

**Frédéric Duclot**  
Préface de Matthieu Ricard

# Garder espoir

21 messages d'un psychologue  
pour surmonter les épreuves  
et accomplir l'impossible

JouVence

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Change ton scénario de vie*, Lorraine Bourcier-Laurant

*Pète un coup*, Marianne Leenart

*Au creux de nos manques*, Hélène Mathet-Faure

*Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé)*, Valérie Broni

*Corps libre, cœur sauvage*, Patricia Olive

*Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie*, Liz Kelly

*Comment agir face aux gens en colère*, D<sup>r</sup> Ryan Martin

*Adieu la culpabilité*, Yves-Alexandre Thalmann

*Osez la lumière !*, Loïc Landrau

*Daronne et lesbienne*, Mélanie Gire

**Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-105-9

Couverture : Charlotte Thomas

Photographie de couverture : © Matthieu Ricard

Correction : Céline Dutt

Mise en pages : Valérie Boukobza

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*Le succès, c'est d'aller d'échec en échec  
sans perdre son enthousiasme.*

Winston Churchill

*Ce sont les pensées d'un homme  
qui déterminent sa vie.*

Marc Aurèle

# Sommaire

Préface .....	9
Dédicace .....	13
Introduction .....	15
Chapitre 1 – Rien n’est figé, tout peut changer.....	23
Chapitre 2 – Toute ombre peut être transformée en lumière .....	39
Chapitre 3 – Tu as un immense pouvoir d’accomplissement.....	47
Chapitre 4 – Tu as d’immenses capacités de résilience ...	55
Chapitre 5 – Tu ne peux pas toujours maîtriser les choses, tu peux toujours maîtriser ce que tu en fais ...	65
Chapitre 6 – Chaque jour est un nouvel espoir.....	71
Chapitre 7 – Je ne sais pas encore quand ni comment, mais un jour, j’y arriverai .....	79
Chapitre 8 – Ne rajoute pas de souffrance à la souffrance : accepte pour avancer .....	85
Chapitre 9 – Regarde toujours là où tu veux aller, pas là où tu ne veux pas aller .....	93
Chapitre 10 – L’état d’esprit champion : la victoire ou rien d’autre.....	101
Chapitre 11 – Il faut viser la lune.....	109
Chapitre 12 – Le choix de l’espoir .....	117

Chapitre 13 – Le choix de croire en soi .....	125
Chapitre 14 – S’apporter de l’amour, devenir son meilleur ami (en pratique) .....	133
Chapitre 15 – Se concentrer sur ce qu’on peut, être « orienté solution ».....	139
Chapitre 16 – Lâcher prise, s’engager et rester en mouvement pour avancer .....	145
Chapitre 17 – Se créer un cadre : la puissance de la discipline personnelle .....	153
Chapitre 18 – S’ancrer dans le présent et laisser passer, encore et encore.....	163
Chapitre 19 – Ralentir, se relaxer, prioriser l’équilibre pour durer.....	171
Chapitre 20 – Voir la valeur de chaque pas en avant et de chaque victoire .....	181
Chapitre 21 – Le grand sens des épreuves et des souffrances .....	189
Épilogue – Être une lumière pour soi-même et pour le monde .....	205
Contribuer .....	219
Annexes : textes inspirants .....	225
Notes.....	229

# Préface

Avec *Garder espoir*, Frédéric Duclot nous livre un plaidoyer inspirant et enthousiaste, nourri à la fois par son expérience de psychologue et par les découvertes de la psychologie expérimentale contemporaine.

Tout au long de son ouvrage, il nous guide pour éveiller, cultiver et renforcer en nous les ressources intérieures qui nous permettent de faire face aux aléas de la vie et de transformer chaque obstacle en opportunité de croissance.

N'est-ce pas là l'un des plus beaux idéaux : devenir une meilleure personne afin de mieux servir les autres ? Pour y parvenir, il est essentiel de développer avec sagesse et persévérance les qualités fondamentales qui permettent à l'être humain de s'épanouir : la bienveillance, la force intérieure, la résilience, la liberté face aux pensées qui, trop souvent, nous asservissent, et la sérénité d'un esprit en paix avec lui-même et avec le monde.

Au fil des pages, Frédéric partage un optimisme contagieux quant aux nombreuses voies qui s'offrent à nous pour trouver un équilibre émotionnel et contribuer, à notre mesure, à une société qui a plus que jamais besoin de solidarité et d'ouverture. Car c'est en renforçant notre sentiment d'appartenance à une humanité commune que nous pourrions œuvrer ensemble à un monde meilleur.

Certains pourraient penser que l'optimisme, dont Frédéric se fait ici l'avocat, est une attitude qui manque de réalisme, et autrefois, les psychologues pensaient, en effet, que les pessimistes avaient une vision plus « réaliste » du monde. Mais les recherches ont prouvé le contraire. Par exemple, si l'on présente à des amateurs de café une étude établissant un lien entre la caféine et le cancer du sein, ou à des adeptes du bronzage un rapport sur les risques pour la peau, les optimistes retiendront mieux ces informations et ajusteront davantage leur comportement que les pessimistes.

L'espoir, selon les psychologues, est la conviction que l'on peut trouver les moyens d'atteindre ses objectifs et la motivation nécessaire pour y parvenir. Il a été démontré qu'il améliore les résultats scolaires, renforce les performances sportives, aide à surmonter la maladie et à mieux tolérer la douleur.

De nombreuses études confirment que les optimistes qui gardent espoir réussissent mieux dans leurs études, leur travail et leur vie de couple. Ils vivent plus longtemps et en meilleure santé, récupèrent plus facilement après une opération, et sont moins sujets à la dépression et au suicide. En revanche, les pessimistes ont huit fois plus de risques de sombrer dans la dépression lorsque les circonstances sont défavorables.

L'optimiste, lui, croit en sa capacité à atteindre ses aspirations. Avec patience, détermination et intelligence, il sait qu'il peut progresser et, bien souvent, il y parvient. Pour lui, perdre espoir n'a pas de sens : il est toujours possible de

faire mieux, de limiter les dégâts, de trouver des solutions, de reconstruire après une épreuve. Il considère chaque instant comme une nouvelle opportunité d'avancer, d'apprécier, d'agir et de cultiver la paix intérieure. Une personne optimiste ne se décourage pas facilement : persuadée qu'elle peut réussir, elle persévère et obtient plus souvent de bons résultats, même face aux difficultés. À l'inverse, le pessimiste a tendance à fuir l'adversité, à se résigner ou à se distraire sans véritablement résoudre ses problèmes. Comme on le dit souvent : quand une porte grince, l'optimiste pense qu'elle s'ouvre, le pessimiste qu'elle se ferme.

Il convient donc de remercier Frédéric Duclot de nous donner ainsi l'inspiration et les moyens de raviver notre espoir et de cultiver les qualités nécessaires à l'accomplissement du double bien, le nôtre et celui d'autrui.

Matthieu Ricard

# Dédicace

Je dédie ce livre à ma femme Léa, qui a tant cru en moi et fait tant de sacrifices pour que je puisse essayer d'apporter de l'espoir à mon prochain. Je ne pourrai jamais assez lui exprimer ma reconnaissance infinie pour tout ce qu'elle a fait pour moi et pour notre famille. Sans elle, je ne serais pas l'homme que je suis. Tu es pour moi un grand exemple d'amour, de dévotion et d'humanité. Je te remercie du plus profond de mon cœur pour cet amour insondable que tu as apporté dans ma vie.

Je dédie également ce livre à Matthieu Ricard, qui a illuminé ma vie et le monde de sa présence et de sa compassion en action. Il a contribué inlassablement, pendant des décennies, à soulager la souffrance du monde et à agir « pour le bien de tous les êtres ». L'un des plus grands rêves de ma vie – maintenant exaucé – était qu'il accepte d'écrire la préface de cet humble livre. Je vis cela, au fond de mon être, comme une bénédiction pour mon projet d'espoir. Je te remercie infiniment, du plus profond de mon cœur, pour ton soutien, pour ta présence pleine de lumière et de bienveillance, et pour avoir si authentiquement incarné ce que signifie progresser sur le chemin spirituel. Je ne saurais exprimer par des mots la profonde reconnaissance que j'ai envers toi. Il me semble que la seule manière de vraiment le faire est d'agir de toutes les forces de mon cœur pour essayer

## GARDER ESPOIR

d'incarner cela un jour moi aussi, même si le chemin à parcourir est immense. Mais nous le pouvons tous : transmettre ainsi le flambeau d'espoir ultime que représentent l'amour et la sagesse, de génération en génération, pour améliorer la vie sur terre.

# Introduction

Ce livre est écrit pour aider de tout mon cœur ceux qui souffrent ou sont confrontés à l'adversité, ceux qui les aident et ceux qui cherchent à rendre le monde meilleur. Si tu fais partie de ceux-là, ce livre est fait pour toi.

Je veux vous transmettre à tous de l'inspiration et des méthodes de vraie qualité en psychologie, pour développer vos forces intérieures, afin que vous puissiez mieux avancer et réussir ce qui compte pour vous.

Ces apports sont extrêmement importants, car le bonheur, la résilience, l'atteinte d'objectifs, la survie, l'autodéfense, la compétition, la sagesse même, c'est d'abord « dans la tête ».

Pour aider mon prochain par les valeurs altruistes qui animent ma vie, et parce qu'il y en a tant besoin dans le monde, je voulais absolument transmettre ces messages et ces stratégies essentiels. En les assimilant, ils feront une immense différence dans le parcours de chacun pour surmonter ses obstacles, être heureux et rendre le monde meilleur.

Vingt et un messages d'espoir, car l'espoir soulève des montagnes. Avec l'espoir dans son cœur, l'être humain a réussi depuis des centaines de milliers d'années à surmonter tant d'épreuves, à transformer tant de souffrances, à accomplir aussi tant de merveilles.

Depuis que tu es né, combien d'obstacles as-tu déjà dépassés? Combien d'incertitudes as-tu déjà affrontées?

Combien de fois as-tu guéri de tes souffrances et es-tu rené de tes cendres? Ça t'est arrivé tant de fois, pour que tu sois là ici et maintenant, ton cœur plein de vie qui bat dans ta poitrine. Combien de milliers d'objectifs, grands ou petits, est-ce que tu t'étais fixés et que tu as atteints? Que tu t'en souviennes maintenant ou pas, cela a été le cas jour après jour, tout au long de ta vie. Chacun démontre les forces que tu as *déjà* en toi. Tu pourrais peut-être te dire que tu as eu aussi des échecs. Mais qui n'en a pas eu? Les personnes les plus résilientes, brillantes, inspirantes auxquelles tu peux penser en ont souvent eu bien plus que tu ne peux l'imaginer. Comme nous en parlerons.

Dans ma vie d'accompagnant, j'ai pu constater à quel point les personnes ont trop souvent tendance à oublier les milliers de combats, les fois où elles ont réussi à se relever après leur chute, et tous les essais et les réussites qu'elles ont vécus. Cette force et ces réussites ont toujours fait partie de ton chemin, sinon tu ne serais pas là, en vie, ici et maintenant. Malgré tes failles, tes blessures, tes difficultés, tu es là. Tu as réussi à parvenir jusqu'à aujourd'hui malgré tout ça. Tu peux être fier de toi d'avoir déjà parcouru tant de chemin. Regarde derrière toi. C'est incroyable, en réalité, les immenses forces dont tu as déjà fait preuve pour y arriver. Des forces dont tu ne te rends même pas toujours compte et que tu as déjà en toi.

Quand j'exprime cela, on me répond parfois : « Oui, mais c'est normal d'avoir fait ça. » Ou : « Tout le monde l'a fait aussi. » Avec tout le chemin que tu as déjà parcouru dans ta

vie, c'est comme si tu avais réussi à gravir une immense montagne. Et le fait que tu l'aies fait parfois par obligation, ou que d'autres l'aient aussi réalisé, ne change rien à sa grande valeur. L'ascension de chaque personne compte énormément, et démontre qu'on a en fait d'immenses ressources en soi-même. C'est ce que tu as fait, avec ce que tu as déjà vécu et traversé tout au long de ta vie. Être fort ne signifie pas ne pas avoir de faiblesses. Bien au contraire.

*Le courage n'est pas l'absence de peur,  
mais la capacité à la vaincre.*

Nelson Mandela

La force intérieure, c'est le choix d'avancer malgré toutes les failles qu'on porte en soi et malgré toutes les adversités extérieures, vers ce qui compte pour nous.

En accompagnant tant de personnes vers le changement, j'ai constaté tellement de fois que des individus qui semblaient forts et déterminés en apparence pouvaient en fait avoir des faiblesses que la plupart des autres ne soupçonnaient même pas.

Non, tes failles, tes fragilités, tes difficultés, tes « échecs » ne veulent absolument pas dire que tu ne peux pas y arriver, bien au contraire. Dans ce livre, tu découvriras aussi de nombreux parcours d'humains inspirants, qui n'étaient pas plus forts, intelligents ou courageux que les autres à leurs débuts. Ils sont même souvent partis de bien plus loin que les autres. Mais à force de courage, d'action, de persévérance, en bref, d'espoir, ils sont devenus d'immenses résilients et

accomplisseurs lumineux dans leur domaine. Tu le peux toi aussi, à ta manière, à ton échelle, pour tes propres buts, sur ton propre chemin, et *quoi que tu vives*. Je te garantis que tu as les mêmes capacités, comme nous allons bientôt commencer à en parler plus concrètement ensemble. Tu peux affronter, surmonter et transformer tes souffrances, comme tu vas l'apprendre progressivement tout au long du livre.

Tu as toi aussi le même potentiel pour progresser et changer les choses. Tu vas apprendre à le développer de plus en plus, à mesure que tu vas avancer dans ta lecture et mettre tous les chapitres en synergie ensemble. Cela va t'aider à accomplir toi aussi ce qui comptait vraiment pour toi. J'ai hâte qu'on améliore les choses tous les deux !

Ce livre n'est pas une somme banale d'idées et de concepts abstraits, non pertinents, non maîtrisés. Il est le fruit d'un parcours acharné à la vie à la mort, de vingt ans de cheminement personnel pour enfin transformer mes souffrances ; ainsi que des meilleures approches en psychologie au monde auxquelles je me suis formé durant, au total, quatorze années ; et enfin de milliers d'accompagnements ayant profondément changé la vie des personnes avec qui j'ai travaillé. Il est écrit avec le cœur, les tripes, l'âme et la volonté plus forte que tout d'aider mon prochain à sortir de la souffrance, de contribuer le plus fort que je pourrai à :

*Allumer la lumière de ceux  
qui sont dans les ténèbres.*

Mère Teresa

Car aussi petit être humain que je suis, je les ai connus, les ténèbres intérieures. Et j'ai fini par réussir à en sortir. Je ne suis pas un sauveur, je n'ai rien de plus que personne. Je veux juste aider de tout mon cœur et de toutes mes forces le plus de personnes que je pourrai à en sortir aussi, pendant ma courte vie.

Ce livre fonctionne comme un système organisé, où chaque élément s'assemble pour créer une structure solide, cohérente, puissante et concrète, qui a eu un profond impact sur de nombreuses vies. Grâce à des messages profonds, des stratégies pratiques et déterminantes, des paroles et histoires inspirantes, et des partages du cœur, il va énormément renforcer ton espoir et ta force intérieure. Quelles que soient les épreuves ou souffrances que tu vis, et quoi que tu aspiras à atteindre qui a de la valeur à tes yeux, tu as entre les mains un livre qui va beaucoup t'aider à avancer, ainsi qu'à devenir plus résilient et à mieux accomplir ce qui compte pour toi.

Tout ce que je viens de te dire a pour objectif de te donner le plus d'inspiration et de motivation possible, pour suivre l'ensemble de ce que je vais t'apprendre, car je sais par expérience à quel point cela va t'aider, toi aussi, dans ta vie. Je veux ton bien, c'est ainsi. Je suis avec toi de tout mon cœur, *accroche-toi de toutes tes forces, quoi que tu vives*, suis avec assiduité ce que je t'apprends de chapitre en chapitre. Tu n'es pas seul, je suis vraiment avec toi, et ensemble, *on va y arriver*.

*On réussit tous ensemble.*

Devise de la famille Duclot

J'ai voulu créer et partager ce livre parce que la mission de ma vie est d'aider de toutes mes forces, du mieux que je le peux à mon échelle, à soulager la souffrance du monde et à apporter le plus de bon possible sur cette terre.

Parce qu'il y en a tant besoin. Il y a besoin de lumière dans tellement de vies, et dans le monde. J'admire si profondément les plus beaux êtres humains qui ont foulé cette terre. La vie est si brève, et je veux l'utiliser au maximum de son potentiel. Je veux moi aussi lui donner le sens le plus profond qui soit en essayant de suivre l'exemple de ces personnes si lumineuses, même si je suis tellement imparfait. Mais je veux moi aussi apporter de toute mon âme, la plus grande contribution possible pour rendre le monde meilleur, et aider le plus de vies que je peux. Cet objectif brûle en moi chaque jour de ma vie.

Si ce livre résonne pour toi, partage-le, je t'en prie, le plus possible autour de toi : à tes proches et à tous ceux que tu rencontreras dans ta vie et qui auront besoin d'espoir. Aide-moi à toucher le plus de vies qui en ont besoin, et à transmettre le plus d'espoir que nous pouvons. Ensemble, créons un magnifique mouvement de solidarité humaine. Faisons une différence pour améliorer ce que nous pouvons, c'est notre responsabilité à chacun. Pour les générations présentes, pour les générations futures. Le monde et tant de cœurs qui battent ont besoin d'espoir. Comme j'aime dire : *l'espoir fait vivre, un grand espoir fait grandement vivre.*

Merci infiniment pour ton aide, pour moi et mon projet. Puisses-tu trouver le bonheur et te libérer de la souffrance.

Je te le souhaite de tout mon être. Je suis maintenant à tes côtés pour ça. Chaque fois que toi ou quelqu'un que tu connais avez besoin d'espoir, vous pouvez consulter ce livre, car vous y retrouverez toujours du réconfort et de la force pour avancer. Puisse-t-il aider dans les heures sombres à cheminer vers le meilleur, pour toi-même et pour le monde. Pour contribuer à cela, partage cette lumière d'espoir autour de toi.

*Avec la lumière d'une seule bougie,  
on peut allumer des milliers d'autres bougies.*

Bouddha Shakyamuni

# Chapitre 1

## Rien n'est figé, tout peut changer

*Quand le ciel est gris, le soleil n'a pas disparu  
à tout jamais.*  
Arnaud Desjardins

**Q**uand tu vis une expérience négative, quand tu te sens comme le capitaine d'un bateau pris dans le brouillard, le tumulte des eaux, voire la tempête déchaînée, tu peux avoir le sentiment que ça durera pour toujours, que ce négatif ne changera jamais. Comme une fatalité. Comme si la souffrance et cet état actuel des choses allaient rester toujours.

Souviens-toi des jours de ta vie où le temps dehors était exécration, où le ciel était gris, voire complètement noir. Souviens-toi des pires intempéries de ta vie. Cela a-t-il duré pour toujours ?

Souviens-toi également de périodes passées de ta vie, qui t'ont paru négatives, où la souffrance ou les difficultés te paraissaient grandes, voire insurmontables. Cela peut aller

d'épreuves de vie jusqu'au doigt coincé dans une porte! Dans ces moments-là, ta voix intérieure pouvait te dire et te faire croire : « Ça durera pour toujours, ta souffrance ne partira jamais, les choses ne changeront jamais! »

Et puis, finalement, avait-elle raison, cette voix négative? Finalement, cette souffrance et ces difficultés du passé ne sont-elles pas justement... passées? Finalement, même la pire difficulté ou douleur est à un moment... terminée. Parmi tes expériences de vie, il y en a forcément un grand nombre qui se sont déjà passées comme ça.

Que ce soit les personnes que j'ai accompagnées dans ma vie, parfois confrontées aux pires souffrances imaginables, ou moi-même, après des années de terribles souffrances intérieures, nous arrivons tous à la même conclusion. Nous expérimentons un jour : « Enfin, les choses ont changé. Enfin, ce qui auparavant me paraissait devoir durer pour toujours, lorsque j'étais dans la douleur, s'est en fait terminé. *Ça valait la peine*, ça valait le coup de continuer à se battre, de ne jamais abandonner, de vivre! »

Quoi que tu vives, n'abandonne pas, bats-toi, et je te fais la promesse qu'un jour, toi aussi, tu te diras : « Ça a été long, difficile, il y a eu tant d'obscurité, voire de ténèbres pendant si longtemps. Mais c'est vrai, au bout du compte, la lumière de la vie et du soleil est revenue, au bout du compte, ça en valait la peine! »

En développant l'ensemble du bon état d'esprit nécessaire, tu vas réussir à renforcer profondément ton espoir,

ta confiance en toi, ton courage et ta résilience. Je vais t'apprendre à les faire grandir dans ton esprit et dans ton cœur, de chapitre en chapitre tout au long du livre. Tu vas réussir à un moment, de manière certaine pour moi, à vivre en profondeur cette avancée vers ta lumière. Chaque chapitre est important, car tous les messages et les stratégies que je vais te transmettre forment un ensemble unifié, comme les différents ingrédients d'une recette. Ce système va énormément t'aider, toi aussi, à progresser dans ta vie, comme il a transformé la mienne et celle de beaucoup d'autres personnes avec qui nous avons travaillé cela. Courage, accroche-toi, je suis avec toi du fond de mon cœur ! Ensemble, on va y arriver.

Dans la psychologie scientifique, il existe un modèle sur l'optimisme : ce sont les « styles explicatifs » de Martin Seligman. Il explique trois aspects fondamentaux qui vont faire la différence pour cultiver un état d'esprit optimiste ou pessimiste :

- ◆ Internalité *vs* externalité : le négatif vient de moi (c'est moi qui ne suis pas assez capable, je n'ai pas assez le potentiel ou les ressources en moi) ; ou de l'extérieur (c'est l'objectif qui est difficile en lui-même, c'est normal de ne pas y être encore arrivé, les circonstances étaient négatives).
- ◆ Stable *vs* instable : mon problème ou ma souffrance resteront là pour toujours (ça ne changera jamais, c'est une fatalité) ; ou instabilité (ce qui est négatif n'est pas figé, les choses pourront s'améliorer à un moment).

- ◆ Globalité *vs* spécificité : le négatif englobe tous les aspects de ce à quoi je pense (je suis globalement nul, incapable, rien ne va dans ma vie, j'ai tout échoué, le monde ou la vie n'est que souffrance et épreuves) ; ou le négatif reste spécifique (je dois progresser sur certains de mes aspects, mais d'autres sont bons et acquis, et ont de la valeur ; je vois certes des choses négatives dans ma vie et dans le monde, mais il y a aussi des belles et bonnes).

Lorsque tu réfléchis, sois attentif à ces manières dont tu expliques les situations et entraîne-toi le plus régulièrement possible à voir le négatif de façon externe, instable et spécifique, plutôt que de dire qu'il y a un problème fondamental en toi, que les choses ne changeront jamais et que rien ne va. Le tout en sachant reconnaître ta part d'erreurs et de torts, bien sûr, mais sans t'attribuer le négatif personnellement (te dire « Je dois progresser dans ma capacité à... » plutôt que : « Je suis incapable de... »).

Prenons un premier exemple pour appliquer cela après la perte d'un emploi :

- ◆ Internalité du négatif : « C'est parce que je suis un incompetent. » À remplacer par l'externalité du négatif : « Même si je ne suis pas parfait et que j'assume ma part de responsabilités, cela ne dépend pas que de mes compétences, et des raisons extérieures, indépendantes de moi, ont contribué à cela, comme les circonstances économiques. Mais mes compétences ont de la valeur. »

- ◆ Stabilité du négatif : « Je ne retrouverai jamais d'emploi, je ne pourrai jamais être bon dans mon domaine. » À remplacer par l'impermanence du négatif : « À un moment, les choses vont changer et je vais réussir à retrouver un emploi, ça ne restera pas toujours figé, je vais y arriver. Je vais progresser là où j'en avais besoin et devenir meilleur. »
- ◆ Globalité du négatif : « Je suis mauvais en général dans mon travail. » À remplacer par la spécificité du négatif : « Je dois évoluer sur tel et tel aspect spécifique de mes compétences, mais ça ne veut pas dire du tout que je suis globalement mauvais. Je peux être bon et avoir besoin de m'améliorer sur des points spécifiques, c'est normal. »

Prenons enfin un second exemple pour appliquer cela à la suite d'une maladie importante :

- ◆ Internalité du négatif : « C'est entièrement ma faute si j'ai cette maladie, la vie m'en veut à moi. » À remplacer par l'externalité du négatif : « Même si j'ai éventuellement ma part de responsabilité dans cette maladie, je comprends que tout ne dépendait pas que de moi et que d'autres facteurs que je ne maîtrisais pas ont pu aussi y contribuer. Je comprends aussi que, même si cela est difficile à vivre, cela ne signifie pas que la vie m'en veut à moi, et qu'il y a une part d'aléas dans les épreuves qui arrivent aux personnes. »
- ◆ Stabilité du négatif : « Je ne retrouverai jamais une vie normale, je ne pourrai plus jamais être heureux. »

À remplacer par l'instabilité du négatif : « Peut-être pourrai-je finalement réussir à guérir. Si je ne guéris pas, je vais tout de même pouvoir progresser, grandir dans mon épreuve, me renforcer intérieurement et donner un sens plus profond au précieux temps de vie que j'ai encore devant moi. »

- ◆ Globalité du négatif : « Plus rien ne va dans ma vie, ma vie n'est plus qu'épreuves et souffrances. » À remplacer par la spécificité du négatif : « Même si cette maladie a des conséquences importantes dans mon existence, elle ne définit ni ce que je suis ni mon potentiel. Il y a aussi de belles choses qui sont toujours là en moi et à l'extérieur de moi. Je vais me concentrer dessus et les développer de mon mieux. Et je refuse de me laisser définir par ce négatif. Je suis bien plus que cela. »

*Souviens-toi aussi toujours au fond de ton cœur qu'il y aura de nouvelles voies et de nouvelles possibilités (à l'extérieur ou à l'intérieur de toi) que tu n'avais pas encore imaginées. Apprends à l'accepter et à continuer d'y croire, même si, pour le moment, encore et encore, tu n'en as pas la vision, comme un marin qui navigue à vue. L'inconnu peut apporter des défis et des menaces, mais aussi offrir de nombreuses opportunités insoupçonnées. Une seule peut parfois faire la différence sur ton chemin. Nous renforcerons cet état d'esprit dans certains prochains chapitres, tu verras!*

Le grand maître bouddhiste Thich Nhat Hanh avait dit un jour une grande parole de sagesse, que je réadapte légèrement pour le besoin lorsque j'accompagne des personnes

vers le changement : « Si vous prenez une anone, des bananes et un jack fruit et que vous les mettez de côté, vous verrez que l'anone va mûrir en premier, puis les bananes et enfin le jack fruit. Les graines que [nous avons] plantées et arrosées en nous vont mûrir tôt ou tard. Cela ne sert à rien de se demander : "Pourquoi ne me suis-je pas transformé alors que j'ai [tant fait d'efforts?] Pourquoi y a-t-il encore si peu de paix et de joie en moi alors que j'ai tellement pratiqué [...]?" Chaque graine mûrit en son temps. Notre pratique consiste simplement à arroser les graines positives en nous. Nous devons être confiants, car si nous continuons à arroser une graine, elle va germer et pousser. »

Rien n'est figé pour toujours, ni à l'extérieur de soi ni à l'intérieur de soi. Ton cerveau, notamment, a tout au long de ta vie d'immenses capacités de changement et d'évolution. Le cerveau (et donc la personnalité et les capacités) n'est pas du tout « figé » et définitivement formé à l'âge adulte. Il va au contraire énormément se modifier sous les effets de tes expériences. C'est ce que j'appelle le « cerveau pâte à modeler ». Lors de nouvelles expériences, que ce soit dans ta manière de penser, de ressentir ou d'agir, des neurones vont se connecter entre eux pour créer des « circuits neuro-naux » : c'est l'empreinte de tes expériences. Puis, comme un muscle, chaque fois que tu vas réutiliser ces circuits, ton cerveau, qui ne fait pas la différence entre le bon ou le mauvais, va se dire : « S'il utilise ces circuits, c'est qu'il en a besoin, je vais donc les renforcer encore et encore, à chaque utilisation. »