge, mon frère doit subir plusieurs interventions chirurgicales à cause de sa maladie.

Mes parents font déjà tout ce qu'ils peuvent pour m'apprendre à me débrouiller malgré mon handicap et ils doivent en plus passer la majorité de leur temps dans les hôpitaux pour mon petit frère. Je leur lève mon chapeau; j'en connais plusieurs qui se seraient découragés pour moins que cela.

Je suis assez jeune quand les complications de la maladie de mon frère débutent, mais je me souviens d'un événement qui me marquera. J'ai cinq ou six ans. Patrick est à l'hôpital pour une intervention majeure. Les médecins ont diagnostiqué chez lui une importante tumeur près de la colonne vertébrale. Pas besoin de vous dire que l'opération est très risquée. Une simple erreur du chirurgien suffirait pour que mon frère perde l'usage de ses jambes ou peut-être pire...

Finalement, l'opération se passe bien mais mon frère se retrouve complètement KO. À la suite de cette intervention, il éprouve beaucoup de difficulté à remonter la pente. Pendant les jours qui suivent, il est très faible et son énergie n'est pas

au rendez-vous. Mes parents se montrent très inquiets, tout comme les médecins. Mon père a alors une idée, qu'il divulgue à ma mère :

« On devrait aller chercher Benoit. Je suis certain que ça ferait du bien à Patrick de le voir. »

Mon père nourrit la conviction que mon énergie de battant et mon attitude positive auront un effet bénéfique sur le rétablissement de mon frère, et la suite nous prouve qu'il a bien fait de suivre son instinct !

Maman reste au chevet de Patrick à l'hôpital pendant que papa vient me chercher. Je ne saurais expliquer cette situation, mais, selon les dires de mes parents, dès que j'entre dans la chambre de mon frangin, ils sentent un regain d'énergie de sa part. Dans cette foulée, mon père me suggère d'aller promener mon petit frère dans le couloir. Je vous jure qu'il n'a pas besoin de me le dire deux fois ! J'utilise aussitôt la petite brouette qui se trouve à l'hôpital pour enfants d'Ottawa, où il séjourne, et nous partons à la conquête, non seulement du couloir, mais de l'étage au complet.

L'aîné que je suis ressent une grande fierté de présenter son cadet à tout le monde que nous croisons. Il faut avouer que mes parents aussi sont très fiers de leurs deux fils ! Comme mon père l'avait pressenti, il se passe quelque chose de magique à partir du moment où je fais mon entrée dans la chambre de Patrick.

En quelques jours à peine, il reprend le dessus et quitte l'hôpital en faisant fi des pronostics des médecins, qui laissaient présager qu'il y séjournerait beaucoup plus longtemps. Tout le personnel hospitalier demeure positivement surpris de la vitesse de rétablissement de mon frère.

Je crois sincèrement que nous avons toujours la possibilité de choisir quelle attitude adopter pour affronter n'importe quelle

épreuve. À cet effet, notre décision influence grandement la façon dont nous vivons ce défi, peu importe son ampleur.

Si cette parcelle de vie ne vous aide pas à croire à l'attitude positive, j'ignore comment j'arriverai à vous convaincre.

À mon avis, la vie nous a donné un immense cadeau: le pouvoir de choisir. Chacun d'entre nous a toujours la possibilité d'adopter une attitude adéquate pour affronter les épreuves qui se présentent sur son chemin. Tout ce que nous vivons nous apporte quelque chose de positif, même si, parfois, il peut être difficile de le trouver. En revanche, nous avons toujours le choix de la manière dont nous souhaitons le vivre.

Je suis certain que ces quelques lignes vous portent à réfléchir à une situation ou une épreuve que vous avez déjà vécue et combien il aurait été possible de changer votre attitude face à celle-ci. Il est évident qu'ici, le retour en arrière est utopique, mais nous pouvons certes prendre action pour l'avenir. La prochaine fois que vous affronterez une situation difficile, pensez avec quelle attitude vous souhaitez l'aborder. Pensez comment vous voulez faire une différence positive dans votre vie ou dans celle de ceux qui se retrouvent dans cette situation avec vous. De quelle façon voulez-vous en sortir gagnant? Quelles retombées souhaitez-vous laisser?



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Quelle attitude préférez-vous adopter lorsque vous faites face à des défis ? Comment cette attitude influence-t-elle vos actions et résultats ?



Comment utilisez-vous le pouvoir de l'attitude pour faire une différence positive dans votre vie et celle des autres ?



Quelles actions pouvez-vous entreprendre dès maintenant pour apporter du soutien et de l'encouragement à vos proches de façon positive et gagnante ?

Chapitre 5

Pourquoi laisser les autres te faire croire que tu n'es pas un être exceptionnel?

Combien de fois vous êtes-vous empêché de réaliser vos rêves les plus fous à cause du foutu jugement des autres?

Combien de fois avez-vous laissé tomber un projet, un rêve, une carrière ou un style de vie qui vous inspirait profondément, par crainte du jugement de vos proches, de vos amis ou peut-être même de votre partenaire de vie?

La peur du jugement est l'une des craintes les plus puissantes pour ralentir un être humain dans sa progression vers l'atteinte d'une aspiration ou même dans sa croissance personnelle. Parfois, nous réussissons à franchir le doute de soi, mais nous ne prenons pas la décision de passer à l'action à cause de l'appréhension du jugement d'autrui, qui nous paralyse et qui est souvent plus forte que notre motivation.

Laissez-moi vous raconter une situation vécue à maintes reprises pendant mon adolescence et qui a très souvent paralysé ma capacité d'affirmation ou à me réaliser pleinement jusqu'à ce que mon père, cet être plein de sagesse, me donne l'un des meilleurs conseils que j'ai reçus dans ma vie.

Lors de mon entrée au secondaire, un changement s'opère. Je ne saurais dire pourquoi, mais la perception des autres n'est plus la même vis-à-vis qui je suis et ce que je représente à leurs yeux. Avec ma famille et mes amis, je suis le Benoit sans limites, mais à l'école, je ressens que ma différence devient plus lourde à porter. J'ai l'impression d'être constamment regardé, jugé et étiqueté. Jamais je ne me suis senti aussi différent et en marge

du reste de la masse, ce qui contraste énormément avec mon enfance, durant laquelle j'oubliais parfois que je n'avais qu'une jambe!

Mes premières années au secondaire s'avèrent difficiles parce que je subis des moqueries très méchantes ou plutôt quelque chose qui se rapproche de l'intimidation à cause de ma démarche et de ma mobilité. En grandissant, ma prothèse devient très lourde et comme je n'ai pas de cuisse, elle est accrochée à ma taille, ce qui affecte ma démarche, la rendant similaire à celle d'un pingouin. Les entendre me surnommer «jambe de bois», «le pirate» ou «le pingouin» est assez courant et me blesse un peu plus profondément chaque fois que ces mots tranchants se rendent jusqu'à moi! Sans compter les remarques désobligeantes à propos de mes mains, qui n'ont que trois doigts chacune. À cette époque, le film *Ninja Turtle* est très populaire, alors la plupart des étudiants me traitent allégrement de tortue Ninja parce que ce personnage a le même nombre de doigts que moi. Il n'y a pas un jour où l'on ne se moque pas de moi. Les autres étudiants me ridiculisent en me pointant du doigt ou en me collant l'étiquette d'handicapé. J'avoue que c'est ce mot qui m'ébranle le plus, et il laisse davantage de traces lorsque prononcé par des adolescents que je côtoie régulièrement. Il y a des années de cela et pourtant, ces paroles résonnent encore dans mes oreilles: «Heille! Regarde, c'est l'handicapé!» *Outch!*

Pour moi, ça représente beaucoup plus que juste quelques insultes ou des remarques déplacées en lien avec mon handicap physique. À ce moment de ma vie, je prends connaissance sans le savoir du pouvoir négatif du jugement des autres. Cette puissance néfaste qui m'afflige d'une lourdeur persistante sur le désir d'être seulement... moi!

C'est alors que mon père entre en scène. Il me regarde sans trop savoir ce qui se passe et me pose tout simplement une question très puissante :

« Benoit, pourquoi laisses-tu les autres autour de toi te faire croire que tu n'es pas un être exceptionnel? »

Je dois avouer qu'à cette époque, je ne réalise pas l'ampleur de cette question. Même à l'âge adulte, nous avons de la difficulté à répondre à ce questionnement, alors imaginez-vous à quatorze ans.

Mon père attend ma réponse calmement. Évidemment, je suis incapable de lui répondre. Mes premières paroles ne sont que les échos des commentaires désobligeants reçus à mon égard en lien avec mon handicap.

Je vous épargne ces commentaires, mais croyez-moi, c'en est suffisant pour abîmer, voire anéantir la confiance et l'estime d'un adolescent.

Mon père écoute, avec attention et amour, mais relance la question :

« Mais pourquoi laisses-tu les autres autour de toi te faire croire que tu n'es pas un être exceptionnel? »

Il ajoute : « Crois-tu ces commentaires, ces jugements ou as-tu plutôt peur de les affronter et de leur répondre? »

Du haut de mes quatorze ans, je reste sans mots. Il me faut un moment pour saisir le message que mon père me transmet. Voyant mon incompréhension, il développe :

« Tu sais, Benoit, peu importe ce que tu vas faire dans la vie, il y aura toujours quelqu'un pour te juger. Alors, si tu commences maintenant à t'arrêter à ce que les autres pensent de

toi, tu vas te laisser écraser toute ta vie par ces jugements au lieu de croire en toi et de foncer sans douter.»

Voulez-vous savoir ce qu'il me dit par la suite? Ceci...

« Maintenant... Lève-toi, arrête de te plaindre et fonce, mon gars! Fonce et sois simplement toi! Montre l'exemple et les autres finiront par ne pas avoir le choix de te suivre sans jugement! »

Aujourd'hui, je vois trop souvent la peur du jugement empêcher les gens de s'épanouir ou de réaliser leurs rêves. Par le passé, j'ai moi-même, à plusieurs reprises, laissé cette limitation me retenir ou littéralement me bloquer pour accomplir ce que j'avais envie de réaliser. Chaque fois que cette peur se présente devant moi, je me rappelle ce moment avec mon père et cette notion durement apprise.



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Quels sont les rêves ou les projets que vous avez mis de côté par crainte du jugement des proches, des amis ou de votre partenaire de vie ?



À quel point vous sentez-vous libre d'être vous-même sans craindre le regard ou les critiques des autres ?



Quelles actions pourriez-vous entreprendre pour surmonter la peur du jugement et avancer vers vos objectifs avec confiance ?

Chapitre 6

Le choix qui a tout changé

Au moment où la plupart des adolescents se sentent mal dans leur peau à cause des hormones et des poussées de croissance, qui rendent certains de leurs membres disproportionnés pendant cette période ingrate, je dois supporter une prothèse qui m'impose un inconfort croissant. L'absence de mon fémur et, par conséquent, de ma cuisse, rend impossible la pose d'une prothèse à cet endroit. Celle-ci doit être fixée à ma taille, ce qui est très inconfortable. À l'époque, la technologie de ces dispositifs n'est pas aussi avancée qu'aujourd'hui. La mienne, très lourde, devient difficile à traîner et ne me permet pas d'avoir une démarche naturelle, pour ainsi dire.

Pour la première fois de ma vie, je me sens vraiment «handicapé», dans le sens négatif du terme. Je n'ai rien contre les personnes handicapées et j'ai toujours été conscient d'en être une moi-même, mais cette fois, le mot «handicapé» résonne comme une limitation pour moi, ce qui me fait réellement mal...

Je ne suis pas bien dans cette vie qui est la mienne. Je me sens extrêmement mal dans ma peau et dans ce que je projette. J'ai le sentiment d'être jugé, regardé, et surtout limité comme jamais je ne l'ai été.

Après plusieurs mois à feindre l'ignorance, c'est devenu trop difficile, car plus je les ignore, plus ils enfoncent le clou, à petit feu, chaque jour. Souvent, j'ai le goût de leur donner un coup de poing pour leur fermer la *gueule*, mais je ne suis pas ce genre de personne. Très honnêtement, j'admets que ma confiance fond à vue d'œil. Malgré le renforcement positif de mes parents, je n'en peux plus de ces insultes trop fortes et récurrentes. La sagesse

et les conseils de mon père sur la force des mots comparative-ment à la violence ne sont plus de taille vis-à-vis cette intimidation grandissante. Les mots «jambe de bois», «le pirate», «le pingouin» ou «l'handicapé» résonnent en boucle dans ma tête tel un mauvais ver d'oreille jour et nuit, que je sois à l'école ou à la maison. À chaque répétition, mon estime personnelle et ma confiance descendent d'un cran jusqu'à se retrouver au plus bas.

Un matin, en troisième secondaire, à l'âge de quatorze ans, au son de la cloche annonçant le début des cours, on me sert la parole de trop. Alors que tous les étudiants ramassent leurs livres et se dispersent pour se rendre à leurs salles de classe, je reste immobile devant mon casier, figé et écoeuré par ce que je viens d'entendre et, plus encore, par l'accumulation de ce que je vis depuis plusieurs mois. Je n'ai plus le goût d'aller en classe. Je fonds en larmes, m'effondrant émotionnellement et physiquement entre deux rangées de cases. Je me retrouve assis par terre, à la même place que mon estime personnelle et ma confiance, qui ont disparu depuis longtemps.

Un surveillant me rejoint et me conduit au secrétariat. Là, j'attends que mon père vienne me chercher, car il est très clair que je ne souhaite plus aller à l'école. J'éprouve de la difficulté à m'exprimer, mais une chose est certaine, je ne veux plus mettre ma prothèse ni retourner en classe. Pour moi, tout est fini.

Mon père me ramène donc à la maison.

En quelques mots, j'explique la situation à mes parents en précisant rapidement que je ne veux plus aller à l'école. J'insiste sur ma décision de ne plus porter ma prothèse, parce que j'en ai marre de marcher avec cette lourdeur qui me sert de deuxième jambe!

Mes parents m'écoutent, mais mon père se montre catégorique: je retournerai à l'école dès le lendemain! À ses yeux, l'éducation est primordiale pour espérer mener une belle vie

et il veut nous offrir ce qu'il n'a pas eu la chance d'avoir sur le plan scolaire.

Mon père me propose trois choix: avoir une chaise roulante, des béquilles ou remettre ma prothèse. Je choisis les béquilles sans hésiter une seconde!

Le fauteuil roulant, c'est un non catégorique! Selon moi, il véhicule l'idée que je suis «encore plus» handicapé. Toutefois, je tiens à préciser que j'ai un grand respect pour ceux et celles qui doivent vivre avec cette réalité au quotidien. À mes yeux, je suis né différent, mais pas nécessairement handicapé, car pour moi, ce mot signifie «limité» et j'ai toujours pu faire tout ce que je voulais! Dans ma propre perception, je ne suis pas handicapé, je suis juste un gars avec seulement une jambe! Un jeune homme capable de marcher, de fonctionner normalement et de faire tout ce qu'il veut!

À ce moment de ma vie, j'ai encore du mal avec le mot «handicapé», avec l'étiquette qui l'accompagne souvent. Je n'ai pas complètement accepté ma différence à cause de l'importance que je donne à la perception et aux jugements des autres sur ma propre réalité. J'ai l'impression que la société perçoit les handicapés comme des personnes non autonomes qui ne peuvent pas faire tout ce qu'elles veulent, étant limitées dans leurs choix et leurs actions. Je ne veux pas que cette image se dégage de moi, de qui je suis, et que les gens croient, à tort, que je ne peux accomplir ce que je désire à cause de ma différence.

Donc, le lendemain matin, j'arrive à l'école sans ma prothèse, mais avec deux béquilles. Les questions surgissent presque aussitôt: «Où est ta prothèse? Tu l'as mise où, ta jambe?», et bien d'autres phrases pour se moquer de moi...

Naturellement, j'affirme, pour expliquer la présence de mes béquilles à ceux qui me posent la question quant à ce

changement, que ma prothèse, brisée, est en réparation. J'invente cette excuse à cause de mon incapacité à assumer ma décision de ne plus porter ma prothèse. En réalité, j'ai besoin d'une béquille pour justifier la présence... de mes béquilles!

Rapidement, je me rends compte que je ne me sens pas bien avec mes deux béquilles. J'ai l'impression d'être encore plus freiné dans mes gestes, parce que mes mains les tiennent constamment. La limitation n'étant tout simplement pas une option pour moi, mon père me lance une idée :

« Benoit, pourquoi tu n'essaies pas de marcher avec juste une béquille? »

Ces mots paternels entraînent un puissant déclic en moi. Sans perdre un instant, je mets en pratique sa suggestion.

À partir de ce moment, tout devient beaucoup plus facile, à commencer par le simple fait de marcher.

Étrangement, je m'habitue très rapidement à ma nouvelle «jambe». Je ne saurais pas vraiment l'expliquer, mais je n'ai aucun apprentissage à faire pour marcher avec une seule béquille, alors que j'ai dû apprendre à me déplacer avec ma prothèse et même à utiliser deux béquilles auparavant.

À la fin de cette soirée, et je m'en souviens clairement encore aujourd'hui, je laisse ma béquille gauche au même endroit où j'ai déposé ma prothèse quelques semaines auparavant, c'est-à-dire au fond de ma grande garde-robe pour ne plus jamais la reprendre!

Après quelques semaines à marcher avec une seule béquille, je me rends compte que mon excuse de la prothèse brisée ne peut plus me servir encore très longtemps. L'angoisse est revenue! Pourquoi ce malaise à expliquer la vérité? Peut-être en raison de la peur du jugement, qui veut s'installer à nouveau?

Tôt ou tard, je devrai dire la vérité et annoncer que je ne porterai plus jamais ma prothèse. À ce moment, c'est très clair pour moi : jamais je ne reviendrai en arrière !

Je commence donc à révéler, à mes amis les plus proches, la véritable raison pour laquelle je marche avec des béquilles, ou plutôt avec une seule. J'ignore pourquoi je crains de leur dévoiler la vérité, car ils se montrent tous très compréhensifs. Certains me soutiennent même lorsque je dois expliquer tout cela aux autres jeunes de l'école.

J'impressionne tout le monde avec ma rapidité, mon agilité et l'aisance avec laquelle je me déplace avec cet accessoire ! Je dirais même que personne ne comprend comment je fais pour être aussi maître de mes mouvements avec une seule béquille !

Peu à peu, les gens s'habituent au gars qui a juste une jambe et dédramatisent ma situation. Ils trouvent cela très amusant et certains font même des blagues sur ma béquille pour amuser les autres. Tout cela me permet d'en rire et me redonne confiance.

À travers ce passage, je me fais des amis un peu rebelles qui viennent de toutes sortes de milieux, dont certains pas très fréquentables, je dois l'avouer. Comme tous les jeunes de cet âge, je suis un peu en quête de mon identité. Plusieurs de mes camarades font du *skateboard*, sport que je trouve vraiment *cool*. Avec une seule jambe et ma béquille, je décide de me lancer dans cet univers, contre vents et marées. L'achat de ma première planche représente un acte symbolique, défié par les regards incrédules, mais soutenu par mes proches. Apprendre à contrôler cet objet sur une jambe, avec une béquille, n'est pas simple, mais la persévérance me fait progresser jour après jour. Les rires des voisins cèdent bientôt la place à l'admiration, transformant une simple activité en un véritable gage d'accomplissement.

Ainsi, mon identité d'adolescent se définit par ma passion pour le *skateboard*, qui se veut bien plus qu'un simple loisir. En réalité, c'est une source inépuisable de confiance en moi. Lorsque je m'y adonne, je transcende mon handicap, devenant non plus la cible de moqueries, mais celui qui ose, malgré l'absence d'une jambe, se lancer dans des figures que bien des gens ne tentent pas même avec deux jambes. Cette pratique s'avère un catalyseur puissant pour renforcer ma confiance et mon estime personnelle, me permettant de m'épanouir et de m'affirmer au milieu de groupes souvent cloisonnés par des jugements préconçus.

Ce chemin vers une confiance accrue se matérialise lors d'une compétition locale. Malgré mes appréhensions, je me lance et décroche une deuxième place. Ce jour-là, je comprends que la victoire ne se mesure pas toujours en médailles, mais par la confiance et l'estime de soi gagnées au fil de l'effort et de la persévérance. Cette expérience marque profondément ma vision de la vie. Elle m'apprend que les limites que nous nous imposons sont souvent plus mentales que physiques et que la vraie victoire réside dans le dépassement de soi, peu importe les obstacles.

Le choix de troquer ma prothèse contre une béquille réécrit mon histoire. Cela transforme la façon dont je me perçois et dont les autres me voient. Je cesse d'être simplement «handicapé» pour devenir quelqu'un sans limites, quelqu'un qui accepte et honore chaque aspect de son être. C'est l'attitude qui change tout!

Avez-vous déjà joué le rôle de la victime dans votre vie? Vous êtes-vous déjà caché derrière des excuses au lieu d'accepter vos défis et de les surmonter? L'acceptation véritable est la clé de la liberté. Elle nous libère des chaînes invisibles qui nous retiennent. Une fois affranchi, nous pouvons évoluer vers notre plein potentiel, grandir dans notre zone d'excellence et nous accomplir pleinement.

LE CHOIX QUI A TOUT CHANGÉ

Ne laissez pas le manque de confiance vous limiter. Ce que vous percevez comme des faiblesses peut se transformer en vos plus grandes forces une fois que vous les acceptez pleinement. C'est le moment de prendre action, d'accepter chaque aspect de vous-même et de créer une nouvelle histoire, une histoire de succès, de croissance et d'accomplissement.



Benoit en 1992, Gatineau
(Masson-Angers)



Benoit en 1992, Gatineau
(Masson-Angers)



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Comment avez-vous appris à vous accepter
vous-même, y compris vos faiblesses
et vos imperfections ?



En quoi le fait de vous assumer complètement
peut-il exercer une influence sur votre perception
de vous-même et sur votre bien-être émotionnel ?



Qu'est-ce qui vous limite et que vous auriez
besoin de libérer ?

Chapitre 7

Un premier emploi : un enseignement de persévérance

Lorsque je parle de persévérance, je ne peux m'empêcher de repenser à mon premier emploi.

À cette époque, j'ai environ quinze ans, et une grande bannière décide de s'installer près de chez moi. Un homme, qui est devenu par la suite l'un de mes mentors, achète une franchise McDonald's. Toute la ville est excitée par l'arrivée de ce géant du hamburger, surtout les jeunes de mon âge, car c'est une nouvelle perspective d'emploi majeure pour les étudiants.

Je demande à mon père de m'aider à préparer mon CV pour que je postule et le remette en mains propres au gérant. Je ne suis pas le seul à faire cette démarche. Sans mentir, je pourrais affirmer que probablement tous les jeunes de la ville ont cette idée. À ma grande joie, quelques jours plus tard, je reçois un appel m'annonçant que l'on me convoque pour une première entrevue.

En voyant la centaine d'étudiants qui attendent leur tour à mon arrivée au restaurant, je constate rapidement que les entrevues se passent sous forme de rencontres très brèves afin de faire un premier tri parmi les candidats. J'y croise même plusieurs de mes camarades de classe, qui, tout comme moi, tiennent leur CV nerveusement.

Finalement, mon tour arrive. Le stress m'envahit, mais malgré cette fébrilité, l'entretien se passe plutôt bien. Afin de mettre toutes les chances de mon côté, j'accepte même d'enfiler ma prothèse pour cette grande occasion, craignant que ma béquille ne soit repoussante aux yeux de mon futur employeur.

Quelques semaines passent et l'appel pour la deuxième entrevue ne se fait pas entendre...

Pour ajouter à ma déception, presque tous mes amis proches dépassent cette étape, certains étant même embauchés rapidement. Sans me décourager, j'exerce un suivi par téléphone, mais les réponses restent vagues, non concluantes. Mon père m'encourage ensuite à me rendre sur place pour demander à parler au gérant afin d'obtenir des explications.

Une fois sur les lieux, en peu de temps je réussis à rencontrer le responsable. Sa réponse, sincère et claire, se veut déroutante. Il faut se rappeler que l'inclusion des personnes vivant avec un handicap n'est pas chose courante dans les années 90. Sans mauvaise intention, je dois le spécifier, le gérant m'explique que leur principale crainte concernant mon handicap est reliée aux risques de blessures sur le plancher glissant de la cuisine dû au gras qui s'y dépose malgré les nettoyages fréquents. Vous n'aviez sans doute pas remarqué qu'il y avait du gras chez McDonald's... Trêve de plaisanterie, sa raison scie pratiquement ma jambe en deux.

De retour à la maison, je m'assois avec mon père, qui me gratifie d'une autre leçon de vie importante.

« Benoit, la persévérance, ce n'est pas l'affaire d'une seule journée, mais une attitude que tu dois adopter tous les jours de ta vie pour obtenir ce que tu veux. Est-ce que tu vas accepter cette réponse du gérant ou tu vas plutôt persévérer et trouver une autre façon d'obtenir cet emploi? »

Le lendemain, je surmonte mon désespoir et retourne voir le gérant après l'école. Il est absent du travail, mais j'insiste pour lui parler. À ce moment, je me rappelle que ce restaurant a été acheté par un franchiseur. Donc, le gérant a forcément un patron. Je demande à parler au propriétaire pour lui livrer un message important qu'il doit absolument entendre. J'avoue être

vraiment motivé à lui parler sur-le-champ. Heureusement pour moi, il est disponible et accepte de me rencontrer. J'ai réussi l'étape la plus difficile, soit de piquer sa curiosité pour qu'il consente à prendre quelques minutes de son temps avec moi.

Je me souviendrai toujours des instants qui ont constitué cette rencontre. Le propriétaire et moi sommes assis en retrait, dans le fond de la salle à manger. Du haut de mes quinze ans, je m'entretiens avec cet homme qui représente tant de possibilités à mes yeux. Je lui explique la raison de ma visite et naturellement, je demande pourquoi je n'ai pas été retenu pour un poste. Pourquoi mon handicap me pénalise-t-il par rapport aux autres jeunes de mon âge ? À ce moment, je sais pertinemment qu'il est question de ma différence physique et non de mon attitude, qui correspond à celle souhaitée pour l'emploi. Avec beaucoup de respect et de sincérité, le propriétaire me sert la même explication que son gérant. Du déjà-vu pour moi.

Honnêtement, en moi, le désespoir commence à gagner du terrain, mais je me rappelle les mots de mon père et il me vient l'idée de proposer une option au propriétaire :

« Monsieur le propriétaire, et si mon père vous signait une décharge comme quoi l'entreprise ne sera pas responsable si je tombe et que je me blesse ? Cependant, je tiens à préciser que je tombe souvent dans ma vie, mais que je me blesse rarement parce que je suis habitué. Chaque fois, je me relève aussi vite. Je suis né comme ça et je suis très habile. »

L'homme reste sans mots pendant plusieurs secondes. Il me regarde attentivement et dit à son tour :

« Benoit, je te trouve très persévérant. Je te félicite pour l'audace d'être venu me parler aujourd'hui. Laisse-moi réfléchir à tout ça et je te rappellerai demain. »

Je le remercie de son temps et de son écoute, mais je me dis que je n'ai aucune chance qu'il me rappelle.

Eh bien, j'ai tort, car comme promis, il me joint dès le lendemain, et ses mots m'apportent une joie et une fierté immense :

« Benoit, j'ai réfléchi à tout ça. Je te trouve très brave d'être venu me voir et de m'avoir proposé ton offre. Regarde, laisse tomber la décharge de ton père. On va te prendre comme tu es et nous allons voir comment ça se passe. Félicitations ! Tu es engagé, et viens nous voir demain pour ta formation ! »

Je me sens tellement fier, persévérant et plein de confiance !

Sa réponse positive symbolise un tournant majeur pour moi ! Il accepte de me donner ma chance comme employé. Non seulement je décroche mon premier emploi, mais j'apprends que la persévérance ne sert pas seulement à remporter des compétitions, elle permet aussi de prendre une place, la sienne !

Le sentiment que nous ressentons lorsque nous obtenons ce pour quoi nous avons persévéré est très puissant.

Cette grande victoire m'enseigne que la persévérance renforce notre confiance et notre estime de soi. Ne pas se laisser abattre par le découragement et persévérer pour atteindre l'étape suivante est la clé pour évoluer !

Ironiquement, le seul endroit où j'accepte de porter ma prothèse, c'est au McDonald's, lors de mon quart de travail. Je ne peux pas travailler avec ma béquille pour respecter les normes de sécurité. Mon patron exige que je porte ma prothèse, mais il ne me demande jamais de l'enfiler avant d'entrer dans le restaurant !

J'avais opté pour ne plus porter ma prothèse, mais pour travailler, c'est concevable, parce qu'à mes yeux, il s'agit d'une partie de mon uniforme, tout simplement ! Je ne veux pas perdre mon

emploi, alors je respecte le port de cet appareil au même titre que j'accepte de revêtir les vêtements aux couleurs de la grande chaîne de restauration. Ma prothèse reste dans mon pantalon et j'entre au travail avec elle sous le bras en passant devant les clients. Cette situation entraîne plusieurs moments loufoques et je suis certain que le matin, je fais jaser autour des tables. C'est évident que l'on me regarde énormément, mais cela ne me dérange pas, car pour moi, c'est une blague qui m'amuse ! Pour une fois, j'ai de l'attention parce que c'est drôle, non parce que je suis handicapé !



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Quelles stratégies utilisez-vous pour rester motivé
et persévérer face aux défis ?



Quels petits gestes ou quelles actions posez-vous
régulièrement pour cultiver une attitude de
persévérance ?



Quelles émotions ressentez-vous lorsque vous
reprenez à vos moments de persévérance ?
Comment ces sentiments influencent-ils votre
confiance et votre estime personnelles ?

Chapitre 8

Redorer son intérieur pour briller de l'extérieur

L'acceptation de soi dans les relations amoureuses est un défi pour beaucoup, qu'ils aient des différences physiques ou non. Pour les jeunes adultes, ce volet peut sembler particulièrement ardu. À l'adolescence, je traverse moi-même des difficultés, mais s'il y a un domaine où je ne rencontre jamais de problèmes au fil des ans, c'est bien celui des relations amoureuses. Curieusement, ma béquille semble même agir comme un aimant à femmes ! Bien sûr, je plaisante, mais mon handicap n'est jamais un obstacle. En aucun cas je me demande si ma différence représente un frein pour approcher la gent féminine.

Certaines femmes viennent vers moi avec l'idée de me sauver ou de prendre soin de moi, mais j'apprends vite à reconnaître celles qui se pointent pour les mauvaises raisons. D'ailleurs, je n'ai jamais eu besoin d'une seconde mère. La mienne m'a appris à être autonome, et je n'ai pas besoin d'une femme pour faire les choses à ma place.

Il est crucial de comprendre la différence entre vouloir aider quelqu'un et éprouver de la pitié, qui est le pire sentiment qu'une personne puisse ressentir de la part d'une autre. Une personne qui a confiance en elle et qui a une forte estime personnelle ne veut jamais être prise en pitié. Celles qui cherchent la pitié sont souvent prises dans leur victimisation et n'ont pas encore réussi à s'accepter complètement.

Beaucoup de femmes me confient, en privé, à quel point elles sont impressionnées et inspirées par le fait que je n'ai aucune

pudeur par rapport à mon corps. Mon acceptation véritable et profonde de ce que je suis les touche énormément. Plusieurs me disent: «J'ai tout ce qu'il faut et pourtant, j'ai de la difficulté à me trouver belle et à m'accepter.» Malheureusement, lors de cette période de mon cheminement, j'entends cela trop souvent chez les femmes. Elles sont très sévères envers leur corps et ont toujours l'impression qu'elles ne seront jamais assez belles, assez *sexy* ou même convenables pour fréquenter un homme. Selon moi, c'est exactement pour ces raisons qu'elles n'obtiennent pas les partenaires désirés, le travail escompté, l'accomplissement de leurs rêves et tout ce qu'elles veulent. Ces femmes se limitent dès le départ et après, elles se demandent pourquoi elles n'avancent pas vers leur accomplissement.

Avant d'aimer ce qui nous arrive, il nous faut être bien avec nous-même, autant physiquement que psychologiquement et émotionnellement. Bien malgré moi, j'aide plusieurs femmes à s'accepter en croisant leur route. Ainsi, elles changent leur regard sur elles-mêmes grâce à ma façon de m'accepter et de me sentir sans limites. À cet effet, cela m'attriste de voir à quel point certaines femmes parfaites physiquement se limitent et s'empêchent d'être elles-mêmes. Ce problème, qui n'a rien à voir avec le corps, relève de l'esprit.

En vieillissant, je comprends que ces limitations sont souvent inculquées par les parents et l'entourage. Ces paroles se veulent destructrices et limitantes, tout en étant remplies de bonnes intentions au nom de vouloir protéger son enfant d'un échec ou d'une difficulté. Malgré tout l'amour qui entoure la plupart du temps ces mots, ils laissent des traces et encore plus lorsque ce sont des personnes qui comptent beaucoup pour soi qui les prononcent. J'ai toujours une réserve lorsque j'entends dire: «J'ai eu une relation toxique et c'est pour cela que je suis comme ça...» Selon moi, la relation toxique a amplifié ce qui était déjà là. Si ce n'était pas le cas, la personne n'aurait pas été sensible et

elle aurait eu la capacité de se préserver contre l'aspect néfaste de cette liaison.

Jamais je n'ai été attiré par les filles considérées comme parfaites selon les stéréotypes de beauté ou uniquement axées sur leur physique et leur apparence. Tout simplement parce que je ne suis pas comme ça et que je n'ai pas envie d'une belle fille qui a du ménage à faire à l'intérieur. La beauté véritable transcende le physique. Elle émane de l'intérieur. L'acceptation de soi commence par soi-même, tout comme on ne peut pas espérer remplir un contenant en versant de l'eau à côté.

Rapidement, les filles qui me côtoient sont tellement à l'aise qu'elles oublient que je n'ai qu'une seule jambe ! Si moi, je suis capable de m'accepter avec un corps comme le mien, cela veut dire que n'importe qui peut le faire aussi !

Qu'est-ce qui ne fonctionne pas avec les gens qui semblent tout avoir, mais qui sont incapables d'être bien avec eux-mêmes ? Qu'est-ce qui fait qu'autant de personnes ont du mal à accepter leur corps tel qu'il est depuis leur naissance ? Ce qui les limite n'a aucun rapport avec un surpoids ou l'absence d'un membre. Cela va bien au-delà des différences physiques. Il s'agit de blocages mentaux et de croyances limitantes. Une personne qui n'accepte pas l'enveloppe physique dans laquelle elle vit ne peut tout simplement pas accueillir autre chose !

Le physique d'un humain est sa base et il est présent à chaque instant de sa vie. S'il ne l'accepte pas, il ne pourra jamais être heureux. Une femme qui reconnaît qui elle est et qui travaille sur elle-même pour rayonner de l'intérieur sera beaucoup plus belle physiquement, peu importe les kilos en trop ou les rides autour des yeux. Lorsqu'elle redore son estime personnelle, elle brille automatiquement de l'extérieur. Cela fait en sorte que les gens la trouvent belle, qu'ils remarquent à quel point elle rayonne !

Malheureusement, ce n'est pas quelque chose que nous apprenons à l'école ou avec nos parents. Même moi, qui suis très conscient de l'importance de rayonner de l'intérieur, j'ai du mal à l'enseigner à mes propres enfants. C'est une force interne difficile à transmettre.

L'attitude de mes parents a tout changé pour moi et pour l'adulte que je suis devenu. La seule différence entre vous et moi, c'est que mes parents m'ont poussé à m'accepter et à m'aimer inconditionnellement à chaque instant sans me sentir limité ou me faire croire que je l'étais.

La vulnérabilité est une qualité magnifique chez l'humain. Trop peu de gens acceptent d'être vulnérables, préférant se concentrer sur l'apparence plutôt que sur l'être. Dans l'intimité, la vulnérabilité peut transformer une relation. Elle change non seulement la sexualité, mais aussi l'attitude générale et le bien-être. Une personne qui se voit belle et exceptionnelle, à l'intérieur comme à l'extérieur, attirera des personnes positives dans sa vie. Oser être vulnérable devant soi et les autres favorise et renforce l'acceptation de soi au fil du temps.

Avant de chercher l'amour chez une autre personne, il est crucial de se poser des questions sur sa propre relation avec soi-même. Est-ce que vous vous trouvez beau, radieux, *sexy*? Si la réponse est non, il est peu probable que vous attiriez quelqu'un qui incarne ces qualités.

Chaque parent aime ses enfants inconditionnellement. Ressentez-vous cet amour envers vous-même? Osez-vous admettre que vous aimez et acceptez réellement qui vous êtes? Une personne qui s'aime, qui s'accepte inconditionnellement dégage une fierté et une attirance naturelle. L'acceptation de soi ne peut dépendre de celle des autres. Chacun doit s'aimer inconditionnellement en premier.

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Comment percevez-vous votre propre corps ?
Avez-vous de la difficulté à vous accepter
tel que vous êtes ?



Dans vos relations amoureuses, avez-vous tendance
à attirer des partenaires pour les mauvaises raisons ?
Comment pourriez-vous travailler sur votre relation
avec vous-même pour attirer des liaisons plus
positives et enrichissantes dans votre vie ?



Comment gérez-vous la vulnérabilité dans
vos relations intimes ? Pensez-vous que cela pourrait
améliorer votre bien-être et votre connexion
avec votre partenaire ?



Ressentez-vous un amour inconditionnel envers
vous-même ? Si non, quel cheminement
pourriez-vous entreprendre pour renforcer cette
acceptation de soi ?

Chapitre 9

L'acceptation, une fondation solide pour la vie

Au fil des années, on me demande régulièrement pourquoi je ne porte pas de prothèse. Ma réponse est simple : « Pourquoi devrais-je en porter une ? » Souvent, les gens ne comprennent pas pourquoi je préfère une béquille. Pour la société, remplacer un membre manquant est une nécessité. Pourquoi devrais-je absolument le remplacer si je n'en ai pas besoin ? J'ai une jambe et une béquille, et je marche très bien ainsi. Avec une prothèse, je me sentais handicapé, ce que je ne ressens pas avec ma béquille. Beaucoup de personnes passent leur vie à vouloir remplacer ou obtenir quelque chose dont elles n'ont pas besoin, croyant que cela améliorera leur existence.

Lorsque que vous prenez une décision qui n'est pas la norme, cela déstabilise les gens. Malgré les commentaires négatifs et parfois blessants, je choisis de vivre avec une béquille, car c'est ce dont j'ai besoin pour me sentir libre d'être moi, tout simplement. Les réflexes naturels des gens impliquent de juger et d'émettre des remarques. Certes, je pourrais, à ce moment, céder à ces pressions, mais je ne le fais pas pour deux raisons : je m'accepte tel que je suis et j'ai la certitude que je serai heureux avec une béquille. Souvent, les gens choisissent la norme par facilité et ils manquent de confiance en leur propre décision.

Mon objectif premier reste d'être libre et bien dans ma peau. Trouver comment me déplacer s'avère secondaire ! En étant bien, je trouverai assurément une manière de me déplacer. Marcher avec ma béquille me procure le même sentiment de liberté que celui du petit Benoît de deux ans qui sautait pour

avancer. C'est pourquoi apprendre à marcher avec une prothèse se révèle difficile: c'est imposé et non choisi. La croyance en ma capacité à me débrouiller sans prothèse demeure plus forte. Je ne remets jamais cette décision en question, car c'est un choix conscient pour survivre!

En optant pour garder ma prothèse, je me serais éteint un peu plus chaque jour. Dès le début, mes parents m'ont permis d'être qui je suis. Ils ne m'ont jamais forcé à me conformer aux normes. Sans cette acceptation de leur part, qui a fait grandir la mienne, je n'aurais pas eu la vie que j'ai aujourd'hui. Je crois sincèrement que je ne serais pas en train d'écrire ces mots, ni même de vivre mon existence parce que j'aurais choisi d'y mettre un terme. J'ai décidé de vivre pleinement, en acceptant qui je suis, malgré l'inconfort initial.

Le développement personnel exige d'accepter l'inconfort et la difficulté parce que l'on croit profondément en soi. Peu de gens font ce choix, mais accepter que tout ne sera pas parfait, que l'on commettra des erreurs en se faisant confiance permet d'avancer.

L'acceptation de soi, de façon inconditionnelle, est la plus belle et la plus solide des fondations. Une telle fondation ne craque pas et peut tout supporter. Mes parents ont coulé des fondations fermes pour moi, me permettant d'accepter qui je suis. Cela m'a donné la liberté de vivre ma vie sans compromis, en étant heureux et épanoui.

L'acceptation de soi est essentielle pour bâtir une vie authentique et se montrer résilient, capable de surmonter toutes les épreuves.

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Quelles parties de votre vie avez-vous tenté de changer pour correspondre aux normes sociales, et cela vous a-t-il réellement rendu plus heureux ?



Dans quelle situation vous sentez-vous le plus authentique et libre ?



Avez-vous des zones d'inconfort que vous évitez d'affronter ? Que pourriez-vous faire pour oser ?



Quels sont les aspects de vous-même que vous avez le plus de mal à accepter ?

Chapitre 10

Du fonctionnaire à l'entrepreneur : le déclic de ma vie

Je vis mon enfance, mon adolescence et même le début de ma vie adulte avec une confiance inébranlable et une bonne estime de moi à travers tout ce que j'entreprends. Grâce au moment charnière où je renonce à ma prothèse et en vertu de l'éducation que mes parents m'offrent, je ne ressens pas le besoin de me redécouvrir davantage. Contrairement à plusieurs jeunes de mon âge, je sais qui je suis, ce que je veux et ce que je vaud. J'ai la prétention de bien connaître mes forces et ce que je représente aux yeux des autres et sous mon propre regard. Je connais ma zone d'excellence même si, à l'époque, je ne l'appelle pas ainsi. Tout ce que j'ai vécu depuis ma naissance a nourri mes croyances positives et mon acceptation de moi-même.

Instinctivement, je m'intéresse au développement personnel, mais pas pour trouver des réponses. C'est pour m'améliorer, axé sur le savoir-faire et non le savoir-être. Je cherche la recette infallible pour réussir en affaires, faire plus d'argent ou percer dans l'immobilier. En tant qu'autodidacte, ce qui me fascine dans la croissance personnelle, c'est de comprendre comment les gens à succès y sont parvenus. À vingt-cinq ans, un peu naïf, le succès se résume pour moi à faire 1 000 000 \$, à posséder une grande maison, un gros bateau, une voiture de l'année, à voyager et à avoir des employés... Le rêve américain!

Je vis chez mon père après la séparation de mes parents, et son idéal de vie devient le mien. Il est le pourvoyeur de la famille avec un emploi stable au gouvernement, tandis que ma mère reste à la maison pour s'occuper de mon frère et moi. Pour

mon père, la réussite passe par un diplôme universitaire et un poste permanent avec un solide fonds de pension. Il m'encourage donc à suivre des études universitaires pour me garantir un bon emploi.

À l'époque, mon père possède une petite entreprise de comptabilité et de solutions en matière de déclarations de revenus à son travail régulier. C'est mon seul lien avec le monde des affaires, car je n'ai pas de proches dans l'entrepreneuriat. Pourtant, je ressens un appel vers ce milieu fascinant. Dans ma vingtaine, je lis *Barbier riche* et *Père riche, père pauvre*, deux livres qui m'ouvrent les yeux sur d'autres chemins que celui de fonctionnaire.

Malgré cette révélation, je suis la voie logique: des études en finances et en administration, puis un emploi au gouvernement. En parallèle, je poursuis des études universitaires pour améliorer mes perspectives de carrière.

Je vis plusieurs moments «déclis», des passages de lucidité où tout devient clair. Ces instants nous donnent le courage de prendre des décisions difficiles ou de passer à l'action quant à des projets importants.

Trop souvent, nous attendons ces éclairs de génie indéfiniment, subissant la vie au lieu de la provoquer. Imaginez pouvoir déclencher ces moments, prendre des décisions avec plus de confiance et de courage. Permettez-moi de vous faire part de l'un de mes plus grands déclis.

Quatre ans après mon entrée au gouvernement, j'occupe un poste stable au Patrimoine canadien, à Hull. J'ai tout pour être heureux, mais un matin, assis sur un banc du parc où les fonctionnaires prennent leur pause, je me demande: «Qu'est-ce que je fais ici? J'ai tout le confort que tout le monde espère, mais je suis malheureux. Pourquoi suis-je ici? À quoi je sers?» C'est un

peu brutal. Cette journée-là, je réalise qu'il y a plus, dans la vie, que le succès financier et que je dois explorer le développement personnel sous un nouvel angle.

C'est mon premier réveil, parce que je dors dans une situation que beaucoup considèrent comme étant parfaite en tous points.

Aujourd'hui, je sais que « mes » buts n'étaient pas les miens, mais ceux de mon père. J'ai longtemps cru que ce qui était bon pour lui l'était pour moi. Je suivais son modèle, faute de connaître mes propres rêves et objectifs.

À la même période, un de mes amis d'enfance crée sa propre entreprise après une réorientation de carrière. Il me propose de le rejoindre, même à temps partiel, pour découvrir le monde de l'entrepreneuriat.

Je ne vous cacherais pas que j'ai beaucoup de temps libre en dehors de mon *job*. À cette époque, je ne m'adonne à aucun loisir, à part le golf l'été et les virées dans les bars. Je ne suis tellement pas bien dans mon travail que j'éprouve le besoin de me trouver quelque chose à faire pour meubler mes temps libres et aussi, il faut l'avouer, pour combler le vide que je sens se créer en moi.

Mon ami me connaît bien. Il joue la bonne carte en me proposant un temps partiel sans la pression de devoir renoncer à mon emploi stable... et payant ! Je décide donc d'essayer ce qu'il m'offre. Honnêtement, je ne le fais pas pour l'argent, mais vraiment pour me désennuyer et remplir mes soirées autrement que dans les bars. J'y vois aussi l'occasion de toucher au monde des affaires et de l'entrepreneuriat, un univers qui me fascine tant !

Pour combler le vide qui m'habite, j'accepte son offre sans renoncer à mon emploi stable.

Dès la première semaine, j'adore. Moins payant sur le plan salarial, mais c'est bien plus gratifiant que mon travail de fonctionnaire. En quelques mois, je me retrouve à un carrefour professionnel: la stabilité de mon poste de fonctionnaire ou l'incertitude de l'entrepreneuriat. Je sens que ce choix influencera le reste de ma vie.

Maintenant, je sais que nous avons toujours le choix, peu importe les décisions antérieures, mais à ce moment, c'est ce que je ressens à l'intérieur de moi. Je n'ai pas besoin d'y penser longtemps pour savoir que je dois le faire tout de suite. En vérité, je ne pourrais continuer plus longtemps dans ce travail qui ne me nourrit plus ou pas, mais je l'ignore toujours.

Avec cette incursion dans l'entrepreneuriat, je réalise qu'il existe autre chose que la sécurité financière assurée par un emploi stable. C'est comme si, tout à coup, je découvrais divers chemins menant au succès et qu'en même temps, je constatais qu'il y a plusieurs types de réussites et surtout que la mienne n'a pas besoin d'être une répétition de celle de mon père.

Grâce à mon poste de fonctionnaire, je peux prendre une année sans solde pour embrasser l'entrepreneuriat. Mon supérieur, surpris mais compréhensif, accepte ma demande. Mon ami m'accueille dans son petit bureau et ainsi débute mon aventure du monde des affaires. Cette année sabbatique change ma vie, car je ne retournerai jamais à mon poste au gouvernement. L'entrepreneuriat me conquiert, répondant à l'appel qui m'habitait depuis si longtemps.



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Vous sentez-vous pleinement épanoui
dans votre vie professionnelle actuelle ?



Quelles sont les croyances ou les attentes
de votre entourage qui ont influencé vos choix
de carrière ? Sont-elles vraiment les vôtres ?



Quels seraient les avantages et les défis
de quitter votre zone de confort pour poursuivre
une nouvelle perspective d'emploi ?



Quels petits pas pourriez-vous amorcer
aujourd'hui pour vous rapprocher de vos rêves
et objectifs personnels ?

Chapitre 11

S'unir sans jouer sur le même terrain de jeu

De vingt-cinq à trente-cinq ans, j'œuvre en tant que travailleur autonome pour l'agence de mon ami. Ensemble, nous bâtissons une entreprise florissante. En 2014, je deviens associé dans cette même firme avec lui. Pendant ces années, je progresse dans le domaine de l'entrepreneuriat. Je conserve ma maison, achète un condo pour générer un revenu locatif et procède à des placements. J'avoue bien gérer mon argent pour en tirer profit.

À vingt-huit ans, je rencontre une femme et c'est le coup de foudre instantané! À cette époque, je suis partout et nulle part à la fois, très centré sur moi, sur l'entreprise, sur le plaisir et les *partys*. Je sais que je dois me calmer à un moment donné, mais j'ignore quand cela se produira. Cette fille, de son côté, représente tout ce qui est plus sérieux, stable, familial et adulte, contrairement à moi, qui me considère encore comme un adolescent de... vingt-huit ans! Elle est - et encore aujourd'hui - une très belle femme avec de merveilleuses qualités. Tout ce qu'elle représente accentue mon coup de foudre pour elle.

La rapidité et la facilité avec lesquelles nous devenons un couple sont déconcertantes, malgré une première année difficile. Elle est éducatrice en service de garde et moi, un jeune entrepreneur avec encore beaucoup à prouver, ce qui cause plusieurs divergences d'opinions. Elle vit énormément d'insécurité sur le plan financier, contrairement à moi qui savoure le bonheur de vivre mon idéal d'affaires.

Lorsqu'elle entre dans ma vie, je possède déjà ma maison depuis quelques années. Elle voit immédiatement des améliorations à faire, alors que je ne suis pas du tout bricoleur. Elle, très manuelle, adore faire ce que j'ai en horreur; elle me complète à merveille! Je suis très propre et ordonné, mais la réparation et la construction ne m'attirent pas du tout. Comme elle apprécie faire ce que je déteste, je me dis qu'elle est la femme parfaite pour moi!

Je suis amoureux d'elle et je m'entends bien avec sa famille. Il est donc normal de nous fiancer après un an de vie de couple. La petite vie parfaite se dessine tranquillement et tous les morceaux du casse-tête se mettent en place pour créer notre famille. Nous entamons des discussions sur la possibilité d'avoir des enfants. Au début, je ne suis pas certain d'en vouloir, même si, avec elle, cela paraît naturel et donc la suite logique pour cohabiter en harmonie.

En revanche, je crois qu'elle ressent de la peur ou de la gêne à l'idée d'avoir des enfants avec moi, craignant que ma malformation physique ne soit transmissible génétiquement. Avant même qu'elle ne m'en parle, je relève ses inquiétudes, ce qui m'amène à poser les bonnes questions. Dans ma vie, je ressens beaucoup les tourments des autres et je prône toujours une communication ouverte, approche héritée de mes parents. Plutôt que d'éviter le sujet, je lui demande directement: « Est-ce que cela t'inquiète que j'aie une malformation? As-tu peur que nos enfants puissent avoir un handicap? »

À la suite de ses réponses, qui confirment ses doutes, nous consultons mon médecin. Il nous rassure en affirmant qu'il n'y a aucun risque génétique pour nos enfants. En approfondissant le sujet, ses appréhensions semblent liées à l'idée de se préparer à accepter une éventualité difficile plutôt qu'à une peur fondée sur la génétique.

Par exemple, l'infirmière a peut-être adouci la réalité pour mes parents en leur disant que j'étais tout déformé, afin qu'ils soient moins choqués à ma naissance. Accepter la possibilité d'un événement difficile est souvent plus ardu que de l'affronter une fois qu'il se produit.

Quand ma première fille naît et que je constate qu'elle a tous ses membres, je ressens un soulagement légitime. Ce que je n'éprouve pas à la naissance de ma deuxième fille, car cette fois, je sais que tout sera normal.

Un peu avant mes trente-cinq ans, deux étapes surviennent en même temps. Après dix ans comme contractuel, je deviens officiellement associé dans l'entreprise avec mon ami. Ma conjointe, nos filles et moi emménageons dans une maison plus récente, plus grande et plus proche de ses parents. Ce déménagement dans un quartier familial, à une rue de mes beaux-parents et de son travail, annonce un nouveau départ pour notre famille.

Ces étapes se révèlent très positives, mais aujourd'hui, je sais que c'est à ce moment que l'essoufflement commence à réellement s'introduire dans ma vie. Ma conjointe se dit très heureuse dans son rôle de mère et notre vie familiale la satisfaisait pleinement.

Alors que moi, je veux explorer le monde! La Terre ne me semble pas assez grande pour tout ce que j'ai envie d'expérimenter et de faire dans une vie!

À cette période, je comprends que nos idéaux ne sont plus les mêmes et que l'éloignement sera inévitable. Nous sommes deux enfants qui ne jouent pas sur le même terrain de jeu et qui n'ont pas les mêmes besoins. De nombreux détails s'accumulent, indiquant que nos chemins s'éloignent de plus en plus.

Je ne comprends pas trop ce qui se passe, ou plutôt ce qui ne se passe plus entre nous, mais avec le recul, je sais qu'à ce

moment, nous n'avons pas les mêmes façons d'exprimer et de ressentir nos besoins. Nous n'avons plus de véritables moyens de connexion et honnêtement, je n'ai plus envie d'être là... Je ne m'écoute plus et je tombe *en mode* automatique, comme le personnage incarné par Adam Sandler dans le film *Clic*.

Je souhaite mettre ma vie en avance rapide, espérant que mes filles grandissent pour pouvoir mettre un terme à mon couple. Je ne me sens vraiment pas bien, incapable de continuer à faire semblant. Je suis perdu quelque part entre la déception de mon idéal de couple et mon envie d'explorer autre chose. Je n'ai plus d'attrait envers la mère de mes enfants, mais je me sens coupable car elle est une très bonne personne malgré tout.

Même si notre couple ne tient qu'à un fil, nous décidons de nous marier en 2016, espérant raviver cette flamme perdue. J'avoue que ce geste symbolique nous offre un second souffle, nous rapprochant pendant quelques années. Ma conjointe se remet en forme et son état d'esprit redevient comme au début de notre relation. C'est comme retrouver la fille dont je suis tombé amoureux!

Après quelques années, la vie se charge de nous ramener exactement à la même place... La petite étincelle a disparu depuis longtemps et ce n'est pas un «oui, je le veux» qui la fera renaître. Je suis fatigué de notre couple et de ce que je ressens à son égard.

Comme si ce n'était pas suffisant que mon mariage batte de l'aile, d'importantes divergences d'opinions et de visions se développent graduellement avec mon associé.

Entre trente-cinq et quarante ans, ma vie personnelle, mon couple et mon idéal d'affaires se mettent à couler à pic. Si bien que tout cela devient toxique pour moi et mon bien-être. J'ai souvent l'impression que tout est ma faute et j'encaisse tous les

échecs comme si j'en étais le seul responsable. Mon partenaire et moi n'allons plus dans la même direction, mais je suis incapable de lui en parler. Pour la première fois de ma vie, j'éprouve de la difficulté à m'exprimer et à nommer mes besoins. Moins je parle, plus je me sens mal. J'ai l'impression que mon partenaire prend de plus en plus de place. En fait, il occupe la place que je lui laisse prendre, sur et dans ma vie. Étant donné que je ne suis pas capable de m'exprimer, je reste pris avec le sentiment de désaccord, parce que mon silence n'est pas la meilleure chose pour régler nos différends. Puis la roue continue de tourner : moins nous nous comprenons, moins je parle, restant étouffé par tout ce que je n'ose pas dire haut et fort.

J'accumule, j'accumule et j'accumule en fermant ma *gueule* de plus en plus, malgré tout ce que je voudrais dire, et ce mal-être me remplit. Malgré ces sentiments qui m'éteignent à petit feu, je ne me vois pas faire autre chose que travailler dans cette entreprise et malheureusement, le fameux déclic ne vient tout simplement pas.

Je ne suis vraiment pas bien mentalement, physiquement et émotionnellement. Je suis totalement paralysé par la peur de faire un geste. Je n'arrive pas à concevoir que je puisse faire autre chose de ma vie professionnelle, alors pourquoi j'aurais volontairement fait couler ce bateau même s'il prenait l'eau de tous les côtés ? Je suis complètement et profondément ancré dans mes peurs.

Deux des sphères les plus importantes de ma vie voguent à la dérive sans aucune façon de reprendre le contrôle, alors il m'est impossible de m'appuyer sur l'une d'elles pour espérer retrouver le calme caractérisant l'apparition du fameux déclic...

À ce moment de ma vie, je me dis : « Je ne suis pas bien chez nous et je ne suis pas bien à *la job*... » Honnêtement, où allons-nous dans ce temps-là ? Il nous reste quoi ? Je tombe dans

les échappatoires faciles telles que l'alcool, le sexe et les bars, ou tout ce qui me permet de fuir mon couple, mon travail et même mes enfants, parce que je ne suis plus capable de les regarder en face. Je ne suis pas fier de ce que je deviens. Je n'ai pas assez de courage pour prendre une décision au sujet de mon couple et encore moins quant à mon travail. À mes yeux, quitter ma femme ou laisser mon entreprise sont des décisions impensables. Juste l'idée d'y penser demeure impossible pour moi.

Je reste dans ce manque de courage et dans ce marasme une longue période.

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Comment définissez-vous le succès ?
Est-ce uniquement financier ou englobe-t-il
d'autres aspects de votre vie ?



Avez-vous des passions ou des intérêts
que vous négligez en raison de votre travail
ou de vos responsabilités familiales ?
Comment pourriez-vous y remédier ?



Quelles sont les peurs ou les insécurités
qui vous empêchent de poursuivre vos rêves ?



Quels sont les aspects de votre vie
que vous aimeriez changer ou améliorer ?
Quelles petites actions pouvez-vous entreprendre
dès aujourd'hui pour y parvenir ?

Chapitre 12

Son dernier souffle, un catalyseur explosif

Parallèlement à tout ce que je vis dans mon couple et dans mon entreprise, mon père est malade depuis quelques années. Je m'investis énormément, sur les plans physique et émotionnel, pour prendre soin de lui. Il souffre de démence, de zona et de plusieurs autres problèmes qui affectent grandement sa qualité de vie. Avec sa conjointe, je représente son soutien, et c'est très important pour moi de jouer ce rôle. Je veux être présent pour lui et avec lui, alors il m'apparaît naturel de prendre le plus de tâches possible sur mon dos.

La mésentente devient de plus en plus évidente et difficile à vivre avec mon partenaire d'affaires, ce qui accentue davantage mon besoin d'être au chevet de mon père. À ses côtés, je comble le vide qui grandit en moi. J'avoue me sentir un peu plus utile en m'occupant de lui, car je sais que je fais une différence positive, contrairement aux autres sphères de ma vie, qui semblent stagner dans un cul-de-sac.

Je croise des gens qui ont osé prendre les décisions que je persiste à fuir et je les envie d'avoir fait le saut. Je deviens de plus en plus conscient que j'aurai à agir, mais je reste immobile, figé par mes peurs, mes fausses croyances et mes blocages. En toute lucidité, je sais que je dois bouger, mais j'en suis incapable parce que je n'ai pas de courage. J'applaudis l'audace de certains et les changements de vie qu'ils ont osé faire, mais je n'ai pas la force de changer ne serait-ce qu'une petite chose dans mon existence parce que je suis terrorisé.

Je suis totalement incapable de me convaincre de faire autre chose en raison de ma grande lassitude. À ce moment, je ne le vois pas et je me raconte des histoires, mais la vérité, c'est que je suis totalement anéanti. Je me retrouve épuisé par mon couple, qui ne va nulle part, par la maladie de mon père, par mon entreprise, mais encore plus par toutes les peurs que j'éprouve par rapport à ma relation avec mon partenaire. Je fais tout pour les autres en évitant de prendre des décisions pour moi parce que je ne veux pas décevoir mes proches, même si moi, je suis déçu en permanence. À force de vivre au quotidien dans cette peur, elle finit par me paralyser.

Tout cela s'accumule jusqu'au décès de mon père, le 18 juin 2017. C'est la fin de semaine de la fête des Pères et, cette année-là, la vie me procure des moments qui resteront à jamais dans mon cœur.

Mon papa occupe une place dans un établissement de santé depuis un certain temps déjà parce que son état est devenu trop lourd pour que sa conjointe puisse continuer à s'en occuper à la maison. À cet endroit, il est bien et reçoit de bons soins, mais malheureusement, nous savons que chaque journée le rapproche d'une fin de vie imminente. Il tombe souvent et alimente notre plus grande peur, soit qu'il se blesse gravement ou de manière irréversible. Nos appréhensions s'avèrent fondées lorsqu'il chute et se fracture la hanche, en plus du bassin. Il est hospitalisé le vendredi 16 juin à la suite de cette mésaventure. Les médecins ne peuvent pas l'opérer parce qu'il est trop affaibli. Le seul choix demeure l'offre de soins de confort. Le lendemain, on lui donne de la morphine pour le soulager de ses terribles souffrances. Papa ne peut nous en faire part, car il ne parle plus, mais la douleur se voit dans son regard.

À un moment durant ce week-end, je prends conscience que mon père nous quittera bientôt et, par le fait même, je réalise

que nous mourrons tous un jour, y compris moi. Ici, je ne prétends pas ignorer que la vie humaine est éphémère, mais voir mon père à quelques jours de son décès m'apporte une autre dimension et rend le concept de la mort beaucoup plus réel. Mon père a quatre-vingts ans, soit exactement le double de mon âge. Être à mi-chemin ne m'enchanté pas outre mesure. Je ne me sens pas à ma place. Sans être vraiment malheureux, je ne saute pas de joie non plus. Je mène quand même une belle vie, mais je ne suis pas pleinement épanoui. Alors que ce constat me frappe comme un coup de deux-par-quatre en pleine face, je me dis :

« Je ne devrais pas endurer ce que je vis au travail... Je ne devrais plus être avec ma femme, c'est un manque de respect envers elle... Je devrais faire du ménage dans ma vie... Accepter tout cela, c'est un manque de respect envers moi-même... Moi qui ai toujours dit que c'était important de s'aimer et de s'accepter... Je ne suis nullement en train de m'aimer... Je fais complètement l'inverse de l'amour de soi et du respect de soi-même... »

Cela me heurte comme une tonne de briques : c'est évident que j'aurai à prendre les décisions difficiles que j'évite depuis trop longtemps.

Je ne veux pas manquer une minute du temps qu'il me reste avec mon père. Je suis incapable de dire pourquoi, mais je souhaite absolument être près de lui au moment où il lâchera son dernier souffle. J'aimerais qu'il ressente ma présence jusqu'à la fin. Dès son hospitalisation, je ne quitte plus la chambre, craignant de manquer le moment fatidique.

Lors de cette période, je m'occupe de ce que mon père n'est plus capable de gérer et prends, en son nom, les décisions difficiles. Je le fais pour lui, pour ma famille et pour les autres, mais jamais pour moi. C'est d'ailleurs moi qui prends la déchirante décision de faire admettre mon père dans un établissement de santé après avoir convaincu sa conjointe que c'est la meilleure

chose à faire. J'ai fait une promesse à mon père: prendre soin de lui jusqu'à la fin. Pas nécessairement pour lui donner les soins moi-même, mais en payant pour qu'il les obtienne et se sente bien. Tout le monde me fait confiance et chacune de mes décisions est rendue pour le bien des autres sans même penser à ce que je ressens.

Revenons dans la chambre de papa lors de sa dernière fête des Pères. Sa conjointe, mon frère et moi sommes installés autour de lui, qui demeure immobile mais si agité en même temps. Il reçoit la dose maximale de morphine et pourtant, il a mal, terriblement mal. Il ne parle plus depuis un moment, mais ses yeux, sa respiration et tout son être crient qu'il souffre le martyr. À ce moment, je donnerais tout pour alléger ses douleurs, mais le personnel ne peut faire plus.

En fin d'après-midi, sa conjointe nous offre, mon frère et moi, d'aller passer quelques heures avec nos familles pour la fête des Pères. Je refuse catégoriquement. Je ne veux pas m'éloigner, craignant de manquer quelque chose d'important. Il est hors de question que je célèbre cette fête alors que mon père, mourant, souffre à l'hôpital. Je ne veux être nulle part ailleurs.

Elle réussit à me convaincre avec son dernier argument: « Tu es un père, toi aussi, Benoit. Tes enfants ont besoin de toi! »

Après avoir fait promettre à ma belle-mère de m'appeler au moindre changement, positif ou négatif, je finis par quitter l'établissement à reculons. Je sais que la plus grande peur de mon père est de mourir dans la douleur et à l'hôpital. C'est exactement ce qu'il est en train de vivre. C'est peut-être aussi pour cela que je tiens absolument à être là avec lui. Dans la vie, lorsque tu crains quelque chose, c'est exactement ce qui t'arrive. Il faut éliminer nos peurs, sinon elles se réaliseront. Ma peur à moi, c'est de manquer le moment de sa mort.

Peu de temps après, j'arrive chez mon beau-père, où toute la belle-famille est réunie pour l'occasion. Tout le monde comprend que ce n'est pas mon meilleur jour, mais en même temps, cela me fait du bien d'être avec eux. Prendre une douche, changer de vêtements et voir autre chose qu'une chambre d'hôpital me font du bien. En contrepartie, je ne peux m'empêcher de regarder mon téléphone toutes les deux minutes. Je dis même à ma femme :

« Je ne suis pas bien... Ce n'est pas ici que je devrais être... Je n'ai pas le goût d'être ici, j'ai le goût d'être avec mon père et de lui tenir la main... C'est certain que j'y retourne après le souper, même si je n'ai pas d'appel... »

Autour de 18 h 15, à peine une heure après mon arrivée chez mon beau-père, nous nous installons pour souper et mon téléphone sonne. C'est la conjointe de mon père. J'ai la « chienne » de prendre l'appel. Instinctivement, je sors à l'extérieur pour m'isoler un peu, puis finis par répondre. Elle me dit avec beaucoup d'émotion dans la voix :

« Benoit, ton père est parti... »

Mon premier réflexe est de lui répondre « Il est parti où ? Ils l'ont changé de chambre ? Il est parti faire des examens ? ».

Pour moi, qu'il meure n'est pas une option. Du moins pas encore, pas si rapidement et pas sans que je sois là.

Elle répond : « Non, tu ne comprends pas, il est parti rejoindre mon arrière-petit-fils au ciel... »

Là, c'est clair, parce que son arrière-petit-fils est décédé quelques années plus tôt d'une leucémie à l'âge de deux ans.

À ce moment, je comprends que je n'ai plus de père. Que tout est fini et qu'une de mes peurs se réalise : je ne suis pas près de lui pour son dernier souffle.

Mon unique genou me lâche et je tombe, assis comme une roche, dans l'escalier extérieur. J'encaisse le choc. Au loin, pour s'assurer que je suis toujours au bout du fil, une voix m'interpelle :

« Benoit... Benoit... Ils nous laissent la chambre. Il n'y a pas de presse, ton père est là et il est bien, maintenant. Appelle ton frère, parce que je n'ai pas le courage de le faire et venez nous rejoindre. On vous attend... »

Quinze minutes plus tard, nous sommes dans la chambre de mon père à l'hôpital et y restons jusqu'à 22 h 30 ce soir-là. Papa repose, inerte, au centre de la pièce, les yeux fermés et la bouche ouverte. Sa conjointe, mon frère et moi l'entourons. Je dois avouer que c'est l'un des plus beaux moments de ma vie. C'est triste et très douloureux, mais l'impalpable que nous partageons ensemble est indescriptible. C'est magique, la force et la douceur des paroles que nous adressons à mon père, à haute voix ou intérieurement. Je suis vraiment content et reconnaissant de le faire; il est certain que cette soirée m'aidera dans mon deuil.

Après le décès de mon père, tout se déroule très rapidement dans ma vie. L'équilibre, déjà très précaire, devient inexistant et impossible à retrouver pour moi. Avec le recul, je crois sincèrement que c'est à ce moment précis que la chaîne de ma vie « débarque » littéralement.

Je prends seulement une semaine de congé et reviens tout de suite après, parce que je ne sens aucun soutien au travail pour mon deuil. Sincèrement, je n'aurais jamais dû revenir aussi rapidement. J'aurais dû prendre au moins deux ou trois semaines de repos pour entamer mon deuil, organiser les funérailles et voir à la suite des choses.

À ce moment, nous sommes débordés au bureau et dans la période la plus achalandée de l'année, alors je me dis que ces

quelques jours seront suffisants et que retourner au travail me changera les idées. Or, c'est une TRÈS mauvaise idée, mais à l'époque, je l'ignore toujours...

Jusqu'à l'enterrement, qui a lieu à la mi-juillet, je vis l'enfer. Je ne dors plus. Je pleure, pleure et pleure encore. Je suis incapable de faire autre chose. La cérémonie qui approche me rend extrêmement nerveux. Incapable de m'exprimer, je ne trouve plus mes mots alors que j'ai toujours su quoi dire auparavant. D'emblée, je mets tout cela sur le compte de la mort de mon père. Le deuil est le coupable parfait et je vous assure qu'il a le dos large. À ce moment, je suis convaincu que c'est sa faute, mais aujourd'hui, je reconnais qu'un fond de dépression a pris racine depuis trop longtemps. Le décès de mon père vient juste faire exploser ce qui est en latence, en préparation. Il en est le catalyseur.



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Avez-vous déjà ressenti le besoin de vous occuper des autres pour combler un vide intérieur ?



Quels sont les blocages ou les peurs qui vous empêchent d'agir pour votre propre bien-être ?



Vous êtes-vous déjà senti paralysé par la peur de décevoir les autres ? Comment avez-vous surmonté cette peur ?



Avez-vous déjà éprouvé de la culpabilité en prenant du temps pour vous-même, et pourquoi ?

Chapitre 13

Le côté sombre de l'acceptation

Au lendemain des funérailles de mon père, je suis confiant que le pire est derrière moi et que tout ira bien par la suite. Enfin, je me crois délivré de toute cette peine et de tous mes tourments. J'ai l'impression de me sentir mieux, ou plutôt j'essaie de me faire croire que mon état s'améliore. Je vous assure que ce n'est pas le cas du tout.

Contrairement à ce que j'espérais, mes larmes ne se tarissent pas. Je pleure davantage et je ne sais même plus pourquoi... Je ne comprends pas pourquoi je continue à verser toutes ces larmes après les funérailles. Les gens de mon entourage me posent des questions et je ne sais pas quoi répondre parce que j'ignore la source de cette constante envie de pleurer. Mais je finis toujours par brailler.

Cette énorme charge émotive est jumelée à des périodes d'insomnie récurrentes et, par conséquent, je ne suis plus capable de me lever le matin. Je suis déprimé, je bois trop d'alcool et je n'ai plus le goût d'aller travailler. Bref, c'est l'épuisement total!

Ma vie accuse une réelle perte de sens et je n'arrive plus à retrouver mon chemin ou, à tout le moins, quelque chose à quoi m'accrocher pour espérer le retrouver. Aux yeux des autres, j'ai tout pour être heureux, mais dans mon corps, dans mon cœur et dans mon être, c'est vide et trop plein à la fois. Je ne sais plus comment survivre à ce raz-de-marée, ni comment redevenir heureux.

Aujourd'hui, je réalise que je ne comprenais pas ce que voulait dire «donner un sens à sa vie». Donner un sens à ce que

je faisais et à mon travail. Donner un sens à mon couple et au père que j'étais. Donner un sens à ce que j'accomplissais chaque jour. Pour moi, c'est ça, le fameux « Why », et à ce moment-là, je ne sais même pas que ce « Why » existe. Alors, comment puis-je espérer le trouver alors que je vis une crise existentielle à quarante ans ? La crise de la quarantaine mélangée à un deuil, à un inconfort professionnel et à une vie de couple insatisfaisante. C'est comme si tous les murs de ma maison s'écroulaient en même temps et que la seule raison pour laquelle mon plancher ne suit pas, ce sont mes enfants. Mes filles incarnent la seule chose qui me garde vivant. À l'époque, je ne crois pas que je serais allé jusqu'à m'enlever la vie, mais là, sans le savoir, elles préservent le peu de carburant qui me reste et donnent un minimum de sens à chacun de mes pas.

Durant cette période, ma femme demeure très solide et devient le pilier de notre famille. Instinctivement, elle compense mon manque et m'aide à traverser mon deuil. J'avoue qu'à ce moment, de nous deux, c'est la plus stable, la plus forte dans notre vie de couple.

Ma mère, qui est la première à constater l'ampleur de mon état, me dit :

« Benoit, tu fais une dépression, et une bonne à part ça ! Je ne te reconnais plus, je ne retrouve plus mon fils... »

Ma réponse se veut rapide et instinctive :

« Moi, je fais une dépression ? Ce sont juste les faibles qui font des dépressions... »

Pour moi, c'est impossible parce que je suis Benoit, le fort et le persévérant qui n'a peur de rien... Je suis reconnu pour être capable de tout et accepter tout, justement. Or, j'en suis rendu à accepter un peu trop de choses qui me relèguent au dernier plan

de ma propre vie. En fait, je n'accepte plus les bonnes choses pour moi.

Parfois, l'acceptation a aussi un côté noir et sombre. Il faut être assez vigilant pour faire la différence entre l'acceptation de tout et l'acceptation véritable. Cette dernière ne veut pas dire accepter tout sans réfléchir au détriment de son propre bien-être.

À cette époque, ma vie me glisse entre les doigts de la même façon que l'eau s'échappe d'un boyau d'arrosage parsemé de trous. Plus je perds le contrôle, plus je me prétends capable de rétablir le tout. J'espère tout le temps passer à travers, mais je n'ai pas la force de changer quelque chose dans ma vie, et encore moins en moi.

Il y a longtemps que je ne donne plus dans la persévérance, mais beaucoup trop dans l'acharnement aveugle sur une vie qui n'est plus pour moi et dans laquelle je n'ai plus ma place, tant sur le plan personnel que professionnel. Je réalise, jour après jour, que je n'ai plus d'avenir, mais je ne suis pas capable d'imaginer la suite de ma carrière ailleurs qu'à titre d'associé. Je crains tellement d'ignorer comment faire pour gagner ma vie et donner un sens à mes journées en n'étant plus partenaire dans cette entreprise. Une immense crainte me remplit à l'idée d'oser confronter mon partenaire pour lui avouer que je souhaite quitter et vendre mes parts. Peu à peu, j'ai conscience de ne plus être à ma place, mais la peur m'empêche littéralement d'avancer. N'ayant pas la force d'agir, je laisse le sombre et l'inconfort s'accumuler pendant des semaines et des semaines jusqu'en septembre.

Le pire dans toute ma situation, c'est que je ne me sens pas mieux à la maison, alors je fais exprès pour étirer les journées afin de rester le plus tard possible au travail, ce milieu désormais nocif pour moi. Le jour, je ne suis pas bien au boulot et le

soir, je me sens inconfortable chez moi. Il me reste quoi, comme endroit sain ?

Je ne comprends pas vraiment ce qui m'arrive, mais je sais par-dessus tout que je me sens terriblement mal de ne pas être présent pour mes filles. Même lorsque j'y suis, ce n'est que physiquement, car le cœur et la tête manquent à l'appel depuis longtemps. Malgré toute cette souffrance et cette culpabilité, je demeure incapable de prendre une décision et encore moins de poser un geste pour améliorer ma vie.

À chacun de mes pas, le sol se dérobe sous mes pieds, alors je ne sais même plus si je peux tenter d'avancer sans craindre la chute qui ferait tout basculer.

La vie nous apporte parfois des situations qui changent tout et, comme je l'ai nommé ultérieurement, j'appelle ces instants des moments déclics. Un soir de septembre, j'ai un énorme déclencheur alors que je reviens à la maison après une longue journée, que j'ai étirée jusqu'à 19 heures, comme à mon habitude.

C'est l'une de ces chaudes journées d'automne, pleines de soleil, qui nous font croire que la vie peut parfois être belle. J'avance sur l'autoroute en direction est, vers ma maison, le soleil dans le dos, mais j'avoue remarquer à peine la température tellement je suis troublé dans ma tête, de plus en plus anéanti par tout ce brouillard que représente ma vie. En roulant à environ cent kilomètres à l'heure, il me vient clairement le besoin de prendre un «break», mais je sais pertinemment que je n'ai pas le courage de créer cette pause dans ma vie. Soudainement, je me questionne :

«Et si je frappais le garde-fou qui longe la voie ? Pas pour me tuer, mais pour me blesser juste assez pour avoir une bonne raison d'être dans un lit d'hôpital pendant quelques semaines pour prendre une pause de ma vie, de mon couple et de moi...»

Au moment où je réalise l'ampleur de cette idée saugrenue, je prends conscience du danger et sens une grande frayeur m'en-vahir. Mon plan, qui pourrait être fatal, se veut très révélateur de la gravité de mon état.

Sans risquer de réfléchir plus longuement, j'emprunte la sortie suivante et débouche sur un petit chemin de terre. Je m'arrête sur le bas-côté, face au soleil. À peine le moteur coupé, je pleure comme jamais, laissant sortir tout ce trop-plein que je retiens depuis des mois.

À ce moment, je me dis clairement « C'est assez! ».

J'envisage de rencontrer mon médecin, puis, tout à coup, je réalise que tout ce que ma mère m'a expliqué au sujet de la dépression mine ma vie. Depuis plusieurs mois, elle me répète d'aller consulter et, dès cet instant, je choisis d'arrêter de résister et prends rendez-vous.

Le lendemain, j'ai une conversation au travail pour essayer de parler de mon état. Je n'ai pas besoin de dire grand-chose, tous l'ont vu avant moi. Je suis mal à un point tel que même envoyer un courriel s'avère une tâche difficile pour moi. Je ne suis plus capable d'écrire, de réfléchir, ni même de parler. Au risque de me répéter, je suis épuisé, je ne me sens pas bien, je pleure tout le temps. J'en ai même mal au cœur et le sommeil me boude.

La rencontre chez le médecin se veut déterminante. En effet, je coche toutes les cases du questionnaire correspondant aux symptômes d'une dépression. Même sans cet exercice, mon docteur aurait facilement pu me déclarer en dépression sévère juste en constatant mon état et ma façon d'être.

Le diagnostic tombe: dépression majeure.

J'ai le réflexe de lui demander: « C'est comme un genre de *burnout*? »

Sa réponse est claire: «Il n'y a pas de *burnout*, il n'y a pas d'épuisement. Ce sont tous des mots que les gens utilisent parce qu'ils ont de la difficulté à dire *dépression majeure*. Tu fais une dépression majeure, c'est tout. Tu as besoin d'un psychologue, probablement d'un psychiatre, et aussi de médication. Je te signe un arrêt de travail.»

«Pour combien de temps?» Dans ma tête, il s'apprête à me dire deux semaines, maximum, mais son évaluation suggère davantage: «Minimum un mois, quatre semaines, mais je pense que ça t'en prendra plus que ça.»

Impossible de décrire le sentiment de peur qui m'assaille lorsque j'entends «quatre semaines». Pour moi, quatre semaines, c'est comme quatre ans. Mais au-delà de ça, c'est terrible de m'imaginer dire à mon partenaire, à ma femme et à mes filles que je suis en arrêt pour un mois!

Je crois qu'à ce moment-là, à mes yeux, ce congé forcé, qui s'annonce interminable, devient pire que le diagnostic de dépression majeure. En craignant à ce point l'opinion des autres, je me retrouve sous une emprise incroyablement paralysante. J'ignore comment j'en suis arrivé là, mais j'y suis, malheureusement. J'ai tellement honte d'être obligé d'annoncer que je n'irai pas travailler pendant un mois!

Le jour même, je suis incapable d'avouer à mon partenaire que je suis en arrêt de travail. Je reporte l'annonce jusqu'au lundi suivant, c'est-à-dire cinq jours plus tard. J'essaie de consulter mes courriels à distance, pour ne pas perdre le fil, mais en réalité, je suis incapable de quoi que ce soit. Mon anxiété est au plafond 24 heures sur 24, juste parce que j'appréhende cette rencontre et l'idée de lui dévoiler la vérité sur mon état et mon congé.

Je sais, c'est totalement ridicule, mais je me sens tout à fait comme ça! Plus j'essaie d'en faire abstraction, plus j'angoisse. Finalement, je ne me rends pas au bureau, c'est au-dessus de mes forces. Incapable de faire face à mes collègues, je propose une connexion via Zoom.

La rencontre se résume à moi qui leur explique, en pleurant, que mon médecin me donne quatre semaines de congé de maladie. D'entrée de jeu, mon partenaire estime ouvertement que ça me prendra plus de temps. À ce moment-là, je le sens très compréhensif envers moi. Je veux continuer à garder le contact avec mes courriels, mais ils refusent pour mon bien. Aujourd'hui, je sais que c'était la chose à faire.

Les deux semaines suivantes se transforment en cauchemar total. Je passe d'un gars hyperoccupé, gérant une dizaine d'employés avec une quarantaine de projets en même temps et cent cinquante courriels par jour, à un type tout à fait oisif. Complètement rien. Comme le long bip qui annonce le décès d'une personne sur le moniteur à l'hôpital.

À ce moment, je réalise être dépendant d'une drogue: je suis vraiment un bourreau de travail (workaholic). Je ne cesse d'éplucher mes courriels au cas où certains - même un seul! - seraient passés à travers le filtre. Je donnerais tout pour en recevoir un, mais toujours rien. Le calme plat. Je me sens tellement mal et coupable d'être écrasé sur mon divan à ne rien faire, à devoir me reposer. Même ça, je n'en suis pas capable, et encore moins de l'accepter.

Malgré mon grand besoin de repos, tous les matins, pendant les deux premières semaines, je me lève, prends ma douche et me prépare. Je récupère ma mallette contenant mon ordinateur portable et, après avoir souhaité bonne journée à mes filles, je sors comme si j'allais travailler. Je feins d'être au boulot, ma femme le sait, mais je ne suis pas prêt à l'avouer à mes enfants.

D'ailleurs, il n'est pas question de l'annoncer à qui que ce soit. Je sais que c'est complètement ridicule, mais j'ai terriblement honte. Une honte que je n'ai jamais connue auparavant dans ma vie.

En partant de chez moi, je me rends au Tim Hortons, je commande un café, puis j'attends environ trente minutes avant de regagner la maison. Je reste seul toute la journée, pleurant parce que je ne vois plus aucune direction à ma vie. Lors de cette période, je n'ai plus aucun repère. Je ne souhaite cela à personne. Jour après jour, je me considère comme une espèce de copié-collé. Pour mettre un terme à chacune de mes journées, vers 15 h 30, je repars prendre un café pour être absent lorsque mes filles reviennent avec leur mère. Après quelque temps, elles me demandent pourquoi je reviens si tôt du travail. Elles ne sont plus habituées à me voir manger à la maison tous les soirs. En effet, auparavant, j'arrivais toujours vers 19 h, voire 20 h, à part pour certaines occasions spéciales.

Un soir, je décide que cette mauvaise pièce de théâtre a assez duré. Je m'assieds à la table avec ma femme et nos filles pour leur avouer la vérité. Tout se passe bien. J'explique comment je me sens et pourquoi je ne travaille plus. Je leur annonce que je serai plus présent pour elles et leur décris les symptômes d'une dépression. À ma grande surprise, ma plus vieille me dit: «On va prendre soin de toi, papa.» Évidemment, mes pleurs repartent illico, puis je leur avoue que c'est à papa de prendre soin de lui. Je leur promets ensuite de faire le nécessaire pour aller mieux, ajoutant que j'irai chercher l'aide appropriée pour redevenir le papa dont elles ont besoin. Je précise que j'ai juste besoin d'un peu de temps. Je m'engage à faire le souper dès le lendemain.

À la suite de cette discussion, tous les matins, ma fille me demande: «Papa, tu fais quoi, aujourd'hui? Et on mange quoi pour le souper ce soir?» Dans sa tête d'enfant, elle a compris

qu'elle devait me rappeler de faire quelque chose de mon temps. C'est bizarre à dire, mais ça m'aide. J'ai une raison de passer à travers mon quotidien et je me sens un peu plus utile.

Une semaine avant mon présumé retour au travail, donc plus de vingt jours après mon arrêt forcé, je veux être prêt à recommencer parce que dans ma tête, quatre semaines, c'est un repos suffisant pour guérir d'une dépression majeure. En tout cas, pour Benoit le fort, celui qui est capable de tout faire.

Mon partenaire m'a bien averti de ne pas revenir si je ne suis pas prêt. Bien évidemment, je me pense invincible et capable de tout, alors je veux reprendre le collier après mon premier arrêt de quatre semaines. Dans ma tête, c'est tellement clair que je retournerai travailler que je n'attends pas de revoir mon médecin avant de contacter le bureau pour annoncer mon retour.

Cette fois, je choisis de rencontrer mes pairs en personne pour leur montrer à quel point je vais bien ou, du moins, selon ma perception de mon état. Or, j'ai beau sortir de belles phrases et vendre ma salade avec mon meilleur sourire, mon partenaire n'y adhère pas :

« Je ne te crois pas, tu n'arriveras pas à me convaincre, ici, ce soir. Tu es en train de vouloir te remettre exactement à la même place qui t'a mis à terre, avec absolument rien de différent. Je n'accepte pas ton retour. Retourne voir ton médecin. Tu n'es pas prêt, tu es encore au bout du rouleau et tu ne t'en rends même pas compte. »

Vous savez quoi? Il a totalement raison! Même après quatre semaines, je ne réalise pas l'ampleur de ma situation et n'accepte pas encore ce que je vis et pourquoi j'en suis arrivé là. La honte et la peur prennent encore toute la place en moi. Je veux revenir pour cacher cela.

Aujourd'hui, je sais que c'est la meilleure chose qu'il pouvait me dire, mais à ce moment, je retombe complètement à plat.

À la suite de cette rencontre, je ne le croyais pas possible, mais je plonge encore plus bas que les premières semaines. Beaucoup plus profond, à la limite de ma noirceur la plus sombre. La réalité me frappe en pleine face et, vraiment, je m'effondre comme jamais.

Durant les premières semaines de mon congé forcé, j'avais pris soin de rester en surface avec moi-même, mais cette rencontre avec mon partenaire a tout brassé, faisant remonter tout ce que j'avais délibérément enfoui ou bloqué.

Je n'ai aucun mot pour expliquer à quel point je me sens mal. Je me sens comme de la merde, et encore, je crois que ce n'est pas assez. Mon estime et ma confiance ont complètement disparu de ma vie, de mon être et de mon cœur, même si mes parents ont tout fait pour que j'évolue avec une grande confiance et une forte estime de moi, et même si j'ai toujours entretenu cette façon d'être face à moi-même et aux autres. Toute ma vie, j'ai accepté tout ce que je vivais et qui j'étais, mais c'était seulement par rapport à mon handicap, à mon apparence. Lors de ma dépression, mon physique n'a absolument aucun rapport avec ce que je vis. En revanche, jamais je n'ai accepté véritablement mes limitations psychologiques, mes peurs, mes croyances erronées et mes blocages.

Il est important de garder en tête que quelque chose peut se passer au cours de notre cheminement, un événement par lequel nous laisserons entrer toutes les influences négatives et néfastes de l'extérieur vers l'intérieur de soi. Le pire, nous y croirons, alimentant ces croyances de plus en plus chaque jour sans rien faire et sans réellement nous inquiéter, nous poser des questions. Souvent, nous ne pouvons mettre un frein à ça, parce que sans en prendre d'abord conscience, comment

pouvons-nous l'éradiquer? À un moment donné, tout cela attaque aussi sournoisement qu'un cancer. Notre estime et notre confiance disparaissent à force d'être grugées de tous les côtés.

Nous devons mettre l'accent sur le développement personnel ou faire appel à des mécanismes éprouvés ou à des personnes de confiance, et être capable de lever la main pour dire: «Ça ne va pas du tout...» Même si nous sommes fort et que nous prétendons bien aller. Cela peut changer à tout moment, surtout si le malaise s'alimente et prend de la place, de l'emprise sur nous. Moi, c'est ce que j'ai laissé aller.

En bout de ligne, j'arrête de travailler trois mois. Je recommence quelques semaines avant Noël, tranquillement, effectuant quelques petites tâches. Je vais mieux, mais j'avoue que rien n'étant réglé au travail, ça s'accumule encore. J'arrive avec un plan en croyant sincèrement que ça ira mieux, mais je ne me sens plus à ma place dans ma propre entreprise. Mon partenaire semble ne pas y croire, et moi non plus, avec le recul.

En février, je me questionne: «Où je m'en vais avec ça? Ce n'est plus ma place, cette entreprise.» J'ai la conviction que je dois poser un geste concret pour faire avancer les choses. Malgré ce constat, trois autres mois me sont nécessaires pour avoir le courage d'avouer que je quitte parce que je sais que mon avenir n'est plus entre les quatre murs de cette boîte. Pour le couple, je tergiverse encore, mais pour l'entreprise, c'est clair, je souhaite vendre mes parts et m'en aller.

Je prends mon courage à deux mains et rencontre mon partenaire pour lui faire part de ma décision. Je lui précise vouloir faire les choses comme il faut. Je suis conscient que c'est en plein cœur de la période de pointe, mais je ne suis tout simplement plus capable de continuer. Même si je ne suis pas pressé de partir, j'ai besoin de le nommer, d'être entendu à cet effet, et encore plus d'obtenir la confirmation que je quitte bien cette

entreprise. Je n'ai pas d'autres perspectives professionnelles, alors je peux me permettre d'accomplir cette manœuvre comme il se doit. Toutes les démarches et les étapes s'échelonnent sur plusieurs mois, après quoi, je suis libre...

Puis, plus rien. Le calme plat.



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Avez-vous déjà ressenti un vide intérieur malgré le fait que, de l'extérieur, tout semblait aller bien ?



Connaissez-vous des personnes de confiance à qui vous pouvez parler de vos difficultés émotionnelles ?



Comment pouvez-vous reconnaître la différence entre persévérance et acharnement aveugle dans votre vie ?



Avez-vous déjà ressenti une crise existentielle ?
Comment l'avez-vous surmontée ?

Chapitre 14

Marcher sur le feu pour rallumer sa flamme

Avant de vendre mes parts dans l'entreprise, j'ai besoin d'inspiration pour espérer me retrouver dans ce que je ferai de ma vie après cet échec. Cette situation ne représente pas un revers en soi, mais à mes yeux, elle a longtemps été perçue comme tel. J'en suis au milieu de ma vie et cela fait plusieurs années que j'ai l'impression d'escalader une montagne sans savoir laquelle. Je n'ai jamais vraiment connu la destination, mais une chose est certaine, je prends toute une «débarque» qui m'amène à toucher le fond.

Après avoir vendu mes parts, je suis prêt à remonter la pente, mais je me cherche comme individu, comme mari, comme père, comme entrepreneur, comme fils et comme ami... En fait, je me cherche partout, même lorsque je suis seul avec moi-même, autant personnellement que professionnellement, car je ne veux pas emprunter le même chemin pour, à nouveau, foncer droit dans le mur de la dépression. J'aspire à quelque chose de différent pour une nouvelle carrière, mais il m'est difficile de trouver car j'ignore ce que je cherche. La facilité serait de replonger dans le marketing, un domaine dans lequel j'ai toujours évolué, mais une sorte d'appel en moi me pousse à tester autre chose, même si cette sphère d'activité m'est, à ce moment, inconnue. De plus en plus souvent, j'avoue ressentir que le fait d'être né différent implique une raison plus grande que moi et que je dois m'en servir... mais je me questionne quant à la façon de faire.

Durant cette période, je vois passer l'annonce du séminaire *Unleash the Power Within*, de Tony Robbins, à Chicago! Je le suis

à travers ses livres et ses vidéos depuis des années! Il incarne, encore aujourd'hui, mon modèle de leader en croissance personnelle et dans le domaine des conférences. Je rêve d'aller le voir et de participer à l'un de ses séminaires. Je me dis «C'est maintenant que ça va arriver!».

À l'époque, je ne m'en doute pas, mais je sais, aujourd'hui, que j'assiste à ce séminaire pour trouver les réponses aux grandes questions qui prennent trop de place dans mon existence et dans mon être: «Qu'est-ce que je ne comprends pas dans ma vie? Quels sont mes blocages? Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer, d'aller plus haut, plus loin et plus vite? Qu'est-ce qui m'empêche d'être heureux? Pourquoi ai-je tant de craintes par rapport à mon changement de carrière? Pourquoi ai-je si peur d'oser être qui je suis vraiment?»

J'ai énormément besoin d'inspiration et de clarté pour retrouver le courage qui me manque. Étant rempli de croyances limitantes, je sais que je dois changer des choses, mais j'ignore quoi et comment y arriver. Au fond, de quoi ai-je envie? Je ne sais pas. Comment trouver quelque chose quand l'identité de ce que l'on cherche, de ce que l'on veut, se fait obscure? Je suis totalement ouvert à laisser entrer la lumière. J'ai faim de redécouvrir qui est réellement Benoit Laflamme! Après tout ce que j'ai traversé, je suis à l'affût de la prochaine étape, du «next step» comme on dit! Tout cela sans avoir de réponse et en n'ayant aucune idée de ce que sera cette prochaine étape, ni s'il est possible pour moi de trouver ma voie et encore moins d'écouter ma voix.

En 2018, c'est avec le cœur et la tête grands ouverts que je me rends à Chicago, en solitaire, pour participer à l'événement de trois jours et demi de Tony Robbins. Durant ce weekend charnière pour moi, trois choses majeures se produisent et me changent à jamais.

Tout d'abord, lors de l'arrivée triomphale de Tony Robbins sur scène, je ressens une espèce de décharge incroyable en moi! Je me dis «Moi aussi, je veux faire ça dans la vie!». Constaté le nombre impressionnant de participants venus pour lui me donne des frissons. C'est presque irréel de voir un homme arriver sur scène pour faire un «speech» de développement personnel et être accueilli comme s'il s'agissait d'un spectacle des Rolling Stones! Pour moi, l'énergie de cet instant est la plus forte et la plus euphorisante jamais vécue, amplifiée par la joie des dix mille personnes avec qui je partage ce moment!

À mes yeux, Tony Robbins doit se lever chaque matin en se disant qu'il fait le meilleur *job* au monde! C'est impossible qu'il en soit autrement! Ce moment se révèle un immense déclic pour moi! Pour la première fois, j'y crois! Je me visualise sur une scène en tant que conférencier! Évidemment, ma vision se veut beaucoup plus modeste que ce à quoi j'assiste à ce moment, mais j'entrevois l'image et la crois possible!

Je suis conscient que je ne deviendrai pas Tony Robbins du jour au lendemain et surtout que je ne suis pas lui. Je ne vis pas dans un monde de licornes, mais c'est tout de même la première fois où je réalise que c'est possible pour moi! Ce moment de lucidité ouvre une brèche dans ma tête et dans mon cœur. J'apprends que je n'étais pas obligé d'exploiter une agence de marketing pour être heureux; il existe une multitude d'autres possibilités. Je passe du gars qui ne voyait rien d'autre que le marketing au type qui commence à ouvrir ses bras vers autre chose. Je vois mon horizon s'élargir directement devant moi, augmentant ainsi mes perspectives pour la suite de ma vie!

La cérémonie de la marche sur le feu, le «Fire Walk», constitue mon deuxième moment fort de ce séminaire! L'habileté de Tony Robbins à établir une connexion avec les gens, son aisance et sa manière unique d'expliquer les choses, combinées au

courage de marcher sur le feu, m'ouvrent l'esprit comme jamais ! Comme la plupart des participants, je suis rempli de peurs et d'appréhensions avant de me lancer, mais j'avoue craindre davantage que ma béquille ne prenne feu que d'avoir mal...

Je vous confirme tout de suite que ce n'est pas arrivé !

Physiquement, j'expérimente que la douleur et les peurs sont dans la tête ! Marcher sur le feu est un symbole fort qui me fait réaliser que je dois m'enlever de mon propre chemin ! Ça peut paraître bizarre, mais je représente la première barrière m'empêchant d'évoluer et d'avancer dans ma vie. Je comprends que je m'empêche d'aller où je veux uniquement parce que je suis prisonnier de mes croyances et de mes peurs. Tout ce qui nous limite et nous retient peut partir aussi simplement que de croire, puis d'expérimenter que ça ne fait pas mal de marcher sur le feu. C'est peut-être difficile à avaler, mais je vous assure que c'est vrai, qu'avancer sur le feu ne procure aucune douleur. L'esprit contrôle le corps bien plus qu'on pourrait le penser ! Pour moi, il s'agit d'un immense déclic !

À Chicago, tout ce que j'ai lu dans des livres de croissance personnelle est ainsi assimilé par mon corps et tout mon être en marchant sur le feu. D'un seul coup, je comprends réellement que je suis ma première limite, que je pratique l'autosabotage à cause de mes peurs et que j'évite d'aller vers ma grandeur. C'est comme si, pendant des années, j'avais tenté d'assimiler une nouvelle langue sans jamais rien comprendre et que soudainement, j'étais capable de la parler couramment sans le moindre effort.

Dès lors, je sais que je dois explorer davantage ma personnalité, mes aspirations, mes horizons. Il est impératif de créer ma nouvelle vie au-delà de mes peurs, de mes croyances limitantes et des commentaires d'autrui. Je dois me lancer dans le vide sans tarder et surtout choisir quelque chose qui m'insufflera la motivation et la valorisation dont j'ai besoin pour me

propulser plus loin et plus haut. Mon besoin de me faire du bien est très fort, plus puissant que celui de gagner beaucoup d'argent. J'aurais souhaité être en mesure d'épauler les autres, mais je me trouve encore dans le besoin d'être aidé et aller à la rencontre d'autrui me propulse beaucoup en ce sens. Rien n'est encore clair pour moi, mais je comprends que si je suis bien avec moi-même, je pourrai à mon tour aider mon prochain. Je veux vraiment trouver quelque chose qui m'allumera pour de bon. En réalité, je cherche ce qui rallumera la flamme de Laflamme ! Tout naturellement, l'envie de devenir conférencier vient me titiller de plus en plus !

Le dernier point marquant de mon weekend, et non le moindre, c'est la réaction des autres participants devant le petit Benoit ! Je ne compte plus le nombre de personnes qui viennent vers moi pour me féliciter et me dire : « T'es mon inspiration de la fin de semaine ! » Spontanément, je leur réponds : « *Ben* voyons, c'est Tony Robbins qu'on vient voir, ça ne peut pas être moi, l'inspiration... ! »

Ce que les gens voient, c'est mon énergie et mon engagement sincère, car je veux pleinement profiter du moment que j'ai espéré et auquel je rêve depuis si longtemps. De mon côté, je veux juste absorber tout ce que je peux à travers ces quelques jours, et probablement que mon nouveau désir de vivre dégage énormément. Je vis à fond rien qu'en voyant Tony Robbins arriver sur scène.

Avec du recul, je n'aurais voulu être nulle part ailleurs qu'avec ces dix mille personnes et l'énergie de feu qui en émanait ! Je n'ai jamais vécu quelque chose d'aussi inspirant et intense que ces quelques jours à Chicago !

Gonflé à bloc, je reviens de ce weekend chargé de toutes les connexions humaines qui ont nourri et allumé quelque chose de fort en moi ! À force d'entendre que je suis inspirant, je finis

par écouter réellement les propos des gens rencontrés là-bas. Je réalise qu'ils perçoivent quelque chose en moi qui est invisible à mes yeux ou que je refuse de voir à cause de mes peurs et de mes croyances limitantes.

À partir de ce moment apparaît l'addition suivante en mon for intérieur: «Aller au-delà de mes peurs + Le plaisir d'être sur une scène = Être conférencier pour inspirer! »



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Quels blocages ou quelles croyances limitantes vous empêchent d'avancer dans votre vie actuelle ?



Quelles peurs ou appréhensions vous retiennent de poursuivre vos rêves ou d'essayer quelque chose de nouveau ?



En quoi votre carrière actuelle reflète-t-elle vos véritables passions et aspirations ? Si ce n'est pas le cas, que pouvez-vous faire pour changer cela ?



Comment pouvez-vous écouter votre voix intérieure et suivre votre propre chemin, même si cela signifie sortir de votre zone de confort ?

Chapitre 15

Trouver son feu, celui qui nourrit de l'intérieur

Au retour de ce week-end de révélation, je reçois l'appel d'une connaissance, enseignante dans une école primaire, me proposant d'offrir à sa classe une conférence sur la persévérance, un clin d'œil sur la façon dont je vis avec ma différence. La vie nous apporte exactement ce dont nous avons besoin, et j'avoue que cette demande arrive à point en me proposant d'exploiter ce que Tony Robbins a semé en moi : donner une conférence ! Même si je n'ai jamais fait un tel exposé, j'accepte sans hésiter parce que j'ai envie de me prêter au jeu, juste pour voir si je peux le faire.

En arrivant à l'école pour honorer mon engagement, je réalise que ne m'adresserai pas à une classe, mais bien à tout le troisième cycle. De même, les professeurs et le directeur tiennent à y assister. Je passe près de m'évanouir devant l'enseignante lorsqu'elle m'annonce la nouvelle. L'installation est aussi simple qu'un haut-parleur, deux micros et deux chaises dans une cafétéria, parce que ce sera sous forme d'entrevue. Je prends mon courage à deux mains en faisant croire que tout va bien. Je paraîs calme, mais à l'intérieur de moi, deux émotions se livrent un combat de titans. Je suis aussi angoissé qu'excité.

Les élèves commencent à entrer dans la salle. Je suis sur le côté en attendant qu'ils s'installent. Ils me regardent avec de grands yeux en se posant probablement tous la même question : « Regarde ! Il lui manque une jambe, je me demande bien ce qu'il lui est arrivé ? » J'avoue y être habitué, mais ces regards simultanés de la part d'une foule de jeunes, c'est autre chose.

Je conserve mon calme et souris. L'enseignante s'approche, me présente et nous débutons l'entrevue devant cette magnifique masse d'enfants très curieux.

En tout, environ cent cinquante jeunes, de la quatrième à la sixième année, m'écoutent, avec fascination, raconter mon parcours de vie. Je parle de ma capacité à faire tout ce que je veux malgré mon handicap, de mes exploits en *skateboard* et, bien sûr, de ce qui m'a amené à remplacer ma prothèse par une béquille. Je demeure à un niveau très concret, sans voir le potentiel de tout ce que je pourrais dire pour créer un effet percutant. Je reste très loin des grands principes de la vie et de tout ce que les épreuves que j'ai traversées m'ont fait réaliser.

Mon déclic s'effectue en constatant l'aisance avec laquelle je m'adresse à tous ces jeunes, comparativement au Benoit que j'ai l'habitude d'être et qui a toujours craint de parler devant les gens, même au moment de prendre la parole devant mes employés dans la salle de travail. Je mentirais en disant que je n'étais pas nerveux avant de commencer mon allocution, mais en les voyant si captivés par mes propos, je me considère sur mon X et je comprends à quel point je me sens bien devant eux. Je suis encore loin de croire que je pourrais faire cela de ma vie, mais une chose est certaine, je veux que ce genre de conférence en fasse partie parce que l'idée m'allume énormément. Je commence à croire que je peux exercer une influence en étant moi, tout simplement. C'est de plus en plus clair que je pourrai et même *devrai* partager mon expérience en faisant de ma différence physique un message porteur et inspirant.

À ce moment, il m'est impossible de parler des épreuves que j'ai traversées, étant toujours figé, bloqué à l'intérieur de moi. Je comprends que tant que je ne me libérerai pas de ce vécu, je ne pourrai m'en servir pour avancer, influencer et inspirer les autres. Ayant seulement accepté ce qui m'est arrivé, je n'en suis

pas encore à l'étape de la libération et encore moins à celle de la transformation.

Une fois la conférence terminée, plusieurs élèves souhaitent me parler. Ils ont de nombreuses questions à me poser sur mon parcours. Ce moment magique devient presque irréel pour moi. Lors de mon départ, le directeur s'approche, satisfait :

« Bravo, Benoit ! J'ai rarement vu autant d'élèves rester concentrés et attentifs pendant aussi longtemps. On pouvait entendre une mouche voler. Tu es né pour ça ! »

Il ne m'en faut pas plus pour me convaincre que je tiens mon nouveau projet, ma nouvelle carrière et ma nouvelle mission de vie ! Cet homme, par ses simples mots, vient de souffler sur ma braise !

Juste avant de franchir la porte pour quitter l'école, un élève accroche mon bras. Jamais je n'oublierai ses paroles :

« Merci pour ton message. Il m'a beaucoup inspiré. Je n'avais plus le goût de venir à l'école parce que certains m'agacent et m'intimident. Maintenant, je vais, moi aussi, affronter mes peurs. »

Vous imaginez l'immensité des frissons qui me traversent le corps de la tête aux pieds ? Ce jeune garçon vient de m'offrir le plus beau des cadeaux, soit la confirmation que mon vécu peut inspirer et aider les autres à affronter leurs craintes ! De retour dans ma voiture, je reste sans mots, encore sur l'adrénaline pure. Je passe une bonne dizaine de minutes dans le stationnement pour essayer de redescendre de mon nuage et pour bien ancrer le moment que je viens de vivre afin de m'en imprégner à jamais. Ce grand catalyseur me confirme que je viens de trouver ma motivation pour la suite !

Depuis le décès de mon père, mon état d'esprit me suggère que la vie peut s'arrêter n'importe quand. Comme j'ai déjà écoulé plus de la moitié de la mienne, je ne veux plus continuer à vivre en me mentant à moi-même. J'adore cette expérience de conférencier, ce qui me motive à contacter des commissions scolaires pour leur proposer ma conférence. Je présente donc mon allocution sur la persévérance dans quelques écoles. Au début, je le fais gratuitement et, peu de temps après, je charge un prix modique. À force d'en faire, je m'aperçois que j'ai un potentiel et un certain talent.

Au fil de ces prises de parole, un autre dé clic s'effectue ! J'ai passé des années sans en expérimenter un seul et, soudainement, ils s'enchaînent ! J'ai ouvert mon esprit en regardant mes angles morts, chose inédite pour moi. Longtemps, j'ai voulu réaliser le rêve ou le projet d'un autre, mais là, ce n'est plus le cas. Je suis concentré sur moi, sur ce que je souhaite faire, sur ce qui m'allume. J'ai réellement l'impression de reprendre mon pouvoir sur ma propre vie et sur mes décisions. Je cerne chez moi un certain talent, même si j'ignore encore si cette démarche se déploie au moment opportun. Sans trop me poser de questions, je m'informe quant au désir de suivre des formations pour devenir un bon orateur. Avec enthousiasme, j'effectue des recherches pour comprendre ce qu'est un conférencier, ce que cela implique de le devenir, en quoi consiste une bonne conférence qui intéresse, voire remue les gens, et ce que l'auditoire souhaite entendre dans ce genre d'événement.

Je creuse beaucoup plus loin dans mon processus en sachant que mes conférences seront axées sur le développement personnel. Il est très clair pour moi que je n'ai pas envie de parler de marketing. Je veux partager des pans de ma vie, mon expérience personnelle et ma vision par rapport à mon handicap. Certes, je n'ai pas encore le mot « acceptation » en bouche, mais les mots « résilience », « persévérance », « confiance personnelle »

et «estime de soi» s'y trouvent. Je suis convaincu de vouloir aborder ces thèmes dans les écoles. Je me dis aussi que si je peux le faire auprès de jeunes âgés de dix à douze ans, je peux ajuster ma conférence à un public adulte, qui comprendrait un peu plus ma réalité. Je n'ai qu'un but : devenir conférencier !

Bien évidemment, même avec cette envie, je ne deviens pas conférencier du jour au lendemain. Il y a une grande différence entre se faire engager pour offrir une conférence dans une école et gagner sa vie en partageant son vécu ! C'est à ce moment que je redécouvre le plaisir de créer un nouveau projet et de m'investir dans quelque chose qui me nourrit et m'allume. Malgré tout ce que j'ai traversé et les difficultés des dernières années, mon énergie revient encore plus forte et plus grande. Un projet qui nous stimule apporte une motivation et une hausse d'adrénaline qui nous libèrent de tout ce qui nous écrase !

Enfin, ma recherche de sens a du sens pour moi ! Je sais et je sens qu'il y a quelque chose de grand à travailler de ce côté. Je suis conscient que je peux apporter de la valeur aux autres à travers cette intention, ne serait-ce qu'en inspirant. À cette époque, je suis loin de ressembler au conférencier et *coach* influent que je suis aujourd'hui, mais ce Benoit qui raconte une histoire se veut inspirant, ce qui est déjà une amorce de carrière en soi. Cela m'apporte énormément de valorisation. Je me sens bien même si j'ai la trouille de ma vie chaque fois que je me retrouve sur une scène ! Avant chaque allocution, je me répète « Qu'est-ce que je fais ici ? Pourquoi je m'impose ça ? », mais c'est plus fort que moi, quelque chose de très puissant me dit que je dois le faire.

Ma symbolique de marcher sur le feu revient souvent dans ma tête et dans mon corps. Volontairement, je me remets dans cet état d'esprit en me rappelant qu'avant d'affronter les flammes, j'avais peur et pourtant, je l'ai fait. Sans douleur, j'en suis sorti grandi. Je sais que la peur qui me tiraille avant de prendre la

parole est différente, beaucoup plus reliée au jugement des autres, mais une crainte reste une crainte quand même. Je sais que je peux la surmonter de la même façon que j'ai transcendé celle du feu.

Ainsi, je trouve mon nouveau feu, celui qui me nourrit de l'intérieur sans me brûler de l'extérieur.



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Avez-vous déjà dit « oui » à une proposition qui vous faisait peur ? Comment cela a-t-il changé votre perspective ou votre vie ?



Quels sont vos angles morts, ces aspects de votre vie que vous avez négligés, et comment pourriez-vous les explorer davantage ?



Quels rêves ou projets avez-vous mis de côté pour réaliser ceux des autres, et comment pourriez-vous commencer à vous concentrer sur les vôtres ?



Quelles petites actions pouvez-vous entreprendre dès maintenant pour vous rapprocher de vos aspirations et passions profondes ?

Chapitre 16

Avoir le courage d'être SOI

En explorant mon envie d'inspirer et d'influencer les gens à travers mes conférences, j'entreprends un profond travail sur moi-même. Mon introspection se veut sincère et intense. Je fais tous les exercices que je propose à ceux que j'accompagne afin de retrouver qui est vraiment Benoit Laflamme, reconnaître mes valeurs et ma mission de vie. Cette démarche intérieure me permet de réaliser que je suis malheureux dans mon couple et que tant que ça perdurera, je ne pourrai être épanoui dans le reste de ma vie. Il est devenu évident que nous n'allons nulle part ensemble et que je ne suis plus bien dans cette relation. Si je n'y mets pas fin, cela signifie que je manque de courage. Je suis conscient que, depuis trop longtemps, je joue à l'autruche, repoussant les décisions difficiles.

Plus je retrouve ma flamme dans ma vie, plus je réalise que celle de mon couple est éteinte, et le contraste devient de plus en plus flagrant. Je ne me sens plus cohérent quant aux propos que je livre durant mes conférences, prônant la confiance et l'acceptation, alors que mon couple manque cruellement de ces bienfaits. Je dois réagir pour être en harmonie dans toutes les sphères de ma vie. À quoi bon continuer cette vie à deux en étant malheureux? Si je ne suis pas heureux, ma femme ne peut l'être non plus. Le bonheur ne reviendra pas comme par magie. Continuer ainsi est devenu un manque de respect, tant pour elle que pour moi. Nous devons accepter que nous ne sommes plus les bonnes personnes l'une pour l'autre. Une liaison malsaine fait ressortir le pire de chacun, tandis qu'une bonne relation donne envie d'être la meilleure version de soi-même à chaque

instant. Peu à peu, nous sommes devenus deux adultes vivant côte à côte pour élever ensemble nos enfants.

La vie a prouvé ma capacité à quitter mon ancienne carrière d'associé et à retrouver ma flamme, ainsi que ma motivation. Je peux désormais envisager de quitter ma femme et être heureux de la même façon. J'aspire à retrouver ma liberté, pas celle de «courir après les filles», mais celle d'être le Benoit que je souhaite incarner, honorer. J'ai l'impression d'avoir perdu qui je suis. En regardant en arrière, je ne vois rien que j'ai fait «juste pour moi». Pour la première fois depuis longtemps, j'éprouve le grand besoin de me faire passer en premier, tout simplement. C'est devenu une évidence: je dois me séparer pour mieux me retrouver avec moi-même. Je suis un homme émotif et passionné, mais je ne prends pas de grandes décisions sous le coup de l'émotion. Cela me prend du temps, mais une fois décidé, je ne reviens jamais en arrière.

Durant les douze à dix-huit mois qui suivent mon retour du séminaire de Tony Robbins, je comprends où je veux aller et ce que je souhaite trimballer pour conserver ma flamme. Cette clarté retrouvée m'aide à savoir à quoi renoncer pour voyager plus léger pour la suite. Pour ce faire, je dois avoir le courage de prendre des décisions difficiles, même si cela fait mal, même si ce sera dur, même si cela me fait peur, même si je risque de décevoir et même si j'ignore où cela me mènera. Pour moi, c'est ça, la persévérance! C'est choisir d'avancer à travers un chemin rocailleux, difficile et incertain, rempli de peur et de peine, et continuer quand même parce que quelque chose de plus fort, de plus important nous dit d'y aller. Ce n'est pas facile tous les jours, mais quand on sait que c'est pour le mieux, le jeu en vaut la chandelle.

J'ai toujours cru que pour briller à l'extérieur, il fallait commencer par le faire de l'intérieur. Aujourd'hui, je sais que j'étais

complètement éteint avant d'apporter tous ces changements dans ma vie. Je crois qu'un peu de braise subsistait, mais j'étais à la limite d'abandonner.

Je ne suis ni le premier ni le dernier à choisir de changer ma vie, mais tellement de personnes choisissent de ne rien faire et d'attendre que la vie le fasse pour elles... La vérité, c'est que personne ne le fera pour toi si tu n'agis pas toi-même. Il ne faut jamais laisser son feu s'éteindre, que ce soit à cause des autres ou de soi-même. Nous ne pouvons pas passer notre vie à accuser les autres ou la vie d'éteindre notre flamme ! Il ne faut pas oublier que chacun, au lieu de remettre ce pouvoir entre les mains d'autrui, est responsable de sa propre étincelle avec ses choix, ses décisions et ses actions. Les autres prennent la place que nous leur laissons, ni plus ni moins. Il peut arriver que les vents soient forts et peu favorables, et que tu te demandes si ta flamme tiendra le coup, mais n'arrête jamais de l'alimenter, peu importe les circonstances. Dès que tu as une chance, ajoute du bois pour prendre soin de ton feu. Si tu ne le fais pas, qui d'autre s'en chargera ? Peu importe les moyens, rallume ta flamme le plus possible, car il n'y a rien de pire dans la vie que de s'éteindre. La prochaine fois que je m'éteindrai, ma mort en sera la cause. Il faut choisir de souffler pour alimenter sa flamme et non pour l'éteindre !

Lorsque nous arrêtons de blâmer les autres et que nous nous tournons vers nous-même, nous réalisons rapidement que tout peut changer. Oser prendre la responsabilité de sa vie, c'est la clé de tout ! Il n'y a aucune libération possible sans responsabilisation. Une fois libéré de ce qui te bloque, tu peux choisir de te transformer, de changer tes habitudes et, ultimement, ta vie. Malheureusement, les gens veulent souvent agir différemment pour provoquer le changement, mais ils ne prennent pas le temps de se questionner sur les raisons derrière ces nouvelles actions. Donc, demande-toi « Ont-elles été réfléchies ? Sont-elles

remplies de limitations qui me ralentiront une fois que j'aurai atteint mon objectif? Reviendrai-je à mes anciennes pensées et à mes *patterns* parce que je n'ai pas fait le ménage dans ma vie?».

Moi, à ce moment, je suis prêt! J'ai effectué mon grand ménage! J'ai pris la peine de me responsabiliser et j'ai accepté mes décisions et mes erreurs, tant professionnelles que personnelles. Je prends la pleine responsabilité de l'échec de mon couple, même s'il implique deux personnes. Je suis mûr pour la prochaine étape: créer mon propre bonheur et me prendre en main!

Au cours des mois qui suivent, je quitte ma femme. La séparation se concrétise à l'automne. Je clos mon année 2018 avec ces prises de décisions. Je n'ai toujours pas d'emploi, plus d'épouse, et je reçois mes enfants une semaine sur deux où je vis, soit dans le petit condo qui a remplacé ma grande maison.

Le vrai courage, pour moi, c'est d'affronter sa vie en prenant les décisions nécessaires malgré les peurs et les croyances limitantes. Si la volonté d'y arriver fait défaut, c'est que quelque chose bloque. Il faut s'attaquer à ce manque pour trouver son origine. L'absence de courage est un symptôme visible, pas le problème en soi. En ciblant la cause réelle, on retrouve notre véritable détermination. C'est souvent une peur, une fausse croyance ou une perception qui ont laissé des traces et qui alimentent cette paralysie. Le vrai courage se trouve dans l'affrontement de ses peurs, pour ensuite être capable de passer à l'action et de prendre des décisions.

Pour moi, c'était la peur de décevoir ma famille et les autres. Qu'est-ce que les gens diraient de moi? Que penseraient-ils du petit gars parfait? Je ne pouvais pas agir ainsi, car j'étais le bon mari et le bon père. Je ne pouvais pas laisser tomber ma femme et mon entreprise. «*Ben* voyons, qu'est-ce que le monde va penser?» Toutes ces peurs tournaient en boucle dans ma tête et dans mon cœur. Elles m'ont retenu pendant des années, jusqu'à

ce que j'accepte de ne pas être parfait, encore moins surhumain. J'ai finalement eu le courage d'agir pour moi en sachant que cela ferait mal et que je bouleverserais des gens au passage.

Traverser cette période a été ardu, mais comme dans le cas de toutes les tempêtes, il fait toujours beau après, même si, à certains moments, j'ai pensé que le soleil ne reviendrait jamais. Lorsque nous cheminons en plein milieu d'un tumulte, nous utilisons toute notre énergie pour survivre à la secousse, alors il est presque utopique d'imaginer qu'un jour, tout cela sera derrière nous. C'est impossible de déceler le bout du tunnel quand on ne voit pas plus loin que le bout de ses pieds. Visualiser le soleil après la tempête, c'est aussi croire que l'on s'en sortira, et parfois, c'est difficile de se projeter gagnant quand on n'a même pas le courage de se voir comme tel.

Aujourd'hui, après tout ce que j'ai traversé, je suis plus heureux que jamais. Chacune de mes journées comporte sa part d'acceptation et de courage. J'ai créé mon entreprise de conférencier, d'accompagnement professionnel et l'univers Humains d'exception, tout en réapprenant à être bien avec moi-même avant toute chose. Il est important de se reconnecter à soi-même avant d'espérer être en relation avec quelqu'un d'autre. Je connais ma valeur et je sais ce que je peux apporter aux gens qui croisent ma route. J'ai l'immense bonheur de voir mes filles grandir et s'épanouir dans une famille transformée et aimante. Je gagne moins d'argent, mais je n'ai plus besoin d'une multitude de choses matérielles pour compenser un manque intérieur. Je suis passé du paraître à l'ÊTRE et, surtout, j'ai arrêté de m'en faire avec ce que les autres pensent de moi!



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Comment prenez-vous soin de votre « flamme intérieure » ? Quelles actions pourriez-vous entreprendre pour la raviver si elle s'est affaiblie ?



Quelle est la dernière fois où vous avez pris une décision courageuse pour votre bonheur personnel ?



Comment pouvez-vous commencer à vous responsabiliser davantage pour votre propre bonheur, votre bien-être ?



Quels sont les signes, que vous ignorez peut-être, indiquant que vous avez besoin de faire un changement dans votre vie ?

Chapitre 17

Se retrouver pour trouver l'amour

Après avoir choisi de me séparer, j'ai grand besoin de me retrouver, de comprendre qui je suis comme homme et qui je souhaite être comme amoureux dans un futur couple. En parallèle, je tente de cibler le type de partenaire que je veux attirer dans ma vie. Après environ deux ans de célibat, je me sens prêt à revenir «sur le marché» des rencontres. J'ai envie de trouver la prochaine femme de ma vie et de connecter avec une personne qui apportera quelque chose de plus à la mienne. Je n'aime pas l'expression «refaire sa vie», convaincu que je n'ai pas besoin d'une autre personne pour «faire ma vie» à ma place. Je sais qui je suis, ce que je vaudrais, ce que je veux et ce que j'ai à offrir.

À l'instar de nombreuses personnes qui se retrouvent célibataires après une longue période en couple, je tombe dans l'univers des réseaux de rencontres en ligne. Dès les premières connexions, je constate rapidement que mon grand besoin d'être moi contraste avec les femmes qui croisent ma route, ou plutôt avec lesquelles j'entretiens des conversations par messages texte. Ce sont de très belles femmes et probablement de très bonnes personnes, mais je les sens trop dans le paraître, peu authentiques. C'est comme si j'étais devenu allergique aux fausses personnes qui se cachent derrière un masque. À ce moment, je me dis «Elle est où, ma reine? Elle est où, la bonne personne pour moi? Elle est où, celle qui trouvera que je suis sa bonne personne?».

Honnêtement, je n'ai plus vraiment envie d'essayer de connecter avec quelqu'un en sachant que cela n'ira nulle part. Je

trouve que les gens sont extrêmement mêlés, qu'ils n'ont aucune clarté. Ils ne savent pas ce qu'ils veulent dans la vie et encore moins avec quel genre de personne ils ont envie de la partager. À mes yeux, les femmes ne se font pas confiance. Le paraître prend toute la place tandis que l'être reste caché loin derrière.

Je détonne parmi ce lot parce que mon ménage est fait dans ma tête et dans mon cœur depuis longtemps. Je me sens prêt pour une nouvelle relation, mais malgré tout ce travail d'introspection, je dois avouer que je ne recherche pas la bonne personne pour moi, je cherche l'amour. Je ne cours plus après les femmes, je cours après l'amour... Je veux désespérément revivre le sentiment initial: l'envolée de papillons et tout ce qui vient avec.

Après une quête infructueuse, je comprends que je ne trouverai pas, car je cherche trop, je veux trop! C'est presque devenu un *job* à temps plein. Trêve de plaisanterie, c'est essoufflant de passer sa vie à chercher une personne en vain. J'en viens à la conclusion que je dois arrêter ma quête en me disant que je finirai par tomber sur la perle espérée lorsque le bon moment sera venu, simplement.

Un soir, je me fixe un objectif: «Je me donne une autre semaine sur les réseaux de rencontres et après, je ferme tout ça parce que ça ne donne absolument rien, cette affaire-là!» Pour cette dernière semaine de *dating* en ligne, je choisis de changer mon état d'esprit et sélectionne des femmes pour d'autres raisons que celles ciblées au départ. Je m'efforce de trouver quelque chose de différent, soit dans la photo ou dans la description, avant de cliquer sur le profil d'une candidate. Et si j'investissais un peu plus d'efforts qu'à l'habitude au lieu de demeurer dans la facilité qui me pousse à choisir des filles que je trouve juste «cute» au premier coup d'œil?

Dans cette même semaine, j'obtiens un «match» avec une certaine Catherine.

Avant de poursuivre, je dois dire que la Catherine en question est vraiment belle, mais qu'elle offre beaucoup plus. Elle est différente. À travers ses photos et sa description, une profondeur me donne l'envie réelle de la connaître. Rapidement, nous amorçons des conversations intéressantes qui nous incitent à en apprendre plus sur l'autre.

Comme vous le savez, j'ai un handicap physique et je ne m'en suis jamais caché. D'ailleurs, c'est évident sur les photos publiées sur mon profil de rencontre. À quoi ça m'aurait servi de cacher que je n'ai qu'une seule jambe? Non seulement la fille aurait été déçue en me rencontrant, mais elle m'aurait tout de suite étiqueté de menteur. Selon moi, ça part très mal une relation et je préfère jouer la carte de l'honnêteté. Je suis parfaitement conscient que certaines femmes ont dû «swiper à gauche» en voyant les photos d'un gars avec juste une jambe, sans même prendre le temps de s'arrêter. Elles se sont certainement dit que ce n'était pas pour elles, qu'elles n'avaient pas envie d'avoir un handicapé dans leur vie. J'avoue que pour ma part, je n'ai pas besoin d'une femme qui me voit comme un handicapé dans sa vie. De son côté, Catherine ne s'en rend même pas compte! Ça démontre à quel point elle voit au-delà du physique. Puis, au moment où Catherine parle, avec une de ses amies, du gars avec qui elle échange des messages depuis deux semaines, celle-ci lui lance:

- C'est Benoit Laflamme, le conférencier!

- Ah, tu le connais?

- Oui, je l'ai vu une fois dans un cinq à sept. Il est super fin, mais tu sais qu'il a juste une jambe?

- Oh! T'es pas sérieuse? Pour une fois que j'en rencontre un bon, il faut qu'il lui manque une jambe...

- Non, non! Tu vas voir, c'est vraiment un bon gars! Il est beau et très correct! Il est né comme ça et il est tellement naturel que tu oublies qu'il a juste une jambe lorsque tu es avec lui!

Après cette conversation avec son amie, Catherine se dit: «J'ai envie d'aller voir et de le connaître, ce Benoit, parce que c'est différent de ce que j'ai connu avant...»

Sans même en être consciente, elle accepte la différence pour voir au-delà!

Le soir même, elle m'écrit en commençant ainsi son message: «Bonsoir, Monsieur Laflamme, le conférencier!» À ce moment, je crois qu'en jouant à l'espionne, elle m'a trouvé sur les réseaux sociaux! Elle me confie ne pas avoir besoin de le faire, car une de ses amies m'a reconnu avec la photo. Elle ajoute même: «Je suis allée voir tout ce qui était possible de trouver sur ton profil et j'ai tout aimé ce que j'ai vu.» À partir de là, je sais que Catherine accepte une grande partie de qui je suis et que ça vaut la peine de continuer à m'intéresser à elle.

À la suite de cette conversation, je propose de planifier une rencontre. Nous sommes en pleine pandémie, ce qui complique un peu les choses. Nous ne pouvons pas vraiment nous voir en public, alors qu'il est préférable d'organiser un premier rendez-vous dans un lieu neutre et connu. J'avoue que nous jouons un peu aux hors-la-loi en décidant de nous voir quand même. Couvre-feu oblige, il faut être rentré chacun chez soi avant 20 heures. C'est un peu loufoque, quand on y pense, mais ça fait partie de notre histoire! En la voyant pour la première fois, j'ignore si nous formerons un couple, mais je sais que ce sera différent de tout ce que j'ai vécu avant. Je suis conscient d'avoir devant moi un bel humain d'exception. Ça transparait dans son

visage, ses yeux et son sourire, et dans ce qu'elle dégage. J'avoue la trouver très belle et très *sexy*, avec une énergie incroyable.

Cette soirée s'avère la première d'une longue série, parce que nous sommes ensemble aujourd'hui. Je pourrais même dire que ç'a été le coup de foudre des deux côtés.

Au fil des semaines et des mois suivants, lors de nos fréquentations, il nous apparaît évident que nous avons la même vision sur la notion de famille recomposée. Aucun des deux ne souhaite cohabiter pour «remixer» nos deux univers en une seule nouvelle famille. Nous avons nos enfants respectifs et c'est important pour nous de permettre à chacun de profiter de son espace et de nous retrouver ensemble au moment désiré. Nous formons un couple depuis quatre ans. Encore aujourd'hui, nous ne restons pas dans la même maison et cela nous convient parfaitement. Pour nous, l'engagement n'a rien à voir avec le fait d'habiter à la même adresse. C'est beaucoup plus un état d'esprit et une envie de s'élever ensemble dans une vie que nous créons selon nos besoins respectifs !

La mère de mes enfants est une femme avec le cœur à la bonne place, avec laquelle j'ai choisi de faire une grande partie de ma vie. Je ne regrette rien, elle m'a apporté énormément à plusieurs égards, mais je ne ressens plus qu'elle est la personne qu'il me fallait. Un peu comme si elle n'était plus la bonne sorte de carburant pour me permettre de m'élever plus haut et plus loin.

Quant à Catherine, j'ai le sentiment qu'elle est celle dont j'ai besoin pour rester motivé et focalisé pour m'inspirer afin d'insuffler l'effet percutant à mes conférences et dans mon univers Humains d'exception. Elle n'œuvre pas dans ce domaine, mais je la sais un pilier pour moi. Elle a le don de m'aider dans mes doutes et mes incertitudes. Elle en est même rendue à me défier avec des questions qu'un *coach* me poserait pour me faire

réfléchir lorsque je me remets en question. Cette femme incroyable m'élève et j'ai envie que nous mélangions nos couleurs pour créer ensemble. Je crois sincèrement que nous sommes deux personnes faites l'une pour l'autre, tout simplement !

Je ne crois pas qu'il y ait un secret pour rencontrer LA personne idéale, mais être soi et chercher une personne qui reste elle-même tout en étant là pour les bonnes raisons augmentent nos chances de croiser l'être humain qui nous est destiné. Je vous souhaite sincèrement d'être avec la personne qui vous fait sentir bien et heureux.

Commencer par être heureux avec soi-même et bien se connaître représentent, selon moi, la première étape et la base d'une bonne relation de couple.

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Après une séparation, avez-vous pris le temps de vous retrouver et de redéfinir qui vous êtes et ce que vous voulez dans une relation ?



Connaissez-vous réellement vos besoins et vos valeurs en tant que partenaire dans une relation de couple ?



Dans quelle mesure êtes-vous authentique dans vos interactions avec les autres, surtout dans un contexte de rencontres ?



Dans quelle mesure soutenez-vous votre partenaire dans ses aspirations et défis personnels ?



Partagez-vous une vision commune avec votre partenaire sur des aspects clés de la vie, comme la famille, les valeurs et les objectifs de vie ?

Chapitre 18

Soyons des humains d'exception

Au moment de déposer ces mots, j'ai quarante-six ans. J'ai débuté l'écriture de ce livre il y a déjà quelques années. J'avoue que devenir auteur s'avère plus ardu que je le croyais, mais j'y suis arrivé à ma façon et j'en suis fier.

Je vous ai raconté une partie de mon histoire avec tout mon cœur, mon authenticité et mon humilité. Je ne me suis jamais considéré comme une personne ayant un parcours particulier, même si les gens autour de moi m'ont souvent dit le contraire. J'ai reçu le cadeau de naître différent et j'ai compris, ces dernières années, que cette particularité me permettrait d'aider les autres à ma façon. Grâce à la persévérance et à la résilience de mes parents, j'ai appris que tout est possible.

J'ai surmonté ma limitation physique pour m'accomplir pleinement. Mon parcours n'a pas toujours été facile. Apprendre à marcher avec une seule jambe, faire du BMX, du karaté, du baseball, du *skateboard*... Et que dire de l'intimidation et des jugements auxquels j'ai dû faire face à l'adolescence ! La vie est la meilleure école qui soit.

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours défoncé mes barrières et cultivé une pleine confiance en moi. Être né avec cette différence m'a rendu plus fort et capable de voir les limitations sous un autre angle. J'ai appris l'acceptation, la résilience, la persévérance, la confiance en soi, l'amour de soi et l'art de croire en soi sans limites. J'ai acquis tellement de choses grâce à mon handicap que je ne peux qu'être reconnaissant d'être né comme cela !

Malgré tous ces apprentissages et fondations importantes, il y a quelques années, j'ai senti que les choses m'échappaient, que j'avais perdu mes repères et le contrôle de ma vie. J'étais stressé, en manque de motivation, je doutais de mes compétences et j'avais perdu confiance en mon potentiel. Je vivais une insatisfaction profonde de ma vie personnelle et professionnelle. J'ai commencé à déprimer et à ne plus croire en mes rêves.

Un événement marquant s'est produit: la perte de mon père. Il était mon modèle, mon mentor et mon guide depuis toujours. Je ne connaissais pas la vie sans lui à mes côtés. Cette perte, ajoutée à tout le reste, m'a mené à une dépression majeure. Malgré mon handicap physique, j'avais réussi à bâtir une solide confiance, mais là, j'avais perdu mes balises, mes forces et mon estime parce que mon état n'avait rien à voir avec ma différence corporelle...

Je devais prendre du recul, me reconnecter à moi-même pour retrouver un certain contrôle de ma vie. J'étais totalement terrifié. Ce n'est pas un coup de baguette magique qui m'a sorti de mon lit, mais le choix conscient de vouloir vivre autrement. J'ai commencé par une introspection majeure, ensuite une reconnexion à qui j'étais et la culture d'un état d'esprit inébranlable pour avoir le courage d'être moi. Je me suis rebranché à mes rêves et à des objectifs avec lesquels je n'étais pas à l'aise, mais qui me faisaient vibrer au plus haut point. C'était la chose à faire pour sortir de ma zone de confort et surmonter mes peurs pour aller au-delà.

Les choses que j'ai vécues ne me sont pas arrivées. Elles se sont produites pour moi, pour m'amener à accompagner ceux qui vivent une situation similaire. En 2018, j'ai pris la décision d'écrire ce livre et de débiter mes conférences. Cet été-là, j'ai fait un bond majeur dans ma vie. Effrayé, j'ai osé, j'y ai cru et j'ai eu le courage de foncer.

La force mentale qui m'habite me permet aujourd'hui d'aider les autres à transformer les obstacles en tremplins. Mon plus grand déclic a été de comprendre que tous les humains vivent avec un certain handicap invisible. Beaucoup s'imposent des limitations psychologiques ou émotionnelles. Ils n'ont peut-être pas, comme moi, une béquille pour marcher, mais des béquilles invisibles altèrent leur état d'esprit et leur perception.

Depuis un peu plus de quatre ans, je navigue dans l'univers du développement personnel, une de mes plus grandes passions. Ce parcours m'a fait réaliser que notre société est axée sur le négatif, la peur, l'incertitude et les influences sombres. Les médias et les institutions amplifient cette réalité, influençant la majorité des gens. Malheureusement, cette énergie nocive laisse des traces et affecte notre avenir et celui de nos enfants.

Nous nous contentons souvent d'être « correct » ou juste la version « de base » de nous-même pour entrer dans le moule. Notre société est devenue accro aux souffrances et aux influences négatives. Il est temps que cela change. La positivité et la quête de l'excellence doivent redevenir des priorités.

Nous avons tous en nous la force et les qualités requises pour faire ressortir l'excellence de chacun et rendre notre monde meilleur. Nous devons nous élever et nous entraider collectivement. Je ne prétends pas être mieux que quiconque, mais je souhaite faire les choses de façon authentique et positive pour faire une différence.

Nous devons nous élever et rehausser nos *standards*, pour soi d'abord, et ensuite pour les autres, afin de laisser un avenir meilleur et plus positif. Si nos grands leaders institutionnels n'ont pas le courage de le faire, soyons le mouvement qui crée la solution. Devenons collectivement des humains d'exception. Engageons-nous à être l'exception au lieu de se contenter d'être la norme.

Lorsque j'ai créé mon balado *Humains d'exception*, mon objectif était de rencontrer des personnes inspirantes et capables d'influencer la vie des autres par leur parcours et leur vécu. Ce que j'ignorais, c'est que ces rencontres sincères et authentiques me transformeraient aussi positivement. Le Benoit du premier *podcast* n'a rien à voir avec celui qui écrit ces lignes aujourd'hui.

J'ai pris conscience que toutes mes expériences m'ont préparé à retrouver mon humain d'exception et ainsi à t'aider à faire les premiers pas vers la rencontre de celui qui sommeille en toi. Que tu sois dans une phase de brouillard mental ou en quête de reconnexion à ton excellence, je peux t'aider à rallumer ta flamme. Je comprends ce que tu ressens, car j'ai traversé le même chemin que celui que je t'invite à emprunter.

Dans la première partie de ce livre, je vous ai relaté mon parcours de vie, avec mes épreuves et mes victoires, en toute humilité et authenticité. Si vous vous retrouvez dans certains passages ou si vous vivez des situations similaires, vous apprécierez la seconde partie de cet ouvrage. Elle contient des outils pour vous permettre d'entamer votre démarche de reconnexion à votre véritable essence dans le but de libérer qui vous êtes vraiment.

Dans ce deuxième segment, je vous propose des étapes claires et simples vous incitant à faire le premier pas vers le meilleur de vous-même. Des points d'arrêt faciles à suivre pour mieux vous connaître, vous comprendre, reconnecter à vous-même, rallumer votre flamme et libérer ce que vous avez de beau à offrir malgré vos peurs, vos croyances limitantes et le jugement des autres. Vous ne le voyez peut-être pas encore, mais votre humain d'exception est bien présent en vous.

Ma mission consiste à accompagner les gens afin qu'ils se libèrent de ce qui les empêche d'exceller. J'espère du fond du cœur vous inspirer avec mon histoire et ma façon de traverser

mes épreuves. Mon plus grand souhait est de vous encourager à vivre votre vie sans contrainte, libre de toutes peurs et limitations.

Mon nom est Benoit Laflamme.

Un humain d'exception qui influence en tant que conférencier, *coach* et baladodiffuseur!



Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Quelles sont les limitations, visibles ou invisibles, que vous croyez avoir à surmonter dans votre vie actuellement ? Comment pouvez-vous les transformer en forces ?



Avez-vous déjà pris le temps de faire une introspection majeure pour vous reconnecter à qui vous êtes vraiment ?



Quelles sont les qualités en vous que vous aimeriez développer davantage pour atteindre votre excellence ?



Quelle est votre mission de vie ou votre passion la plus profonde ? Comment pourriez-vous commencer à la vivre de manière plus authentique et engageante ?

ÉVEILLER
L'HUMAIN
D'EXCEPTION
EN VOUS AVEC LA
MÉTHODE DES 5C

Chapitre 19

Reconnecter avec l'humain d'exception qui sommeille en vous avec la méthode des 5C

Bienvenue dans un voyage de transformation personnelle, un chemin vers l'accomplissement de votre plein potentiel. La méthode des 5C est bien plus qu'une simple approche de développement personnel; c'est un guide complet pour vous reconnecter à l'humain d'exception qui sommeille en vous. À travers ce livre, je vous dévoile une méthode éprouvée, directement issue de l'univers «Humains d'exception», pour vous aider à rallumer votre flamme intérieure et à vous accomplir pleinement.

L'humain d'exception : Accélérer son développement avec plus de sens

Si vous ressentez que votre situation actuelle ne vous satisfait pas pleinement, que vous aspirez à plus, à mieux, alors ces pages sont pour vous. Les 5C vous apporteront les outils nécessaires pour transformer votre situation actuelle en celle que vous désirez vraiment. Ces cinq composantes, Clarté, Croyances, Confiance, Courage et Constance, sont les étapes profondes dans l'itinéraire vers l'accomplissement de soi. Elles ne sont pas simplement des paliers à atteindre, mais des indicateurs de votre baromètre intérieur pour vous permettre de vous développer et de vous réaliser en tant qu'humain d'exception.

Si vous avez l'impression de faire du surplace dans votre vie, de tourner en rond sans jamais atteindre vos objectifs, c'est qu'un 5C n'est peut-être pas pleinement intégré dans votre

quotidien. Le premier C, la Clarté, se veut souvent le point de départ de ce blocage. Sans une clarté totale sur qui vous êtes, ce que vous voulez et ce que vous devez faire pour l'obtenir, vous risquez de nourrir des croyances limitantes qui bloquent votre progression.

Ces croyances limitantes, à leur tour, affaiblissent votre Confiance en vous-même et en vos capacités, vous laissant sans le Courage nécessaire pour passer à l'action. Sans action, il est impossible d'instaurer la Constance indispensable pour accomplir votre mission de vie, vous laissant dans une situation stagnante et insatisfaisante.

Les 5C: Un processus vers l'excellence

Les 5C sont présents partout entre votre situation actuelle et celle que vous désirez. Votre situation présente évoque tout ce qui fait l'essence même de votre vie, avec ses aspects positifs et négatifs. En revanche, votre situation désirée représente ce que vous souhaitez être, avoir et faire dans l'avenir. Si, comme le Benoit que j'étais, vous avez l'impression que votre vie ne vous convient plus et que vous aspirez à plus, c'est le moment de vous arrêter afin d'entreprendre une démarche réelle et sincère vers vous-même.

Le début de ce processus implique que vous vous posiez les bonnes questions, celles qui vous aideront à clarifier votre vision et à réorienter vos choix de vie en fonction de ce que vous désirez vraiment. Les 5C vous accompagneront tout au long de cette évolution, vous aidant à éveiller votre humain d'exception. Ils vous permettront de transformer les blocages, ces «béquilles invisibles» qui vous freinent, en forces motrices pour avancer avec confiance et détermination.

Au cœur de la méthode des 5C se trouve une vérité simple mais puissante: pour résoudre un problème, il faut d'abord en identifier la source. Sans faire la lumière sur ce qui vous freine, tous vos efforts risquent d'être vains. Une fois cette clarté obtenue, il devient possible d'identifier les croyances limitantes, de renforcer votre courage pour passer à l'action et de maintenir une constance dans vos efforts. C'est dans cette cohérence retrouvée que vous pourrez vous élever, non seulement pour atteindre vos objectifs, mais aussi pour vivre en accord avec qui vous êtes vraiment.

Dans les chapitres qui suivent, nous explorerons en profondeur chaque composante des 5C. Nous verrons comment elles interagissent pour vous propulser vers votre situation désirée. Que vous cherchiez à améliorer votre vie professionnelle, à renforcer vos relations ou à trouver un sens plus profond à votre existence, la méthode des 5C vous offrira les clés pour y parvenir.

Préparez-vous à transformer votre vie en éveillant l'humain d'exception qui sommeille en vous. Si vous êtes prêt à faire ce voyage, à vous poser les vraies questions et à y répondre avec authenticité, ce livre sera votre guide. Reconnectez-vous à votre potentiel, réorientez vos actions vers vos désirs et découvrez comment les 5C peuvent vous aider à vivre une vie plus épanouie, plus cohérente et plus riche de sens.

Chapitre 20

La Clarté : Le point de départ de la réalisation de votre humain d'exception

La clarté est bien plus qu'un simple concept; c'est la pierre angulaire de tout accomplissement personnel et professionnel. Sans une vision claire de ce que nous voulons être, faire et avoir, nous risquons de nous égarer dans un océan de doutes, d'hésitations et d'objectifs mal définis. Pourtant, malgré son importance cruciale, la clarté est souvent négligée ou mal comprise. Dans ce chapitre, nous explorons pourquoi la clarté est essentielle, comment elle peut transformer votre vie et pourquoi elle devrait représenter la première étape de tout projet de développement personnel ou professionnel.

Une vision définie de votre avenir

Avoir une vision claire et précise de ce que l'on souhaite accomplir est indispensable. C'est ce qui permet de définir des objectifs concrets, de rester focalisé sur sa mission et d'éviter de tomber dans le doute. La clarté, c'est savoir où vous allez avant même de commencer le voyage. C'est cette capacité à imaginer votre avenir avec tant de précision que vous pouvez presque le toucher. Lorsque vous visualisez ce que vous voulez être, faire et avoir, vous créez une carte mentale qui vous guide dans toutes vos actions.

Mais qu'est-ce que la clarté, exactement? Elle se manifeste lorsque vous êtes capable d'imaginer votre avenir avec une telle précision que vous croyez en sa réalisation. La clarté, c'est entretenir une vision nette et précise de ce que vous voulez devenir

dans la vie. Cette vision englobe qui vous souhaitez être, ce que vous voulez avoir et ce que vous désirez accomplir pour que tout soit parfaitement en harmonie. Plus cette vision est claire, plus elle devient puissante.

Prenez un moment pour vous poser la question suivante : « Qu'est-ce que je veux être dans ma vie, maintenant et dans l'avenir? »

Si vous avez l'impression que vous n'êtes pas à votre place, que vous n'exploitez pas pleinement votre potentiel, ou que quelque chose semble manquer, c'est probablement un signe que votre vision n'est pas encore assez claire. Beaucoup de gens savent qui ils sont sans toutefois posséder ce qu'ils désirent. Ils ne font pas ce qu'ils souhaitent, souvent parce qu'ils sont pris dans les peurs et les doutes. Cette confusion provient d'un manque de clarté.

Une fois que vous avez une vision claire, vous pouvez commencer à définir des objectifs plus précis. Cependant, une erreur fréquente consiste à se précipiter vers des objectifs régulièrement nommés SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels) sans avoir d'abord travaillé sur la clarté. Pourquoi cette approche pose-t-elle problème? Parce que sans clarté, vous risquez de poursuivre des objectifs qui ne sont pas cohérents avec votre mission de vie. Vous pourriez courir après des rêves qui ne sont pas vraiment les vôtres, simplement parce que vous n'avez pas pris le temps de clarifier vos véritables aspirations.

La clarté vous permet de poser les bonnes questions : « Pourquoi je poursuis cet objectif? Cet objectif me mènera-t-il vraiment là où je veux être? Comment cet objectif changera-t-il ma vie? » Si vous ne pouvez pas répondre clairement à ces questions, il y a de fortes chances que cet objectif ne vous rapproche

pas de votre vision. C'est pourquoi il est crucial de travailler d'abord sur la clarté avant de se fixer des buts.

Ce faisant, vous êtes en mesure de définir des objectifs qui ne sont pas seulement réalisables, mais aussi profondément en lien avec ce que vous voulez vraiment dans la vie. Lorsque ces derniers sont clairs, vous êtes motivé à les atteindre parce que vous savez exactement ce qu'ils signifient pour vous. Vous ne les poursuivez pas parce que quelqu'un d'autre les a atteints ou parce qu'ils semblent socialement désirables. Vous les poursuivez parce qu'ils forment une étape essentielle vers la réalisation de votre vision.

Le carburant de votre mission de vie

La clarté, c'est comme l'essence qui alimente votre mission personnelle et votre raison d'être, le grand pourquoi derrière tout ce que vous faites. C'est ce qui vous pousse à avancer, à surmonter les obstacles et à continuer même quand les choses deviennent difficiles. Avant de définir votre mission, il est impératif que vous ayez une vision claire. Vous devez creuser profondément pour découvrir ce que vous voulez vraiment. Une fois cette clarté décelée, vous pouvez établir une vision inspirante de votre destination.

Imaginez que votre vision est comme un film que vous projetez dans votre esprit. Si vous êtes capable de décrire les scènes avec tant de détails que les autres peuvent les imaginer, cela signifie que votre vision est claire. Elle devient réelle pour vous et pour ceux qui vous entourent. Si, en revanche, votre vision s'avère floue, cela signifie qu'elle n'est pas encore assez définie. La clarté est le début de tout. Si vous ne savez pas où vous voulez aller, comment saurez-vous quel chemin emprunter? Sans clarté, vous risquez de tourner en rond, de revenir à votre point de départ, voire de reculer.

Votre vision doit être à la fois claire et inspirante. Si elle n'est pas inspirante, vous n'aurez pas la motivation nécessaire à prendre les mesures pour l'atteindre. Si votre vision ne vous fait pas un peu peur, c'est probablement qu'elle n'est pas assez grande. Une vision puissante devrait vous pousser à sortir de votre zone de confort, à vous dépasser, à viser plus haut que ce que vous pensez possible.

Une vision, cependant, n'est pas statique. Elle évolue au fil du temps. À mesure que vous vous rapprochez de cette dernière, elle s'élève, vous motivant à avancer encore plus loin. Cheminer vers sa vision implique de prendre des décisions et de passer à l'action. Si vous n'avez rien à faire pour l'atteindre, c'est qu'elle n'est pas assez ambitieuse.

La clarté doit intégrer trois éléments essentiels : ce que vous voulez être, ce que vous voulez avoir et ce que vous voulez faire. Ces trois aspects sont interconnectés. Parfois, les gens savent ce qu'ils veulent être, mais ils ignorent ce qu'ils désirent avoir ou faire, et vice versa. En intégrant ces trois éléments dans votre vision, vous créez une image complète et cohérente de votre avenir.

Les objectifs: Les étapes vers votre vision

Une fois que vous avez une vision claire et inspirante, vous pouvez commencer à définir vos buts et objectifs. Pour moi, les buts et les objectifs sont les étapes pour atteindre votre vision. Cela peut prendre des années, parfois seulement quelques mois. Ce qui est important, ce n'est pas le temps nécessaire pour y arriver, mais le fait que ces objectifs sont en lien avec votre vision. Les objectifs à court terme, souvent simples à atteindre, servent à vous motiver, à satisfaire ce besoin humain de progression.

Cependant, ne confondez pas ces petits succès avec la réalisation de votre vision globale. À la fin de l'année, il sera plus

important de vous dire que vous avez vécu l'année en accord avec votre vision, que vous vous sentez épanoui, sur votre «X», que de simplement cocher une liste de tâches atteintes. Avoir vingt-cinq clients, obtenir un nouveau contrat, gagner une somme d'argent précise ou changer de voiture sont des paliers qui peuvent sembler importants, mais ils ne doivent pas devenir des fins en soi. Ils doivent toujours être envisagés comme des étapes vers une vision plus grande.

Pour développer une vision forte et claire, il est crucial de se projeter dans son potentiel, pas dans sa réalité actuelle. Si vous vous limitez à ce que vous êtes aujourd'hui, vous resterez au même niveau et ne pourrez pas avancer. Vous bougerez peut-être, mais sans progression réelle. C'est le «vous» du futur qui atteindra cette vision, pas celui d'aujourd'hui. Le «vous» qui aura acquis les compétences, les connaissances et la force nécessaires pour y parvenir.

Imaginez-vous dans dix ans. Que dirait cette version de vous au «vous» d'aujourd'hui? Le «vous» de soixante ans aura beaucoup plus de confiance en lui, se sachant capable simplement parce qu'il aura déjà accompli tant de choses. Se mettre dans cette mentalité du futur vous permet de créer une vision bien plus grande et inspirante que si vous restiez prisonnier de vos limitations actuelles. La capacité de se voir et de se ressentir déjà à cet endroit est ce qui rend une vision exceptionnelle.

Les «5C» représentent des étapes clés sur l'itinéraire du voyage vers la réalisation de votre potentiel. La clarté est la première et la plus importante de ces haltes. La clarté, c'est la fondation solide sur laquelle vous pouvez construire votre vie. Tout comme une maison doit avoir des fondations solides pour résister au temps et aux intempéries, votre vie doit être construite sur une clarté inébranlable.

Si vous manquez de clarté, vous risquez de faire plein de choses sans savoir pourquoi et, finalement, vous finirez par douter et par vous perdre. Lorsque c'est clair, il n'y a pas de place pour le doute. Vous savez où vous allez. Vous pouvez manquer de confiance ou de courage, mais ce ne sera jamais à cause d'un manque de clarté.

Chaque étape des «5C» est reliée et il est crucial de les suivre dans l'ordre pour atteindre votre plein potentiel. Une erreur courante est de vouloir passer trop vite à l'action sans avoir d'abord travaillé sur la clarté. Si vous essayez d'être constant avant de savoir pourquoi vous le faites, il est certain que vous finirez par abandonner.

Prenons l'exemple d'une personne qui décide d'entamer un entraînement dans un centre de conditionnement physique. Au début, extrêmement motivée, elle s'entraîne cinq fois par semaine. Or, rapidement, la motivation diminue et elle finit par abandonner. Pourquoi? Parce que son point de départ n'était pas clair. Elle ne savait pas pourquoi elle avait commencé à s'entraîner. Sous l'influence d'un manque de clarté, il est facile de se décourager et d'abandonner.

Conclusion: Le pouvoir transformateur de la clarté

La clarté est le point de départ de tout grand accomplissement. Elle vous permet de définir des objectifs en lien avec votre mission de vie et de les poursuivre avec une motivation inébranlable. Sans clarté, vous risquez de vous perdre en chemin, de poursuivre des objectifs qui ne sont pas vraiment les vôtres et de manquer le potentiel exceptionnel qui est en vous.

Pour terminer ce chapitre, je vous présente l'histoire de Lynda, une humaine d'exception qui est passée par mon *coaching*.

Retrouver sa clarté pour embrasser son savoir-faire unique.

Lorsque Lynda m'a contacté, au printemps 2024, elle se trouvait à un tournant de sa carrière. Passionnée par l'aide aux autres, elle restait cependant incertaine quant à la manière de faire véritablement la différence. Malgré un parcours de vie riche en épreuves, elle peinait à définir ses compétences et sa mission.

Lors de nos premières séances de *coaching*, je l'ai guidée avec bienveillance en lui posant des questions profondes pour qu'elle puisse clarifier sa vision et reconnaître la valeur de son vécu. Peu à peu, Lynda a compris que ses expériences personnelles de perte et de deuil étaient non seulement une source d'inspiration, mais aussi la base solide d'un savoir-faire unique. Cette révélation a été une onde de choc qui l'a amenée à embrasser pleinement son rôle d'accompagnatrice auprès des personnes traversant des épreuves similaires.

Ce processus d'acceptation n'a pas été facile. Lynda a dû affronter ses peurs et ses résistances, mais elle a réalisé que son parcours, loin d'être un fardeau, se voulait un atout précieux. Ce déclic a transformé sa pratique, lui permettant d'attirer de plus en plus de personnes en quête de soutien dans leur processus de deuil.

Aujourd'hui, Lynda est devenue une figure incontournable dans l'accompagnement au deuil, aidant les autres à surmonter leurs souffrances avec dignité et résilience. Sa propre clarté a non seulement renforcé son sentiment de légitimité, mais elle lui a permis d'inspirer et de toucher profondément de nombreuses vies.

Témoignage de Lynda

« Benoit Laflamme m'a aidée à reconnaître que mon *expertise* se trouvait dans l'accompagnement du deuil, une véritable prise de conscience qui a changé ma vie. »

- Lynda

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Quelle est votre vision actuelle de ce que vous voulez être, avoir et faire dans votre vie ?



Pouvez-vous décrire cette vision avec précision et en détail, comme si vous la racontiez à quelqu'un d'autre ?



Y a-t-il un domaine de votre vie où vous sentez que vous n'êtes pas à votre plein potentiel ?



Votre vision pour l'avenir vous inspire-t-elle et vous motive-t-elle à avancer ? Si elle ne vous fait pas un peu peur, est-elle vraiment assez grande pour vous pousser à vous surpasser ?



Quand vous vous fixez des objectifs, êtes-vous motivé par un besoin interne ou par la pression extérieure ?



Avez-vous pris le temps de clarifier les raisons profondes pour lesquelles vous poursuivez ces objectifs ?

Chapitre 21

Croyances limitantes : S'en libérer pour se débarrasser de ses béquilles invisibles

Les croyances limitantes sont des convictions profondément ancrées qui, sans que nous en soyons toujours conscient, restreignent la manière dont nous percevons nos propres capacités et notre potentiel. Elles influencent chaque aspect de notre vie, de nos choix professionnels à nos relations personnelles, en passant par notre estime de soi et notre confiance en l'avenir. Ces croyances, qu'elles soient psychologiques, émotionnelles ou physiques, sont souvent le résultat d'influences extérieures qui se sont cristallisées en vérités personnelles, devenant ainsi de véritables obstacles à notre croissance.

Comprendre l'origine des croyances limitantes

Les croyances limitantes ne naissent pas de nulle part. Elles sont souvent le fruit d'années d'influences négatives accumulées, provenant de notre éducation, de nos relations, de la société et de nos propres expériences de vie. Imaginez une graine de doute plantée dans votre esprit, arrosée par les échecs, les critiques et les peurs. Avec le temps, cette semence grandit pour devenir une conviction profonde, une vérité à laquelle vous adhérez sans même vous en rendre compte. Cette vérité, cependant, est souvent une illusion créée par des influences extérieures.

Les croyances limitantes se divisent en trois grandes catégories : psychologiques, émotionnelles et physiques. Parfois, ces croyances se mélangent, créant une toile complexe qui enserre notre esprit et nous empêche de voir au-delà des limites que

nous nous imposons. Par exemple, une personne peut croire qu'elle n'est pas assez intelligente (psychologique), qu'elle n'est pas digne d'amour (émotionnel), ou qu'elle n'a pas la force physique pour réaliser ses rêves (physique). Ces croyances, bien qu'invisibles, sont puissantes et peuvent nous maintenir dans un état de stagnation en formant une sorte de béquilles invisibles qui nous empêchent d'évoluer.

Un grand nombre de nos croyances limitantes sont transmises par nos parents. Souvent, sans intention malveillante, ceux-ci nous transmettent leurs propres peurs et limitations, qu'ils ont eux-mêmes reçues de leurs parents. Cette transmission générationnelle des croyances est subtile mais puissante. En grandissant, nous absorbons ces idées, les intégrant dans notre propre système de croyances, jusqu'à ce qu'elles deviennent indiscutables pour nous. Cette fausse vérité s'ancre profondément en nous, façonnant notre perception de ce que nous sommes capable d'accomplir.

Par exemple, si vos parents ont toujours cru que la réussite financière est hors de portée pour des gens « comme nous », il est probable que vous ayez intégré cette croyance, vous limitant inconsciemment dans vos ambitions. De même, si vos parents ont douté de leur propre valeur, vous pourriez grandir en pensant que vous n'êtes pas digne de succès ou de bonheur.

Il est crucial de reconnaître que ces croyances ne représentent pas la vérité absolue, mais simplement la réalité que vous avez adoptée en raison de votre environnement. Comprendre cela est la première étape pour se libérer de ces limitations.

Outre nos familles, la société joue un rôle majeur dans la formation de nos croyances limitantes. Les gouvernements, les médias et les normes sociales nous insufflent des idées sur ce que nous devrions être, comment nous devrions vivre et ce que nous sommes capable de réaliser. Ces messages, souvent

subliminaux, façonnent notre image de soi et nos attentes pour l'avenir.

Prenons l'exemple des critères de beauté imposés par les médias. Ils créent une croyance limitante chez beaucoup de personnes, les poussant à croire qu'elles ne sont pas assez belles, assez minces ou assez jeunes pour réussir. Cette croyance peut entraîner des répercussions dévastatrices sur l'estime de soi et la confiance en soi.

De plus, la société valorise souvent certaines carrières ou des modes de vie, marginalisant ceux qui sortent de ces normes. Cela peut conduire à des croyances limitantes sur ce qui est possible pour nous, en fonction de notre sexe, de notre origine sociale ou de notre niveau d'éducation. La bonne nouvelle est que ces croyances peuvent être déconstruites et remplacées par des convictions positives et stimulantes.

Un autre facteur majeur qui renforce nos croyances limitantes est la comparaison sociale. Nous avons tendance à nous évaluer par rapport aux autres, sans tenir compte de leur parcours ou des défis qu'ils ont dû surmonter. Cela peut alimenter des croyances limitantes, surtout lorsque nous nous comparons à des personnes qui semblent avoir tout réussi.

Lorsque vous vous comparez à quelqu'un d'autre, vous ne voyez souvent que la surface de sa vie. Vous ne savez pas quelles luttes internes cette personne a traversées, ni quels sacrifices elle a dû faire pour en arriver là. Vous comparer à elle, c'est risquer de baser vos croyances sur une illusion.

Il est important de se rappeler que chaque personne suit son propre chemin. Ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionnera pas nécessairement pour l'autre, car chacun possède des forces, des faiblesses, et vit des circonstances différentes. Plutôt que de vous comparer, inspirez-vous des autres de manière positive. Si

quelqu'un vous inspire, demandez-lui de décrire son parcours, ses épreuves et les leçons qu'il a apprises. Cela vous permettra de vous comparer aux bonnes données, et non à une perception faussée.

Les béquilles invisibles

Nous portons tous des « béquilles invisibles », ces croyances inconscientes qui soutiennent nos limitations et nous empêchent de développer notre plein potentiel. Même si vous avez conscience de certaines de vos croyances limitantes, il est probable que vous en ayez d'autres, plus profondes, qui échappent à votre conscience. Ces croyances inconscientes sont souvent les plus puissantes, car elles agissent en arrière-plan, influençant subtilement vos pensées, vos décisions et vos actions.

Travailler seul pour surmonter ces croyances est presque impossible, car nous avons tendance à rester bloqué dans nos croyances conscientes, sans descendre dans les strates plus profondes de notre esprit. C'est là qu'intervient le rôle d'un *coach*. En collaborant avec ce dernier, vous pouvez explorer et identifier ces croyances inconscientes qui vous retiennent. Un accompagnement qualifié vous aide à faire émerger ces croyances cachées, à les confronter et à les transformer en croyances positives qui soutiennent votre croissance et votre épanouissement.

Prendre conscience de vos croyances limitantes est le premier pas vers la liberté. Une fois que vous les avez identifiées, vous pouvez commencer à les déconstruire et à les remplacer par des convictions qui reflètent votre véritable potentiel. Ce processus, qui peut être long et difficile, s'avère essentiel pour atteindre l'excellence et accéder à votre version la plus élevée de vous-même.

Imaginez que vos croyances limitantes sont comme des chaînes invisibles qui vous retiennent. Chaque fois que vous en identifiez une et que vous la remplacez par une croyance positive, vous brisez l'une de ces chaînes. Petit à petit, vous vous libérez des limitations qui ont entravé votre chemin, vous permettant de marcher vers votre avenir avec confiance et détermination.

Conclusion: Se libérer pour s'épanouir!

Le travail sur les croyances limitantes est une étape cruciale pour toute personne cherchant à se réaliser pleinement. Si vous vous reconnaissez dans ces lignes, si vous sentez que certaines croyances vous empêchent de réaliser votre potentiel, il est temps de faire un choix. Vous pouvez continuer à vivre avec ces limitations, ou vous pouvez décider de vous libérer et de vous épanouir.

Pour terminer ce chapitre, voici l'histoire de Marie-France. Une humaine d'exception qui est passée par mon *coaching*.

Déconstruire ses croyances limitantes pour se libérer.

Marie-France traversait une période difficile, marquée par des rejets et des épreuves qui avaient miné son estime personnelle. Chaque échec semblait renforcer l'idée qu'elle n'était pas assez, ni pour les autres, ni pour elle-même. Sa carrière baignait également dans le doute et elle ne savait plus comment avancer.

Dans ce contexte, elle a fait appel à moi pour un *coaching*. Dès le début, j'ai créé un espace sécurisant et bienveillant où elle pouvait se sentir écoutée. Ensemble, nous avons exploré les croyances limitantes qui la retenaient depuis tant d'années.

À travers des exercices et des questionnements profonds, Marie-France a pu identifier ces pensées inconscientes qui la poussaient à chercher constamment l'approbation des autres. Lors d'une séance clé, elle a réalisé que sa valeur ne dépendait pas de la reconnaissance extérieure, mais qu'elle venait de l'intérieur. Ce fut une véritable libération.

Avec mon accompagnement, Marie-France a progressivement déconstruit ses croyances, les remplaçant par des affirmations positives et ancrées dans la réalité. Peu à peu, elle a retrouvé confiance en elle, en harmonie avec qui elle est réellement, sans chercher à plaire aux autres.

Aujourd'hui, Marie-France aborde la vie avec une nouvelle sérénité et une clarté renouvelée, tant sur le plan personnel que professionnel. Consciente de sa valeur intrinsèque, elle est prête à saisir les occasions qui se présentent avec confiance et assurance.

Témoignage de Marie-France

«Grâce à Benoit, j'ai compris que ma valeur vient de moi-même, pas des autres, et il m'a aidée à voir mes défis sous un nouvel angle.»

- Marie-France

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Quelles sont les croyances limitantes
qui influencent actuellement votre vie ?



À quel point ces croyances sont-elles devenues
une partie intégrante de votre identité ?



Comment ces croyances ont-elles façonné
votre perception de ce qui est possible pour vous ?



Vous arrive-t-il de vous comparer aux autres
de manière négative ? Êtes-vous conscient
du parcours réel des personnes avec lesquelles
vous vous comparez ?



Quels seraient les bénéfices si vous pouviez vous
libérer de vos croyances limitantes ?



Que pourriez-vous accomplir si vous remplaciez
une croyance limitante par une croyance positive
et stimulante ?

Chapitre 22

La Confiance : Le tremplin vers son excellence

La confiance en soi est la base sur laquelle se construit tout accomplissement personnel. Elle est le moteur qui propulse nos ambitions, renforce nos relations interpersonnelles et nous permet d'atteindre nos objectifs les plus audacieux. Une fois que votre vision est claire et inspirante, que vous avez fait le ménage dans vos croyances limitantes et commencé à les remplacer par des croyances positives et constructives, il est temps de plonger plus profondément pour comprendre ce qui pourrait bloquer ou, au contraire, élever votre confiance à un niveau supérieur.

La confiance en soi: Un état d'esprit, pas un interrupteur

La confiance en soi, ce n'est pas un simple interrupteur que l'on met sur «on» ou «off». Il ne s'agit pas d'une compétence que l'on acquiert comme un diplôme ou un certificat, mais un état d'être qui déclenche de puissantes émotions. C'est ce qui nous pousse à entreprendre des actions courageuses, à faire face à l'inconnu et à avancer malgré la peur. La confiance en soi s'installe d'abord dans l'esprit. Elle commence par une croyance profonde en vos capacités à surmonter n'importe quel obstacle, à trouver des solutions et à aller de l'avant quoi qu'il arrive.

Prenons l'exemple de la marche sur le feu de Tony Robbins. Pendant toute une journée, il parle de surmonter nos peurs, car le thème est justement la peur. Mais ce qui nous permet vraiment de les dompter, c'est la confiance en nous-même. Tony Robbins nous apprend un simple mouvement à répéter,

un «move» pour nous mettre en action, qui sert uniquement à déclencher cette confiance. Peu importe l'endroit ou l'état d'esprit, ce mouvement devient un outil pour nous dire «Je vais être capable», même si cela semble difficile, même si la peur est présente.

La confiance en soi se trouve toujours de l'autre côté de la peur. C'est impossible de développer plus de confiance si vous ne trouvez pas quelque chose qui vous fait peur à affronter. Chaque fois que vous bravez une peur et que vous réussissez, vous ressentez une fierté qui augmente aussitôt votre confiance personnelle. Plus vous accomplissez, plus vous êtes fier de vous et plus vous gagnez en confiance.

Parvenir à augmenter votre confiance en vous entraîne une influence directe sur plusieurs aspects de votre vie. Votre estime de vous-même s'améliore, vos relations avec les autres deviennent plus saines et équilibrées, et vous obtenez de meilleurs résultats professionnels. Atteindre vos objectifs devient plus facile, car la confiance agit comme un accélérateur. Elle vous propulse plus haut et plus loin, vous permettant de réaliser des choses que vous n'auriez jamais cru possibles.

Face à l'adversité, la confiance en soi agit comme un bouclier émotionnel, renforçant votre résilience et votre persévérance. Elle vous permet de rester debout, même lorsque les vents contraires soufflent fort, et de continuer à avancer avec détermination. Mais pour élever votre niveau de confiance, il est essentiel de mieux vous connaître afin d'identifier ce qui cause votre manque à cet égard.

Beaucoup de gens pensent qu'ils se connaissent bien, mais cette évaluation est souvent basée sur ce que les autres disent d'eux. Pourtant, la personne qui devrait le mieux vous connaître, c'est vous-même. Il n'est pas normal de finir par se dire «Tout

compte fait, je ne suis pas comme ça!» simplement parce que les autres vous ont collé une étiquette qui ne vous correspond pas.

Lorsque vous osez vraiment aller au-delà de la peur du jugement pour exprimer qui vous êtes, vous ressentez une fierté qui renforce considérablement votre confiance en vous. Être authentique, être soi-même à 100 %, c'est la clé de la véritable confiance en soi. Peu importe la situation, que vous soyez en couple, célibataire, employé ou en pause professionnelle, vous êtes toujours la même personne. Cette constance dans votre identité constitue le fondement de votre confiance.

La confiance en soi exerce également une énorme influence sur vos relations. Prenons l'exemple d'une relation amoureuse. Si vous avez confiance en vous-même, cela se reflète dans cette complicité. Vous êtes capable de faire face aux épreuves sans être déstabilisé. Bien sûr, vous ressentirez de la peine, de la frustration ou de la colère en cas de rupture ou de difficulté, mais cette confiance intérieure vous permettra de rebondir, de retrouver votre chemin ou même d'en découvrir un autre tout aussi intéressant.

Cette confiance ne dépend pas de l'autre personne; elle émane de vous. C'est ce qui vous permet de traverser les tempêtes émotionnelles sans vous effondrer, car, en votre for intérieur, vous vous savez capable de surmonter n'importe quelle épreuve. Vous n'avez pas besoin de faire semblant d'être quelqu'un d'autre pour être accepté ou aimé.

La valorisation de soi

La valorisation de soi est intrinsèquement liée à la confiance personnelle. Lorsque vous connaissez votre valeur, que vous êtes capable de l'exprimer et de la reconnaître par vous-même, vous développez une confiance en vous solide et durable. Beaucoup

de gens croient qu'ils doivent «avoir plus confiance en eux» pour réussir, mais en réalité, le problème ne réside pas dans la confiance elle-même. Celle-ci est plutôt le résultat d'une bonne valorisation de soi.

Si vous ne croyez pas en votre propre valeur, comment avoir confiance en vous? Comment prendre des risques ou aller au-delà de vos peurs si vous êtes convaincu que vous ne méritez pas ce que vous désirez? Il est donc primordial de trouver des moyens de vous valoriser au quotidien. Cela commence par une meilleure connaissance de vous-même et de vos forces, puis par l'expression de votre valeur de manière authentique.

La façon dont vous racontez votre histoire, la manière dont vous vous décrivez, à vous-même et aux autres, a une incidence directe sur votre confiance en vous. Prenons l'exemple d'un client en *coaching*, un homme timide qui avait du mal à s'exprimer. Il se répétait sans cesse qu'il était timide, ce qui renforçait cette caractéristique. Lorsqu'il rencontrait une femme, il mentionnait immédiatement sa timidité comme une faiblesse, ce qui ne jouait pas en sa faveur.

Imaginez maintenant qu'il change son discours. Plutôt que de se décrire comme «timide», il pourrait dire: «Oui, je suis un peu réservé, mais tout le monde me dit que cela fait partie de mon charme. J'ai une bonne écoute et je m'ouvre aux autres progressivement.» Cette simple revalorisation de soi change complètement la perception qu'une autre personne pourrait avoir de lui. Il ne cache pas sa timidité mais la valorise.

Changer votre histoire, c'est changer votre vie. En modifiant la manière dont vous vous percevez et votre façon de vous exprimer, vous pouvez transformer votre confiance personnelle. En élevant cette confiance, vous retrouverez qui vous êtes vraiment.

Conclusion: La Confiance, un travail quotidien

La confiance en soi et la valorisation de soi sont intimement liées. Vous ne pouvez pas changer ce que vous êtes, mais vous pouvez modifier la façon dont vous vous percevez. En améliorant cette perception, vous vous valoriserez davantage tout en renforçant votre confiance. Ce dernier atout vous permettra de prendre des risques, d'aller au-delà de vos peurs et d'atteindre vos objectifs.

À n'importe quel moment de votre vie, le manque de confiance peut refaire surface si vous ne prenez plus le temps de vous valoriser. Il est donc essentiel de vous y appliquer chaque jour, de mettre en valeur qui vous êtes, que ce soient vos forces ou vos faiblesses, pour maintenir une grande confiance personnelle.

Pour terminer ce chapitre, laissez-moi vous raconter l'histoire de Marc-Antoine. Un humain d'exception qui est passé par mon *coaching*.

Rétablir sa confiance intérieure.

Marc-Antoine traversait une période difficile après une séparation marquante, se sentant perdu et vidé de sa confiance. En quête de direction, sachant qu'il devait changer profondément pour retrouver son équilibre, il a entamé un *coaching* avec moi.

Dès les premières séances, je l'ai guidé afin qu'il explore ses pensées profondes et affronte ses croyances limitantes. Ce processus exigeant mais nécessaire lui a permis de prendre conscience des barrières qu'il s'était inconsciemment imposées. Ensemble, nous avons déconstruit les perceptions néfastes qu'il avait de lui-même pour les remplacer par des pensées positives et constructives.

Au fil de notre travail, Marc-Antoine a appris à se libérer de la validation externe et à lâcher prise sur ses peurs. Ce processus s'est avéré transformateur. Peu à peu, une nouvelle confiance, plus authentique, a émergé en lui. Il a compris que sa force venait de l'intérieur et qu'il n'avait plus besoin de prouver quoi que ce soit aux autres.

Aujourd'hui, Marc-Antoine est en harmonie avec lui-même. Il accueille l'incertitude avec sérénité et avance dans la vie avec une paix intérieure renouvelée. Cet accompagnement lui a permis non seulement de se retrouver, mais aussi de se reconnecter à sa vraie nature, libre des doutes et des peurs.

Fort de cette confiance retrouvée, il est prêt à relever chaque défi avec une détermination sereine, convaincu qu'il peut créer la vie qu'il désire. Marc-Antoine recommande vivement cette expérience à ceux qui veulent se libérer des attentes extérieures et découvrir leur véritable valeur.

Témoignage de Marc-Antoine

«J'ai découvert comment me détacher du besoin de reconnaissance des autres et bâtir une confiance authentique, qui vient de l'intérieur.»

- Marc-Antoine

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Comment évaluez-vous actuellement votre niveau de confiance en vous-même ?



Dans quels domaines de votre vie ressentez-vous le plus de confiance, et dans quels domaines en ressentez-vous le moins ?



Comment les peurs que vous évitez d'affronter parce que vous ne vous sentez pas assez confiant limitent-elles votre potentiel et votre progression ?



Quelle peur pourriez-vous affronter dès maintenant pour renforcer votre confiance en vous ?



Comment votre confiance en vous influence-t-elle vos relations personnelles et professionnelles ?



Comment pourriez-vous changer la façon dont vous racontez votre histoire pour renforcer votre confiance en vous ?

Chapitre 23

Le Courage : Le catalyseur de changement et d'authenticité

Le courage est plus qu'une simple bravoure extérieure ou une démonstration de force physique. C'est un catalyseur de changement positif, un moteur interne qui permet à l'humain de surmonter les peurs qui entravent sa croissance personnelle et son bien-être émotionnel. Il ne se manifeste pas seulement dans les moments spectaculaires, comme sauter en parachute ou parler devant une foule, mais surtout dans ces instants de vérité où nous devons choisir d'être fidèle à nous-même, d'honorer nos convictions et de prendre des décisions difficiles. Dans ce chapitre, nous explorons le courage sous ses différentes formes afin de comprendre pourquoi il est essentiel pour mener une existence authentique et épanouie, et pour savoir comment le développer pour surmonter les obstacles de la vie.

Le Courage d'être soi: La première étape vers l'authenticité

Le courage d'être soi-même est probablement la forme de courage la plus puissante et la plus difficile à cultiver. Cela signifie avoir le respect de soi nécessaire pour ne pas essayer d'être quelqu'un d'autre, que ce soit pour plaire, pour s'intégrer ou par peur du jugement. Lorsque nous manquons de courage pour être nous-même, nous finissons par vivre une vie qui ne nous ressemble pas, attirant des personnes et des situations qui ne sont pas en harmonie avec qui nous sommes vraiment. Ce manque

de courage finit par affecter notre confiance personnelle, nos croyances et notre clarté.

Être soi-même, c'est un acte de force et de puissance. Cela demande de cesser de vouloir être comme le voisin, l'ami, le frère ou le collègue. Il s'agit d'avoir le courage de rester fidèle à soi-même chaque jour, peu importe les circonstances, que l'on soit seul ou entouré. À force de ne pas être soi-même, le manque de courage finit par nous rattraper, nous empêchant d'être qui nous sommes vraiment.

Bien sûr, il peut être difficile d'être pleinement courageux dès le début. Cela demande parfois de progresser par étapes. Il y a des personnes ou des situations avec lesquelles il est plus facile d'être brave. Commencez par celles-ci pour renforcer votre capacité à être authentique. Le courage d'être soi-même est la base sur laquelle tout le reste se construit. Une fois que vous possédez cet atout, vous êtes prêt à affronter le reste du monde avec une force intérieure qui ne vacille pas.

Le courage d'être soi-même va souvent de pair avec l'audace de prendre des décisions difficiles. Ces dernières, susceptibles de changer le cours de notre vie, demandent souvent d'affronter des peurs profondes. Cela peut signifier choisir de quitter un emploi qui ne vous ressemble pas, même si la démarche implique une perte financière temporaire, ou mettre fin à une relation toxique qui nuit à votre épanouissement.

Le manque de courage dans la prise de décision est souvent lié à la peur de l'inconnu ou du jugement des autres. Mais il est essentiel de comprendre que ne pas agir par manque de courage ne fera que prolonger une situation qui ne vous satisfait pas. La première étape pour surmonter cette peur est de prendre une décision claire et respectueuse de qui vous êtes vraiment. Ensuite, il est crucial de passer à l'action. Si vous ne bougez pas,

rien ne changera, et si vos actes ne reflètent pas ce que vous avancez, il est impossible d'évoluer.

Le courage, c'est ce qui se trouve entre la décision et l'action. Il vous pousse à transformer vos intentions en réalités, à accomplir ce qui doit être fait même lorsque cela vous effraie. Sans courage, les décisions restent des idées, des espoirs et des rêves inachevés. Cette vertu vous permet de franchir ce pas crucial de la pensée à l'action, transformant vos intentions en résultats tangibles.

Avoir le courage de ses convictions et de ses intentions, c'est bien plus que de simplement y croire. C'est aussi les exprimer haut et fort, même lorsque cela va à l'encontre de l'opinion dominante au point de nous exposer à des critiques. Beaucoup de gens nourrissent de fortes convictions mais n'osent pas les exprimer ou agir en conséquence par peur du jugement ou du rejet. Pourtant, si vos intentions sont bonnes et que vous croyez vraiment en vos convictions, pourquoi ne pas avoir le courage de les défendre ?

Avoir le courage de vos convictions signifie que vous restez vous-même, peu importe votre interlocuteur. Vous honorez vos croyances en les vivant pleinement, sans compromis. Le courage de dire ce que vous pensez vraiment, en respectant qui vous êtes réellement, est une forme d'intégrité personnelle. Il ne s'agit pas seulement de parler, mais aussi d'agir en accord avec vos convictions, de prendre position pour ce qui est important pour vous.

Le courage de surmonter ses peurs

Le courage véritable se manifeste lorsque vous transcendez vos peurs. Vous pouvez avoir confiance en vous, être prêt et, pourtant, si vous ne passez pas à l'action, c'est que vous n'avez pas encore réussi à surmonter vos peurs. Chaque crainte surmontée

est une preuve de courage. Ce dernier, à son tour, nourrit votre fierté, ce sentiment puissant qui vous pousse à dépasser des limites que vous n'auriez même pas imaginées.

Prenez un moment pour réfléchir: vous est-il déjà arrivé de vouloir quelque chose ardemment sans toutefois avoir le courage d'aller jusqu'au bout? Peut-être avez-vous été bloqué par la peur, par une baisse de confiance ou par un manque de clarté. Beaucoup de personnes se donnent des excuses pour ne pas remplir leurs engagements alors qu'elles auraient le courage de réussir en restant véritablement elles-mêmes.

Être courageux, c'est aussi assumer la pleine responsabilité de sa vie. La responsabilisation est un élément clé du courage. Lorsque vous acceptez d'être responsable de vos résultats, de vos relations et de votre bonheur, vous prenez le pouvoir de changer ce qui ne vous convient pas. Blâmer les autres ou encore se donner des excuses ne sont pas des actes de courage, mais plutôt des moyens de fuir la responsabilité de ses propres choix.

Prenons l'exemple d'une relation toxique. Cette situation ne dépend pas d'une seule personne; c'est aussi votre responsabilité de décider de partir ou de rester. Oui, cela peut faire peur de se responsabiliser, mais c'est la seule façon d'avoir le courage de changer les choses. La fierté que vous ressentirez après avoir surmonté vos peurs et pris des décisions difficiles sera indescriptible.

La responsabilisation allume la flamme du courage et une fois cette vertu embrasée, c'est à vous de l'entretenir pour qu'elle reste forte. Le courage, ce catalyseur, vous pousse à agir, à évoluer. Si vous passez votre temps à blâmer les autres pour vos échecs, il vous sera difficile d'avoir le courage nécessaire pour réussir. Acceptez la responsabilité de tout ce qui vous arrive et utilisez ce pouvoir pour créer la vie que vous souhaitez vraiment.

Le courage, c'est aussi accepter ce que vous vivez et les raisons qui entraînent cette réalité. Il s'agit d'assumer la responsabilité de vos choix, de vos succès et de vos échecs. Certes, reconnaître que ce que vous avez fait ou non vous a mené là où vous êtes aujourd'hui demande du courage, mais cette acceptation vous permettra aussi de vous responsabiliser et de changer les choses.

Le courage vient plus facilement lorsque vous acceptez votre réalité. Il vous permet de prendre votre place, de ne pas laisser les autres avoir une emprise sur vous et d'adopter les décisions qui s'imposent pour mener la vie que vous désirez. Blâmer les autres pour vos malheurs est un manque de courage. S'il est facile de se cacher derrière des excuses, prendre le contrôle de sa vie relève d'un acte puissant.

Conclusion: Le Courage, le chemin vers la fierté

Le courage est bien plus qu'une simple bravoure extérieure. C'est un état d'esprit, un catalyseur de changement et un chemin vers la liberté personnelle et la fierté. Avoir le courage d'être soi-même, de prendre des décisions difficiles et de défendre ses convictions, c'est vivre en accord avec ses valeurs et ses aspirations les plus profondes. C'est aussi un chemin vers une vie plus épanouie, où vous êtes le maître de votre destin.

Pour terminer ce chapitre, regardons ensemble l'histoire de Stéphanie. Une humaine d'exception qui est passée par mon *coaching*.

Le courage de passer à l'action avec authenticité.

Stéphanie se trouvait à un moment clé de sa vie, paralysée par la peur de l'échec et l'incertitude. Même si elle nourrissait de grands rêves, le doute l'empêchait de faire le moindre pas en

avant. C'est alors qu'une amie, qui avait bénéficié de mon accompagnement, lui a recommandé de me contacter.

Dès notre première rencontre, Stéphanie a ressenti un espace de confiance. J'ai rapidement identifié ses blocages: une peur intense de l'échec et la croyance erronée qu'il faut attendre le moment parfait pour agir. Je l'ai aidée à affronter ses peurs, non pas pour les effacer, mais pour ne plus les laisser contrôler ses décisions.

Avec bienveillance, je l'ai guidée à sortir de sa zone de confort et à questionner ses pensées limitantes. Ce *coaching* n'était pas seulement un ensemble d'outils, mais un voyage vers la redécouverte de sa force intérieure. Stéphanie a compris que le courage réside dans l'action, malgré la peur.

Peu après, elle a enfin osé avancer. Les décisions qu'elle repoussait depuis des mois ont été prises et elle s'est lancée avec une nouvelle énergie. Ce travail de collaboration s'est avéré le déclic dont elle avait besoin pour sortir de la stagnation.

Aujourd'hui, Stéphanie ne se laisse plus freiner par la peur de l'échec. Elle avance avec confiance, sachant que chaque pas, même imparfait, la rapproche de ses aspirations. Ce *coaching* l'a libérée de ses doutes et lui a permis d'être pleinement elle-même, prête à embrasser son chemin avec détermination.

Témoignage de Stéphanie

«À la suite de cette rencontre, je me suis ENFIN mise à l'action alors que ça faisait des mois que j'étais immobile par peur d'avancer et de me tromper.»

- Stéphanie

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Qu'est-ce qui vous empêche d'exprimer pleinement qui vous êtes vraiment ?

HX

Y a-t-il une décision difficile que vous savez devoir prendre mais que vous repoussez par manque de courage ?

HX

Comment vous sentiriez-vous si vous preniez aujourd'hui la décision d'agir en accord avec vos convictions, même si cela est difficile ?

HX

Comment pourriez-vous commencer à surmonter vos peurs en prenant des actions courageuses, même petites ?

HX

Quelles excuses ou justifications utilisez-vous pour éviter de vous responsabiliser et comment pourriez-vous changer cela ?

HX

Comment pouvez-vous renforcer votre courage en acceptant votre réalité actuelle et en prenant des actions concrètes pour la changer ?

HX

Quels petits actes de courage pourriez-vous accomplir chaque jour pour renforcer votre sentiment de fierté et d'accomplissement afin de démontrer la volonté d'être réellement vous-même ?

Chapitre 24

La Constance :

Le fondement d'un accomplissement durable

La constance est bien plus qu'une simple persévérance. C'est une qualité essentielle pour réaliser ses objectifs, atteindre un épanouissement personnel et ressentir un véritable sentiment d'accomplissement. Être constant dans ses actions, ses décisions et ses engagements, c'est poser, pierre après pierre, les bases solides d'une vie en cohérence avec ses aspirations profondes. Dans ce chapitre, nous verrons pourquoi la constance est si cruciale, comment elle peut transformer vos intentions en réalité et quelles stratégies vous pouvez adopter pour renforcer cette qualité indispensable.

La constance dans les actions et les décisions

La constance dans les actions est le moteur qui propulse vos rêves vers la réalisation. Il ne suffit pas de prendre des décisions ponctuelles ou de poser des actions isolées; ce qui compte, c'est la répétition continue de ces gestes dans le temps. Une seule action, aussi grande soit-elle, ne suffit pas à changer une vie. En revanche, des actions répétées, même modestes, finissent par créer un effet durable.

Imaginez un entraînement physique. Beaucoup de gens, motivés par un nouvel objectif, se lancent avec une énergie débordante, passant des heures au centre d'entraînement dès le premier jour. Cependant, cette approche est souvent vouée à l'échec. Pourquoi? Parce qu'elle manque de constance. Le secret pour un changement durable n'est pas de fournir des

efforts intenses pendant une courte période, mais de maintenir une pratique régulière, même modeste. Par exemple, il vaut mieux marcher dix minutes par jour pendant trois mois que de courir une heure chaque jour pendant une semaine avant d'abandonner.

La constance, c'est cette capacité à répéter des actions jour après jour, même lorsque la motivation initiale s'estompe. C'est ce qui permet de progresser graduellement, de renforcer ses compétences et de voir ses efforts couronnés de succès. Plus vous êtes constant dans vos actions, plus vous vous rapprochez de la réalisation de vos objectifs et de votre mission de vie.

La constance ne s'applique pas uniquement aux actions, mais aussi aux décisions. Pour avancer dans la vie, il est essentiel de prendre des décisions claires et cohérentes et de s'y tenir. Lorsque vous changez constamment d'avis, vous perdez non seulement du temps, mais aussi de l'énergie. Comment pourriez-vous constater une évolution si vous changez d'objectif chaque jour?

La constance dans les décisions signifie que vous avez pris le temps de bien réfléchir avant d'agir. Vous avez évalué vos options, cerné vos motivations et pris une décision, en accord avec vos désirs profonds, que vous vous engagez à respecter. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez jamais réajuster votre trajectoire, mais plutôt que vous ne changez pas de direction à chaque obstacle rencontré.

Être constant dans vos décisions vous permet de tracer une route claire vers vos objectifs. Cela crée une stabilité intérieure qui renforce votre confiance personnelle et vous donne le courage de persévérer, même lorsque les choses deviennent difficiles. La constance dans les décisions est donc la clé de la cohérence dans votre vie.

Pour être constant, il est crucial de s'engager véritablement dans ses actions et ses décisions. L'engagement est le pilier qui soutient la constance. Sans lui, il est facile d'abandonner au premier signe de difficulté. S'engager auprès de quelqu'un ou d'une cause peut grandement renforcer votre constance. Lorsque vous agissez ainsi, vous créez une responsabilité, envers vous-même et les autres, ce qui vous pousse à maintenir vos actions dans le temps.

Par exemple, si vous voulez obtenir un résultat significatif dans votre vie, engagez-vous auprès d'une personne de confiance, comme un *coach*. Le fait de ne pas vouloir décevoir cette personne peut vous procurer un levier supplémentaire pour être constant. De plus, un *coach* peut vous offrir le soutien et les encouragements nécessaires pour rester sur la bonne voie, surtout lorsque la motivation diminue.

L'engagement, c'est le ciment qui lie la constance. C'est la preuve que vous prenez votre démarche au sérieux et que vous êtes prêt à persévérer, quoi qu'il arrive. Un engagement sincère renforce votre détermination et vous aide à rester fidèle à vos objectifs.

Un pilier de la constance

Pour être constant, il faut être cohérent. Vos décisions et actions doivent être en accord avec vos désirs réels, vos valeurs et votre mission de vie. Si vous faites les choses pour les mauvaises raisons, comme pour plaire aux autres ou répondre à des attentes extérieures, la constance ne tiendra pas. Prenons l'exemple de quelqu'un qui arrête de boire parce que sa conjointe le lui demande. Si cette décision ne vient pas de lui-même, il y a de fortes chances qu'il reprenne ses anciennes habitudes, car son engagement n'est pas ancré dans ses propres désirs.

Pour maintenir la constance, il est essentiel de vous demander si ce que vous faites respecte vraiment vos intentions. Vos actions sont-elles en phase avec vos ambitions et vos objectifs? Agissez-vous pour vous-même ou pour répondre aux attentes des autres? Plus votre «pourquoi» sera fort et clair, plus vous serez constant et cohérent dans vos actions.

Il n'est pas toujours facile d'être constant. Des obstacles se dressent inévitablement sur votre chemin, qu'il s'agisse de la fatigue, du doute ou de distractions. Pourtant, aucun changement durable ne peut s'installer sans constance. Pour surmonter ces embûches, il est crucial de revenir régulièrement à votre motivation initiale. Pourquoi avez-vous décidé d'entreprendre ce que vous faites? Quelle est la raison profonde qui vous pousse à persévérer?

Une autre stratégie pour renforcer la constance est de commencer petit et d'évoluer progressivement. Il est facile de se décourager lorsqu'on se fixe des objectifs trop grands et inatteignables d'un coup. Au lieu de cela, commencez par de petites actions que vous pouvez répéter chaque jour. Par exemple, si vous souhaitez adopter une nouvelle habitude, comme la méditation, commencez par cinq minutes par jour. Une fois cette pratique bien ancrée, vous pourrez l'allonger progressivement.

La constance exige d'être discipliné. Plus vous l'êtes, plus votre constance devient solide et inébranlable. Cette qualité vous aide à maintenir vos actions même lorsque vous n'en avez pas envie. Elle vous rappelle que chaque petite action compte et contribue à votre progression.

Il est également important de ne pas confondre la discipline avec l'obligation. La première doit être vécue comme un soutien à votre constance, non comme une contrainte. Elle vous permet de rester sur la bonne voie, de vous rappeler pourquoi vous accomplissez ces actes et de garder en vue l'objectif final.

Être constant ne signifie pas être rigide. Il est important de savoir quand persévérer et quand lâcher prise. Parfois, il faut accepter de laisser aller certaines choses pour maintenir la constance dans d'autres domaines. Par exemple, si votre objectif est de démarrer une nouvelle entreprise, il peut être nécessaire de réduire certaines dépenses ou de renoncer à quelques plaisirs matériels pour y parvenir. Par exemple, conduire une voiture plus modeste pendant quelques années vous permettrait de consacrer davantage de ressources à votre projet et de maintenir votre constance.

Il est également crucial de ne pas devenir « boulimique » de connaissances. Apprendre de nouvelles compétences est important, mais cela ne sert à rien si vous ne les appliquez pas. La constance ne doit pas se limiter à l'apprentissage; elle doit s'étendre à l'application concrète de ces connaissances pour générer des changements positifs et durables.

Conclusion: L'engagement constant est la clé de la réalisation

Pour être constant, il faut s'engager pleinement. Cet engagement doit être profond et émotionnel, en lien avec vos valeurs et votre mission de vie. Il ne s'agit pas simplement de vous forcer à agir chaque jour, mais de comprendre pourquoi vous le faites et où cela vous mène. Posez-vous régulièrement les bonnes questions, « Est-ce que je fais ce que je veux vraiment? », « Mes actions sont-elles cohérentes avec mes désirs profonds? ».

Lorsque vous êtes engagé de manière constante, vous développez une force intérieure qui vous permet de persévérer, même lorsque les choses deviennent difficiles. Cet engagement, soutenu par la constance, vous propulse-t-il vers vos objectifs? Vous aide-t-il à réaliser votre potentiel?

La constance est le fil conducteur qui relie vos intentions à vos réalisations. C'est ce qui transforme vos rêves en réalité, vos décisions en actions et vos engagements en succès durables. Être constant, c'est choisir chaque jour de progresser, même d'un petit pas, vers la réalisation de vos objectifs. C'est accepter que le changement ne se produit pas en un jour, mais que chaque petite action répétée finit par créer une profonde différence.

Pour terminer ce chapitre, voici l'histoire de François. Un humain d'exception qui a connu mon *coaching*.

La puissance de la constance pour transformer sa vie.

François traversait une période de frustration, incapable de maintenir l'élan nécessaire pour atteindre ses objectifs personnels et professionnels. Malgré ses aspirations, il retombait constamment dans ses anciennes habitudes, manquant de constance dans ses efforts.

Il a donc décidé de me contacter pour un *coaching*. Dès notre première séance, j'ai compris que François avait besoin de régularité dans ses actions pour surmonter les hauts et les bas de la motivation. Ensemble, nous avons travaillé à identifier les habitudes qui le freinaient et à les remplacer par des routines plus productives, respectueuses de ses objectifs.

Je lui ai montré l'importance des petits pas quotidiens et de la persévérance, même lorsque les résultats tardaient à venir. Au fil des semaines, François a vu un changement notable. Grâce à cette nouvelle approche, il a transformé ses routines, restant fidèle à ses engagements, et a commencé à voir des améliorations significatives dans sa vie.

Sur le plan professionnel, ses performances ont grimpé en flèche, lui permettant d'atteindre des résultats qu'il croyait inaccessibles. Au chapitre personnel, il a également réalisé des

objectifs importants pour sa santé, ses relations et son bien-être général.

Le plus grand apprentissage pour François a été de comprendre que le véritable changement réside dans la constance et non dans l'intensité des actions. Aujourd'hui, il avance avec confiance, convaincu que la persévérance quotidienne est la clé pour réaliser ses ambitions. Grâce à notre collaboration, il a découvert que chaque petit pas compte dans le marathon du succès.

Témoignage de François

« Les résultats ont été incroyables : non seulement ma carrière a pris un nouvel essor, mais je me sens aussi plus *aligné* et épanoui au quotidien. »

- François

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Quelles sont les actions que vous commencez mais que vous ne parvenez pas à maintenir dans le temps ?

HX

Quel objectif avez-vous tenté d'atteindre sans succès, en raison d'un manque de constance ?

HX

Avez-vous tendance à vous lancer dans des projets avec beaucoup d'enthousiasme pour ensuite abandonner rapidement ?

HX

Vos décisions sont-elles généralement en accord avec vos valeurs et vos désirs profonds ?

HX

Comment pourriez-vous vous assurer que vos décisions sont cohérentes par rapport à vos aspirations ?

HX

Vos objectifs sont-ils suffisamment clairs pour vous permettre de rester constant ?

HX

Si vous avez du mal à maintenir votre constance, comment pourriez-vous clarifier davantage vos objectifs et votre motivation ?

Chapitre 25

La Cohérence : L'élément ultime pour éveiller l'humain d'exception en soi

La cohérence est l'outil clé qui lie ensemble tous les aspects de votre vie. C'est ce fil doré qui tisse une connexion profonde entre votre cœur, votre esprit et votre corps, orientant vos actions, vos pensées, vos propos et vos ressentis vers un but commun. Lorsque tous ces éléments sont en cohérence, vous marchez sur un chemin d'exception où chaque décision, chaque action et chaque réflexion est harmonisée pour vous propulser vers l'épanouissement et l'accomplissement personnel et professionnel.

La colle qui lie les 5C

La cohérence ne peut être atteinte sans une compréhension profonde et une application des 5C (Clarté, Croyances, Confiance, Courage, Constance). Elle est la somme de tous ces éléments, se manifestant lorsque vous avez intégré et redirigé chacun d'eux dans votre vie. C'est ce qui donne une force et une direction à votre parcours, vous permettant de vivre en accord avec vos valeurs et vos aspirations les plus profondes.

Imaginez les 5C comme les pièces d'un casse-tête. Chaque morceau est essentiel, mais c'est la cohérence qui fait tenir le tout ensemble, créant une image complète et harmonieuse. Lorsque vous êtes en cohérence, vos actions, pensées et sentiments sont en harmonie, ce qui multiplie l'effet des 5C dans votre vie.

Être en cohérence signifie que vous avancez sans hésitation, car il n'y a plus de place pour le doute. Vous savez que vous êtes sur la bonne voie parce que tout est clair et simple. Aucun conflit n'existe entre ce que vous ressentez et ce que vous pensez, entre vos propos et vos actions. Cette harmonie intérieure se reflète dans votre vie extérieure, créant un flux constant de progrès et de satisfaction.

En vertu de cette cohérence, vous n'avez plus à vous demander si vous faites la bonne chose. Vos décisions et actions sont naturellement respectueuses de votre vision et de vos valeurs. Cela ne signifie pas que vous ne rencontrerez pas de défis, mais plutôt que vous serez mieux équipé pour les surmonter, car vous avancerez avec une certitude intérieure et une clarté d'esprit.

Atteindre la cohérence n'est pas toujours facile, surtout si l'un des 5C est déséquilibré. Par exemple, si vous êtes encore prisonnier de croyances limitantes, si vous manquez de constance dans vos actions ou si vous n'avez pas le courage de prendre les décisions difficiles, la cohérence sera inatteignable. Elle est le reflet de votre engagement envers vous-même et si vous n'êtes pas axé sur vos véritables désirs et intentions, elle restera hors de portée.

Pour être en cohérence, il est crucial de comprendre chaque aspect des 5C et de les travailler. Si vous faites quelque chose sans savoir pourquoi, sans y croire ou sans avoir confiance en vous, cela ne fonctionnera pas. De même, si vous manquez de constance dans vos actions ou de courage pour être vous-même, la cohérence ne pourra pas s'installer.

Le pouvoir transformateur de la cohérence

Lorsque vous êtes en cohérence, des transformations profondes se produisent, non seulement dans votre vie intérieure, mais

aussi dans votre vie physique. Le corps, l'esprit et les émotions sont étroitement liés, et lorsque vous êtes en harmonie, votre santé physique peut s'améliorer de manière spectaculaire. Par exemple, des douleurs chroniques peuvent disparaître lorsque vous résolvez des conflits internes ou lorsque vous réalisez que vous avez pris les bonnes décisions. La cohérence agit comme une clé qui déverrouille un bien-être plus profond.

Je me souviens d'un exemple personnel. À une époque où ma vie manquait de cohérence, je souffrais de douleurs dorsales chroniques. Ces maux persistaient, peu importe les traitements que j'essayais. Ce n'est que lorsque j'ai commencé à poser des actions en lien avec mes valeurs, à vivre en accord avec mes véritables désirs, que ces douleurs se sont atténuées. Chaque fois que je réglais une incohérence dans ma vie, je ressentais un soulagement physique, prouvant à quel point la cohérence est puissante.

Conclusion: La Cohérence est le fil doré qui révèle tout ce qui est là

La cohérence étant souvent difficile à atteindre seul, il est parfois nécessaire de bénéficier d'une aide extérieure pour obtenir une vue d'ensemble sur sa propre vie, pour identifier les incohérences qui nous freinent et pour retrouver cette harmonie essentielle. En ce sens, le *coaching* peut être un outil précieux. Un *coach* vous aide à prendre de la hauteur, à voir où se situent les déséquilibres et à travailler sur chaque aspect des 5C pour rétablir la cohérence.

Lorsque vous atteignez ce niveau de cohérence, tout devient plus fluide. Les décisions se prennent plus facilement, les actions sont plus efficaces et vous commencez à vivre en accord avec votre véritable nature. La cohérence agit comme un catalyseur,

renforçant chaque aspect des 5C et vous propulsant vers votre plein potentiel.

La cohérence est le ciment qui lie ensemble tous les aspects de votre vie. Elle vous permet de vivre en accord avec vos valeurs, vos désirs et votre vision. Sans cet atout, il est facile de se perdre, de douter ou de stagner. Mais lorsque vous l'atteignez, vous trouvez un chemin clair et droit vers votre épanouissement personnel et professionnel.

Pour terminer ce chapitre, je vous raconte l'histoire de Sonia. Une humaine d'exception qui a connu mon *coaching*.

Retrouver sa cohérence pour une vie plus harmonieuse.

À l'automne 2023, Sonia se retrouvait en pleine période de transition après une série de bouleversements majeurs : une pandémie, un changement de carrière et la fin d'une relation ayant duré vingt-six ans. Même si elle avait commencé à se recentrer sur elle-même, Sonia se sentait perdue, sans direction claire, paralysée par la peur de faire de mauvais choix.

À ce moment, elle a entrepris un *coaching* avec moi. Dès le début, je l'ai invitée à explorer les valeurs profondes qui guidaient inconsciemment ses décisions. À travers ce processus, Sonia a redécouvert ses principes fondamentaux, réalisant que ses choix passés étaient souvent influencés par des peurs plutôt que par ses véritables besoins.

Elle a pris conscience que son besoin de liberté n'était qu'une réaction à la peur de suivre les attentes des autres. En nommant cette peur, elle a pu fixer des objectifs authentiques et respectueux de ses propres valeurs. Ce déclic lui a permis de faire des choix plus éclairés et cohérents, tant dans sa vie personnelle que professionnelle.

Grâce à ce *coaching*, le brouillard mental de Sonia s'est dissipé. Elle a trouvé une clarté nouvelle sur ses objectifs de vie et une confiance renouvelée pour avancer sans crainte de se tromper. En se concentrant sur ses valeurs, elle a réussi à se respecter pleinement, apportant une sérénité profonde qu'elle n'avait jamais connue auparavant.

Aujourd'hui, Sonia vit en paix avec ses choix, affirmée et en cohérence avec qui elle est vraiment, avec une confiance inébranlable dans son cheminement.

Témoignage de Sonia

«Ce cheminement a éclairci ma vie, m'apportant une confiance et une cohérence précieuses, autant sur le plan personnel que professionnel.»

- Sonia

Aller plus loin vers son EXCELLENCE

Ressentez-vous une harmonie entre ce que vous pensez, ce que vous dites, ce que vous ressentez et ce que vous faites ?

HX

Avez-vous déjà ressenti un conflit intérieur entre ce que vous voulez faire et ce que vous finissez par faire ? Quelles sont les causes de ce conflit et comment pourriez-vous les résoudre pour atteindre une plus grande cohérence ?

HX

Pensez-vous que votre manque de cohérence dans certaines situations pourrait être lié à un manque de clarté, de confiance, de courage ou de constance ?

HX

Quel(s) aspect(s) des 5C avez-vous besoin de renforcer pour améliorer votre cohérence globale ?

HX

Avez-vous remarqué des effets physiques ou émotionnels lorsque vous êtes en manque de cohérence dans votre vie ?

HX

Quels aspects de votre vie nécessitent une aide ou un accompagnement pour retrouver une harmonie complète ?

HX

Si vous deviez travailler avec un coach, quels seraient les domaines de votre vie que vous aimeriez explorer pour atteindre une cohérence plus profonde ?

Chapitre 26

Conclusion : La méthode des 5C Un itinéraire vers votre humain d'exception

La méthode des 5C est bien plus qu'un simple concept de *coaching*; c'est une véritable boussole pour vous guider sur le chemin de l'accomplissement personnel et de l'épanouissement. Chacune des cinq composantes – la Clarté, les Croyances, la Confiance, le Courage, la Constance – est une pièce essentielle du casse-tête et c'est la cohérence qui lie toutes ces pièces ensemble, créant une harmonie parfaite entre votre esprit, votre cœur et vos actions.

La Clarté: Le point de départ de votre voyage

Tout commence par la clarté. Sans une vision claire de ce que vous voulez être, avoir et accomplir, il est impossible de prendre les bonnes décisions ou de poser les bonnes actions. La clarté vous permet de définir un cap précis, d'organiser vos actions en fonction de vos objectifs et de naviguer avec certitude même à travers les tempêtes de la vie. C'est elle qui éclaire votre chemin et vous donne la direction à suivre. En ayant une clarté totale sur vos aspirations, vous posez les fondations solides sur lesquelles le reste de votre parcours se construit.

Les Croyances: La force invisible qui vous façonne

Les croyances, quant à elles, agissent comme le moteur interne qui propulse ou freine votre progression. Elles sont les filtres à travers lesquels vous percevez le monde et elles déterminent ce que vous pensez être possible ou non. Identifier et transformer

vos croyances limitantes constituent l'ensemble d'un travail essentiel pour retrouver votre potentiel. En remplaçant ces croyances par des convictions positives et constructives, vous vous donnez la permission d'aspirer à plus grand, plus haut et plus loin. Les croyances en lien avec vos valeurs et vos objectifs vous permettent de marcher sur le chemin de votre humain d'exception avec assurance. Derrière chaque béquille invisible se cache une force invincible

La Confiance: Le pilier de votre réussite

La confiance est le pilier sur lequel repose toute action véritable. Sans confiance en vous, en vos capacités et en votre valeur, il est difficile d'avancer et de prendre les risques nécessaires à votre croissance. La confiance se construit jour après jour, à travers les petites victoires et les grandes réalisations. Elle vous permet de faire face aux défis avec résilience et d'avancer même lorsque le doute s'insinue. C'est en renforçant votre confiance que vous vous donnez la force d'aller au-delà de vos peurs et d'oser réaliser vos rêves.

Le Courage: Le catalyseur de changement

Le courage est le catalyseur qui transforme vos pensées et vos intentions en actions concrètes. Il ne s'agit pas seulement du courage spectaculaire, mais du courage quotidien, celui d'être vous-même, de prendre des décisions difficiles et de rester fidèle à vos convictions même lorsque c'est inconfortable. Le courage vous permet de surmonter vos peurs, de sortir de votre zone de confort et de créer le changement que vous souhaitez voir dans votre vie. Chaque acte de courage, aussi petit soit-il, vous rapproche un peu plus de la personne que vous voulez devenir.

La Constance: La clé de la durabilité

La constance est la clé qui transforme les actions ponctuelles en résultats durables. Ce n'est pas en agissant une seule fois, mais en répétant vos actions jour après jour que vous construisez des habitudes solides et que vous réalisez vos objectifs. La constance exige de la discipline, mais elle est également le signe d'un engagement profond envers vous-même et vos aspirations. En étant constant, vous créez un mouvement perpétuel qui vous pousse inlassablement vers l'avant, transformant chaque petit pas en un grand accomplissement.

La Cohérence: Le fil doré qui relie le tout

Enfin, la cohérence est ce fil doré qui relie tous les autres éléments ensemble. C'est l'harmonie parfaite entre ce que vous pensez, ce que vous ressentez, ce que vous dites et ce que vous faites. Lorsque vous atteignez cette cohérence, vous entrez dans un état de flux où tout devient plus simple, plus clair et plus harmonieux. Il n'y a plus de place pour le doute ou le conflit intérieur; vous avancez avec certitude sur le chemin de votre épanouissement.

Vers votre humain d'exception

En intégrant ces 5C dans votre vie, vous vous donnez les moyens de réaliser votre plein potentiel. Chaque composante est indispensable et c'est en les combinant que vous parviendrez à mener une vie qui vous ressemble vraiment, une vie en accord avec vos valeurs, vos aspirations et vos désirs les plus profonds.

Je crois sincèrement que ce livre peut vous aider à avancer vers votre humain d'exception. Chacune des questions ou des pistes qui ont été soulevées à travers ces pages vous aidera à

retrouver votre flamme, tout comme j'ai redécouvert la mienne il y a déjà quelques années.

Il est possible que vous ressentiez des blocages ou certaines incertitudes reliées à tous ces questionnements sans réponses. Vous n'êtes pas seul. Je peux vous aider à explorer chaque aspect des 5C dans votre vie pour identifier les domaines où vous avez besoin de progresser et vous guider sur le chemin vers votre humain d'exception.

Rappelez-vous que vous avez la force nécessaire pour allumer votre humain d'exception. Il n'en tient qu'à vous de l'éveiller!

Benoit Laflamme

Postface

Lorsque Benoit m'a invitée, à l'aide de ma plume, à raconter son histoire et à transmettre ses enseignements, j'ai ressenti une profonde gratitude. Cette invitation était bien plus qu'un simple exercice d'écriture, c'était un appel à plonger dans l'intimité d'un parcours de vie exceptionnel et à mettre en lumière des leçons qui touchent à l'essentiel de l'humain d'exception !

Ayant été *coachée* par Benoit, j'ai eu la chance d'être témoin direct de sa résilience, de sa sagesse et de sa capacité à transcender les obstacles. Cette proximité m'a permis de comprendre en profondeur l'importance de son message et de saisir l'ampleur de l'influence qu'il peut exercer sur la vie de ceux qui croisent son chemin.

Collaborer avec Benoit pour écrire ce livre a été une expérience marquée par l'authenticité et la simplicité. Ensemble, nous avons façonné une œuvre qui, je l'espère, aura vibré en chacun de vous, lecteurs, en tant qu'outil de réflexion et de transformation.

Ce livre est plus qu'un simple recueil d'histoires et de conseils; c'est un témoignage vivant de la puissance de la persévérance, de l'amour de soi et de la capacité de chaque être humain à rester connecté à son essence malgré les défis de la vie.

Je remercie Benoit de m'avoir fait confiance pour y insuffler ma sensibilité et ma magie, avec mes mots, afin de rehausser son incroyable parcours ! J'espère que ces pages auront su vous inspirer à puiser dans votre propre force intérieure pour éveiller votre humain d'exception !

Gratitude,

Sonia Lapointe

Votre éveil continue ici!

Vous avez maintenant entre les mains des outils puissants pour éveiller votre humain d'exception et franchir des étapes importantes vers votre plein potentiel. Mais pourquoi s'arrêter là?

Pour approfondir ces enseignements, vous entourer d'une communauté bienveillante et rester motivé, je vous invite à visiter mon site Internet au www.benoitlaflamme.ca pour tout connaître sur mon univers, ou pour assister à mes conférences et/ou vous inscrire à l'une de mes formations.

Je propose également des accompagnements personnalisés pour ceux qui souhaitent aller plus loin, à leur rythme. Ensemble, nous pourrions explorer de nouvelles perspectives, briser vos béquilles invisibles et construire un chemin vers la vie que vous désirez vraiment.

Le moment est venu de passer à l'action. Ensemble, nous pouvons rendre cet éveil durable et profond.



L'humain d'exception que vous êtes déjà attend d'être éveillé.

Vous avez en vous des forces insoupçonnées, des capacités inexploitées. Ce livre est une invitation à éveiller l'humain d'exception qui sommeille en vous, celui qui est capable de surmonter les plus grands défis, de redéfinir ses croyances et d'avancer avec clarté et confiance.

À travers la méthode des 5C – Clarté, Croyances, Confiance, Courage, Constance – je vous propose de découvrir un chemin vers la transformation personnelle. Ce n'est pas un parcours théorique, mais un voyage que j'ai moi-même parcouru et que je dévoile avec sincérité. Ensemble, nous irons explorer vos forces intérieures, réveiller ce potentiel unique qui ne demande qu'à s'exprimer.

Ce livre se veut un guide, un compagnon sur votre route vers une vie plus en cohérence avec vos valeurs et aspirations. Pas à pas, je vous aiderai à identifier les obstacles, à les dépasser et à incarner cet humain d'exception que vous portez en vous.

Que ce soit pour votre vie personnelle ou professionnelle, ce voyage transformera la manière dont vous vous voyez et interagissez avec le monde...

L'humain d'exception que vous êtes n'attend qu'un premier pas. Serez-vous prêt à le faire ?

Benoit Laflamme, passionné de développement humain, a pour mission d'aider chacun à libérer son potentiel et à vivre une vie d'exception. Il croit que tout individu peut accomplir ses désirs en repoussant ses limites et en abandonnant ses « béquilles invisibles ».

Son approche inspirante transforme la perception de soi, éveillant l'excellence intérieure. À travers son accompagnement, il encourage l'acceptation, la confiance et l'évolution personnelle, faisant de chaque personne une source d'inspiration. Dans son premier livre, il invite à explorer cet univers et à éveiller l'humain d'exception en soi.



ISBN 978-2-925414-59-9



9 782925 414599 >

UN
MILLION
DE
rêves