L'AUTEUR

Maître dans l'art de raconter des histoires, le Dr Camilo Cruz est l'auteur à succès à l'échelle internationale de vingt livres et livres parlés publiés à plus d'un million d'exemplaires. Cet auteur latino-américain parmi les plus prolifiques aux États-Unis est recherché en tant qu'accompagnateur et conférencier spécialiste de la motivation dans le domaine du développement personnel et professionnel, du rendement maximal et du leadership.

Le Dr Camilo Cruz est arrivé aux États-Unis en 1980, sans aucune connaissance de la langue anglaise, avec pour seuls bagages un diplôme de niveau secondaire, moins de deux cents dollars en poche et une valise remplie de rêves. Ce fils aîné d'un couple d'enseignants d'un modeste foyer d'Amérique latine est venu en quête du rêve américain et l'ayant réalisé, il enseigne maintenant aux autres comment transformer leurs propres rêves en réalité.

Destiné à joindre les rangs des classiques les plus prisés à l'échelle internationale, son récit a été lu par plus d'un demi-million de personnes du monde entier.

Le Dr Cruz a enseigné la physique quantique, la physique, la thermodynamique, la chimie et les mathématiques dans diverses universités américaines. Détenteur d'une maîtrise en sciences et d'un doctorat en chimie de l'Université Seton Hall, il possède aussi un diplôme de responsabilité des sociétés de la Harvard Business School.

Connu dans le monde entier pour sa capacité d'élever et d'inspirer les autres afin d'en faire des individus proactifs qui apportent leur pierre à l'édifice, et ce, dans

tous les domaines, le Dr Cruz a servi de conseiller à des gens de toutes les classes sociales, qu'il s'agisse des cadres supérieurs de *Fortune 500*, d'éducateurs, d'entrepreneurs, d'étudiants ou de chefs de collectivités ou d'entreprises. Il contribue à des journaux et à des magazines aux États-Unis et en Amérique latine. Il est souvent la vedette d'émissions à la radio et à la télévision où il présente sa philosophie en ce qui a trait aux moyens de réussir et de se créer une vie à la fois bien équilibrée et gratifiante.

CHAPITRE 3

Dans le chapitre qui précède, je vous ai dit que bien qu'absurdes et irrationnelles, nos attitudes limitatives ne nous paraissent que trop réelles. Mais à quel point?

Prenons en considération la crainte, une des attitudes limitatives les plus puissantes que l'on voit parfois comme un faux élément de preuve ayant des airs de vérité. L'objet de nos craintes nous paraît si réel qu'il peut nous paralyser et nous empêcher d'agir.

Prenons par exemple le fait de parler en public. À quel point la peur de s'adresser à un groupe de gens est-elle réelle pour certaines personnes? Elle l'est au point de devancer largement la peur de mourir sur la liste des craintes courantes. Si absurde que cela puisse sembler, le fait de parler en public procure à bien des gens plus d'angoisse et de crainte que même la perspective de la mort.

Vous croyez que j'exagère? Essayez de leur faire dire quelques mots en public et regardez ce qui se passe. Leur état mental et physique s'altère instantanément. Ils se mettent à transpirer, ils ont le cœur qui bat la chamade et les jambes qui flagellent; ils peuvent même se trouver mal. C'est à ce point que certaines

LibreEntreprise.com
Les outils de votre succès

personnes sont terrifiées à l'idée de parler en public. Essayez de leur expliquer que leur peur est irrationnelle, que tout ira bien et vous verrez combien cette crainte est réelle.

Il n'y a aucun doute, les craintes représentent les vaches de la pire espèce. Elles peuvent prendre possession de notre esprit et littéralement nous paralyser physiquement et mentalement. La seule solution consister à agir malgré nos sentiments de peur, d'inaptitude ou d'angoisse. L'action est le seul remède.

On a souvent recours à la rationalisation, autre forme d'attitude limitative, pour tenter de convaincre les autres et nous-mêmes que la situation n'est pas aussi terrible qu'elle semble, même si elle est carrément insupportable. Le plus grand problème de la rationalisation, c'est qu'à force d'y avoir recours, on finit par y croire.

Très souvent, nous perdons beaucoup de temps à justifier le fait de nous accommoder d'une situation où nous préférerions *ne pas* nous trouver, tel un mauvais emploi. Plutôt que de faire ce qui serait logique – c'est-à-dire en chercher un autre – nous perdons notre temps à essayer d'expliquer pourquoi le fait de nous y *accrocher* constitue la meilleure solution.

Lorsque je pense aux effets dévastateurs de la rationalisation, je me rappelle une dame qui m'a abordé un jour lors d'une séance d'autographes, me demandant de l'aider à adopter une meilleure attitude vis-à-vis de son travail. « Parlez-m'en un peu », lui avais-je demandé. « Je déteste mon emploi, avait-elle commencé par dire, mon patron est cynique et méprisant, et franchement, ce que je fais n'a rien à voir avec ma formation. J'ai bien essayé d'adopter une attitude positive, mais le

LibreEntreprise.com
Les outils de votre succès

simple fait d'aller travailler est devenu un fardeau. » Puis elle avait poursuivi en me donnant une liste de raisons pour lesquelles elle pensait n'avoir d'autre choix que de rester là où elle se trouvait.

Finalement, lorsqu'elle m'avait demandé comment aborder cette situation de façon plus positive, je lui avais répondu : « Donnez votre démission. Trouvez-vous un autre emploi, un qui vous plaise. » Elle était restée perplexe. Je ne pense pas que c'était la réponse qu'elle voulait. En fait, je ne pense pas qu'elle ait jamais envisagé cette possibilité. Je m'étais donc mis à lui expliquer que notre objectif ne devrait jamais être d'apprendre à nous accommoder de quelque chose que nous détestons, mais de trouver ce qui nous plaît et de nous y employer. La vie est trop courte pour faire des choses que nous détestons. Mon ami Brian Tracy exprime cela parfaitement lorsqu'il affirme que « Tout le temps que l'on consacre à un emploi dévalorisant est perdu ».

Les attitudes limitatives peuvent aussi prendre la forme de fausses croyances entourant nos propres capacités, les autres personnes ou le monde dans lequel nous vivons. La plupart du temps, ces croyances peuvent nous empêcher d'utiliser ou même de reconnaître notre véritable potentiel.

Participante à l'une de mes récentes présentations, Isabel était au début de la soixantaine. Nouvellement arrivée au pays, elle était à la recherche d'un emploi depuis quelque temps déjà. Elle possédait tout un éventail de croyances relatives aux raisons pour lesquelles il lui était tellement difficile de réussir dans la profession qu'elle avait choisie. « Je n'ai jamais été douée en relations humaines. Je suis trop âgée et les entreprises ne veulent pas de moi. Personne ne veut engager une femme de soixante ans qui a un fort accent. » Elle épiloguait ainsi

sur les raisons pour lesquelles jamais elle ne se trouverait un bon emploi, surtout étant donné son âge. Je lui demandai où elle avait posé sa candidature. Il s'avéra qu'elle n'avait présenté qu'une seule demande, laquelle avait été rejetée.

« Que puis-je faire Dr Cruz? » me demanda-t-elle, désespérée. J'avais l'impression qu'elle n'en était pas à son premier récit de la situation. En fait, elle avait probablement raconté sa saga au moins deux cents fois auparavant. Je lui répondis donc : « Pour commencer, cessez de rabâcher cette histoire et ensuite, attendez-vous à essuyer une centaine d'autres rejets avant de qualifier votre recherche d'emploi d'échec total. Lorsque vous aurez atteint ce nombre, revenez me voir et nous trouverons une autre stratégie. » Trois mois plus tard, alors que je faisais une présentation dans la même ville, j'aperçus, assise dans l'assistance, nulle autre qu'Isabel. Pendant la pause, celle-ci se dirigea vers moi et me dit : « Deux. Je n'ai essuyé que deux rejets avant de me faire offrir un travail formidable. J'ai commencé il y a deux mois et demi et je suis très heureuse. » Effectivement, elle avait l'air ravie. La tristesse avait disparu de son visage; c'était une nouvelle personne. Bien sûr, c'est normal lorsqu'on ne porte plus sur ses épaules le lourd fardeau d'un si grand nombre de vaches.

Manifestement, comme vous venez de le voir, les vaches ont tendance à revêtir divers déguisements et formes, ce qui les rend plus difficiles à identifier et à reconnaître telles qu'elles sont. Certaines personnes préféreraient les assumer comme un bagage inévitable que le destin leur a placé sur les épaules, comme un fardeau auquel elles ne peuvent rien ou presque.

De façon générale, toute idée qui limite votre pouvoir ou votre maîtrise ou qui vous permet d'échapper à la responsabilité de toute réalisation est très

LibreEntreprise.com
Les outils de votre succès

certainement une vache. Mais comment naissent les vaches? Tout comme les gros mensonges naissent de petits mensonges, les belles grosses vaches commencent par être des veaux innocents et inoffensifs.

Une journée dans la vie d'une personne pessimiste

Voici un exemple de comment les vaches prennent forme. L'un des pires ennemis du succès, c'est le pessimisme. De faibles attentes et une attitude négative mènent inévitablement à l'échec et à la frustration.

Les personnes pessimistes vivent dans un monde négatif et déprimant, tandis que le monde des personnes optimistes est positif et plein d'occasions. La vérité, bien sûr, c'est que le monde est le même pour toutes, mais que les différentes expériences perçues ne sont que le résultat de leurs pensées dominantes.

Lors d'un de mes ateliers, en parlant à une personne particulièrement négative, j'ai trouvé ce que je pense être le point de départ de l'attitude pessimiste de bien des gens. En réponse à l'une de mes observations concernant sa vision morose de la vie, mon interlocuteur avait émis le commentaire que je ne connais que trop bien : « Je suis seulement réaliste. »

Vous avez sans doute déjà rencontré de ces personnes qui tiennent de grands discours pour tenter de justifier leur attitude négative en les qualifiant d'« attentes réalistes ». La vérité, c'est que si vous demandez à une personne positive si elle est optimiste, il va de soi qu'elle vous répondra sans hésiter « oui ». Par contre, demandez à des personnes négatives si elles sont pessimistes

et elles vous répondront probablement qu'elles ne sont pas pessimistes, mais réalistes.

Comment « le fait d'être réalistes » peut-il nous nuire? C'est simple. Si vous reconnaissez le fait que vous êtes négatif et amer, il y a des chances qu'à un moment donné vous décidiez qu'il vous faut changer d'attitude. Vous pouvez même vous faire aider pour modifier votre vision de la vie. Toutefois, si vous pensez n'être vraiment que réaliste et pragmatique, vous risquez de ne jamais ressentir le besoin de modifier votre perspective. Après tout, vous avez entendu dire qu'être réaliste signifie avoir les pieds solidement rivés au sol et voir les choses telles qu'elles sont vraiment – du moins, de l'avis des personnes réalistes. Cependant, si vous observez attentivement, vous verrez que la plupart des personnes « réalistes » tendent à être pessimistes et à avoir des attentes négatives. Je vais vous le prouver sans tarder!

Combien de fois vous êtes-vous trouvé dans une situation où, alors que vous aviez demandé à quelqu'un de réaliser un certain objectif – disons un B au prochain examen – on vous répondait : « Quoi? Soyons réalistes! Je crois bien pouvoir obtenir un A. » Sûrement jamais! On vous répondrait probablement quelque chose comme : « Un B? Soyons réalistes! Avec de la chance, j'obtiendrai un C. » Ce que je veux vous dire par là, c'est que je sais par expérience que les personnes « réalistes » ont tendant à avoir de faibles attentes.

La vache de type « je suis réaliste » non seulement vous empêche de voir votre propre pessimisme, mais agit comme une lentille à travers laquelle vous voyez et interprétez le monde autour de vous. C'est simple : si vous mettez des verres fumés, tout autour de vous semble plus obscur. Si vous portez des verres teintés

en vert, tout devient vert. Une attitude pessimiste agit comme une lentille à travers laquelle vous évaluez et jugez le monde.

Les gens pessimistes ne sont pas nés ainsi. Cette attitude acquise ou créée par notre société n'est ni héritée ni imposée à notre inconscient sans notre consentement et notre participation. Le pessimisme et autres émotions négatives une fois acquis, nous les avons programmés volontairement dans notre esprit.

Non seulement les pensées négatives vous empêchent de réaliser vos rêves, mais peu à peu elles détruisent votre vie. Elles génèrent en vous des sentiments négatifs qui se matérialisent aussi bien sous forme d'états émotionnels néfastes et préjudiciables que de problèmes de santé.

On le sait bien, les maladies telles que les ulcères, les maladies du cœur, l'hypertension, les troubles digestifs, les migraines et certaines maladies psychosomatiques sont souvent attribuées au stress et à l'angoisse suscités par des attitudes négatives. L'hostilité et la colère par exemple feraient augmenter la pression artérielle, tandis que le ressentiment et la dépression affaibliraient le système immunitaire. Le pessimisme peut certainement avoir des effets dévastateurs sur votre bien-être physique et mental.

Avez-vous déjà remarqué que les gens qui ne cessent de se plaindre d'une chose ou d'une autre ont tendance à être souvent malades? Martin Seligman, professeur à l'Université de Pennsylvanie, affirme que les personnes pessimistes sont plus souvent sujettes aux infections et aux maladies chroniques et que leur système immunitaire ne réagit pas aussi bien que celui des gens positifs et optimistes. Selon une étude de la Harvard University, les sujets qui à l'âge de

LibreEntreprise.com
Les outils de votre succès

vingt-cinq ans avaient déjà une attitude pessimiste étaient dans l'ensemble plus souvent malades lorsqu'ils atteignaient la fourchette d'âge de quarante à cinquante ans.

Quels sont les effets positifs à tirer du bannissement du pessimisme de votre vie? On peut trouver une réponse à cela dans une étude menée par des chercheurs du King's College Hospital de Londres. Ces derniers sont parvenus à des résultats surprenants auprès d'un groupe de cinquante-sept femmes atteintes du cancer du sein ayant subi une mastectomie. Selon l'étude en question, sept femmes sur dix animées de ce que les médecins appellent un « esprit combatif » vivaient encore une vie normale dix ans plus tard. Par contre, parmi les femmes définies par les médecins comme « ayant perdu l'espoir et s'étant résignées au pire », quatre sur cinq étaient décédées peu de temps après le diagnostic.

Vous pouvez donc voir comment une vache persistante peut non seulement influer sur notre attitude et notre bien-être émotionnel, mais aussi potentiellement nous dérober une longue vie en bonne santé.

Les bonnes nouvelles, c'est que même si dans le passé, nous avons permis à notre environnement et à certaines personnes de notre entourage de conditionner notre esprit à la médiocrité, nous pouvons toujours changer d'attitude et reprogrammer notre esprit afin de connaître le succès.

La prison des fausses croyances

Sans aucun doute, nos croyances les plus paralysantes concernent notre propre potentiel. Elles peuvent nous emprisonner dans un monde où nous sommes

incapables de voir nos propres talents et capacités. Les fausses croyances entourant ce dont nous sommes capables ou non dans la vie peuvent nous priver de l'une de nos plus grandes libertés : la liberté d'atteindre notre plein potentiel et d'agir en conséquence.

Si vous avez le malheur de penser que, parce que vous n'êtes pas très scolarisé, vous ne pouvez pas réussir, cette conviction ne manquera pas de gouverner votre vie, vos attentes, vos décisions, vos objectifs et votre attitude en général. Elle agira à la façon d'un programme mental, guidant toutes vos actions, générant de faibles attentes et sapant vos réalisations. Comment une idée comme celle-là peut-elle se transformer en une croyance limitative bien enracinée? Comment peut-elle s'installer dans votre vie et prendre ainsi le dessus?

Tout commence par de fausses conclusions basées sur des hypothèses erronées que nous avons acceptées comme étant la vérité. Regardez bien :

Hypothèse initiale : Mes parents ne sont pas scolarisés.
Deuxième hypothèse : Mes parents n'ont pas accompli grand-chose dans la vie.
Troisième hypothèse : Comme je ne suis pas scolarisé non plus, je n'accomplirai sans doute pas grand-chose non plus.

Voyez-vous les effets dévastateurs d'une telle généralisation? Les gens peuvent inventer le cercle vicieux le plus destructeur que l'on puisse imaginer au moyen de leur propre dialogue interne.

S'ils se voient eux-mêmes comme ayant des lacunes, le monde qui les entoure les voit de la même façon. On les traite en fonction de cette incompétence apparente

LibreEntreprise.com
Les outils de votre succès

qu'ils projettent, ce qui ne fait que confirmer ce qu'ils savent déjà, c'est-à-dire que ce sont des cas désespérés.

Honnêtement, le fait que vos parents n'aient pas accompli grand-chose dans la vie a très peu à voir, et peut-être même rien du tout, avec leur niveau de scolarisation. Rappelez-vous qu'ils possédaient sans doute des vaches qui vous sont absolument inconnues. Sachez que même si le fait qu'ils n'aient pas réussi dans la vie était le résultat de leur manque de scolarisation, cela ne signifie en rien que vous deviez partager le même sort. Par conséquent, méfiez-vous de votre dialogue interne.

Lorsqu'il a déménagé en Australie pour commencer une nouvelle vie, Joe Ferrer était terrifié à l'idée d'exercer un emploi autre que celui en vue duquel il avait suivi une formation. Après tout, il avait consacré de nombreuses années à des études ciblées sur la profession de son choix.

Même s'il n'y avait qu'une demande très limitée pour son métier dans ce nouveau pays, l'idée de devoir s'aventurer dans un nouveau domaine suffisait à provoquer en lui des sentiments d'angoisse et de crainte face à l'avenir. Pendant longtemps, cette peur l'empêcha d'envisager d'autres possibilités sur le plan professionnel. Bien sûr, il y avait bien d'autres métiers qui lui plaisaient, mais que penseraient ses parents et amis s'ils apprenaient qu'il avait abandonné sa carrière?

Son appréhension était d'autant plus vive qu'il pensait que le fait de changer de secteur d'activité voudrait dire que ses années d'études avaient été une perte de temps. Et quoi s'il faisait le mauvais choix? Pendant des années, la conviction

que chacun devrait rester fidèle à son domaine de formation le paralysa, l'empêchant de prendre quelque décision que ce soit. Ce n'est que lorsqu'il s'aperçut des effets dévastateurs de son attitude – laquelle reposait sur une autre hypothèse erronée – qu'il décida d'agir et de poursuivre sa vie.

À notre époque de marchés mondiaux, de réduction des effectifs et de grande mobilité de la main-d'œuvre, c'est un choix auquel de plus en plus de gens font face. Beaucoup d'entre eux, tout comme Joe, sont horrifiés à l'idée d'exercer un emploi autre que celui pour lequel ils ont été formés. Cette crainte est d'autant plus redoutable que selon certaines études, la population active devra changer de carrière sept fois au cours de sa vie.

Heureusement, Joe décida de vaincre sa crainte – de tuer sa vache – et de se lancer dans un tout autre secteur. À la suite de cette décision d'agir, non seulement il découvrit une profonde affinité avec sa nouvelle carrière, mais il connut assez rapidement une réussite éclatante et apprécie maintenant plus que jamais sa vie professionnelle.

Bien des gens craignent ce qui est nouveau ou inconnu. Il arrive que cette peur de ce qui ne leur est pas familier les prive de la découverte de nouveaux plaisirs élémentaires. Nous évitons d'explorer les mets, les cultures et les passe-temps que nous ne connaissons pas. Vivre sans prendre de risque devient un mode de vie qui limite notre potentiel de croissance et engendre de nombreuses craintes irrationnelles.

« Mieux vaut se limiter à ce que l'on connaît », « Pourquoi gâcher une bonne chose? », « Si ça marche, n'y touchons pas » [Traductions libres] ou encore le vieil

adage cité précédemment « Mieux vaut un mal connu qu'un bien qui reste à connaître », toutes ces expressions connues tendent à nous dissuader de quitter notre zone de confort. Le fait est que cette sûreté et cette sécurité apparentes que nous procure ce qui nous est familier peuvent nous empêcher et nous empêchent effectivement d'effectuer des changements de carrière que nous aurions dû faire depuis longtemps ou de mettre fin à des relations violentes par crainte de nous retrouver dans une situation pire encore.

Quelle est la leçon à tirer ici? Nous devons nous demander si les craintes, les inquiétudes et les incertitudes auxquelles nous faisons face naissent de fausses croyances établies au cours de notre vie. Vous ne devriez accepter aucune limite sans vous demander si elle est véritable ou non. Rappelez-vous que vous serez toujours la personne que vous pensez être. Si vous vous croyez capable de réussir, vous réussirez sûrement. Si vous vous en croyez incapable, la partie est perdue d'avance. À vous de décider!

Lorsque la conformité s'installe

Il n'est pas surprenant, tant que nous pouvons justifier ou excuser une sale habitude ou une mauvaise attitude, que nous ne fassions rien pour y changer quoi que ce soit. La raison en est simple. Tant que nous pouvons rationaliser les circonstances comme étant « tout simplement ainsi » ou « hors de notre contrôle », nous n'éprouvons aucun besoin d'y remédier. Après tout, « Si ça marche … »

Les gens ont recours à une multitude de justifications pour rationaliser leur mauvaise santé, leurs relations tourmentées ou leurs faibles compétences

parentales. Nous pleurnichons, nous nous lamentons et nous nous plaignons des choses qui nous ennuient, mais sans jamais y changer quoi que ce soit. Au lieu de cela, nous cherchons quelque bonne excuse pour expliquer ce qui nous empêche d'agir.

« J'aimerais pouvoir mieux prendre soin de moi, mais je n'en ai simplement pas le temps. » « Les soins médicaux coûtent tout simplement trop cher. » « Je n'ai pas confiance en les médecins. » Voilà quelques raisons qui semblent suffire aux personnes désireuses de justifier leur mauvaise santé.

Le problème flagrant ici, c'est qu'aucune de ces excuses ne peut les soulager de leurs maladies ou les aider à améliorer leur état de santé.

Il en est de même dans les autres domaines de la vie. Voici un exemple d'excuse dont se servent certains parents pour rationaliser le fait de ne pas consacrer davantage de temps à leurs enfants : « Je suis tout simplement trop fatigué lorsque je rentre du travail. J'aimerais passer plus de temps avec eux, mais je travaille fort afin de leur procurer une meilleure vie. J'espère qu'ils se rendent compte que c'est ma façon de leur montrer que je les aime. » Voilà qui ne ressemble en rien à une excuse, n'est-ce pas? C'est là le problème de la plupart des vaches. Elles paraissent si crédibles et si rationnelles qu'il semble inutile de les mettre en doute.

Il arrive, lorsque je me hasarde à aider des parents à voir que cette idée est une aberration, qu'on me réponde par une vache encore plus grosse : « Ce n'est pas la quantité, mais la qualité du temps que je passe avec mes enfants qui compte. » Que dire de cette vache-là? Elle est si convaincante qu'elle supprime

LibreEntreprise.com
Les outils de votre succès

pratiquement le besoin de consacrer davantage de temps à ses enfants. Après tout, si vous l'admettez vraiment comme une vérité, vous n'avez sans doute aucun mal à croire que les cinq minutes par jour que vous passez en compagnie de vos enfants représentent « du temps de qualité ». Voyez-vous le danger inhérent à cette vache? La vérité, c'est que la quantité de temps que nous accordons à nos enfants importe tout autant que la qualité. D'ailleurs, si je devais choisir entre les deux, j'opterais pour la quantité.

Il y a des domaines où la qualité seule ne suffit pas. Si vous entretenez le moindre doute à cet effet, imaginez que vous allez au restaurant avec un ami et que vous commandez tous les deux du bifteck. Le serveur apporte à votre ami une belle grosse tranche bien juteuse, mais votre propre assiette semble contenir une portion d'enfant. Lorsque vous vous plaignez de cette disparité, et soyez certain que vous n'y manqueriez pas, le serveur vous répond : « Oh, mais Monsieur, l'explication est simple. Votre tranche est d'une qualité bien supérieure. » Peut-être dans une telle situation est-ce vous qui expliqueriez au serveur que la quantité importe tout autant que la qualité.

Moi-même père de trois enfants, à force de discuter avec d'autres parents, j'en suis venu à la conclusion que les enfants se contentent toujours du temps qu'on veut bien leur accorder. Si l'on n'est pas là pour jouer avec eux, ils se trouvent un ami ou un autre moyen de se distraire. Si l'on n'est pas disponible pour les aider à faire leurs devoirs, ils font tout simplement de leur mieux tout seuls. Si l'on n'est pas là pour les aider à résoudre les problèmes ou les situations difficiles qu'ils peuvent rencontrer, ils demandent conseil à quiconque est disposé à les écouter.

LibreEntreprise.com
Les outils de votre succès

Une chose est sûre cependant : les attitudes, l'estime de soi et le caractère que nos enfants développent sont modelés en fonction de la qualité *et* de la quantité de temps que nous choisissons de leur accorder. Vous pouvez avoir sur vos enfants un effet positif à vie ou choisir de vous accrocher à la vache de type « je n'ai pas le temps ». À vous de décider.

Soyez créatif : inventez toutes sortes de façons de prendre part aux activités de vos enfants et de les encourager à participer aux vôtres. Intéressez-vous à leurs passe-temps. À table, posez-leur davantage de questions. Passez du temps avec eux tous les soirs avant qu'ils n'aillent se coucher. Aidez-les avec leurs devoirs et avec leurs projets scolaires. Organisez des activités de fin de semaine qui prêtent au rapprochement. Ne vous contentez pas de combler leurs besoins fondamentaux. C'est ce que vous ferez au-delà de ces besoins de base qui formera leur caractère et les aidera à cultiver les valeurs et les principes qui les guideront tout au long de la vie.

Comme vous l'avez vu au cours du présent chapitre, les vaches se trouvent sans peine dans la vie. Il est facile de se laisser prendre au piège de la rationalisation. Nous pouvons vivre toute notre vie sans jamais connaître notre potentiel si nous avons programmé notre esprit à partir d'une mauvaise série de croyances. Nous pouvons miner nos propres chances de réussite en acceptant de telles pensées limitatives.

Je me demande souvent ce qui peut bien pousser les gens à choisir de passer leur vie avec le fardeau de toutes ces croyances limitatives sur les épaules, même en sachant que le fait de s'y accrocher les prive d'une vie enrichissante et joyeuse. Il semble illogique de se cramponner à quelque chose au complet détriment de son

LibreEntreprise.com
Les outils de votre succès

propre bonheur. Pourtant, si absurde que cela puisse paraître, bien des gens ont décidé volontairement de permettre à une série de fausses croyances de saboter leur succès.

Un ennemi du nom de « moyen »

J'ai entendu un jour un entraîneur sportif qui exaltait son équipe en ces termes : « *Bon* est l'ennemi de *remarquable!* » Pendant un moment, je réfléchis à la grande sagesse contenue dans cette simple affirmation. Tant que nous nous contenterons d'être simplement *bons*, nous ne serons jamais *remarquables*. L'auteur britannique Somerset Maugham a dit ceci : « C'est curieux : quand on refuse tout sauf le meilleur, on l'obtient dans bien des cas. » Le contraire est également vrai. Si vous vous contentez d'une vie moyenne ou d'une existence médiocre, vous l'obtiendrez probablement aussi.

Si certaines personnes traversent la vie sans savoir qu'elles transportent des vaches sur leur dos, d'autres qui en sont conscientes continuent de les entretenir et même de les alimenter. Pourquoi? Parce que ces vaches leur apportent une zone de confort où la médiocrité est malheureusement très acceptable. Ainsi donc, ces personnes entretiennent volontairement leur troupeau qui leur permet de rejeter toute responsabilité face à leur insuccès et toute faute ailleurs. Elles ont une excuse pour chaque raison, pour chaque saison et pour chaque jour de la semaine.

Si nous étions soudainement dénués de toute excuse pouvant justifier notre médiocrité, il ne nous resterait que deux simples choix : accepter l'entière responsabilité des circonstances et changer (succès!) ou accepter le fait que nous

sommes incapables de prendre en main notre vie et capituler (échec!). Devant ces deux choix, c'est-à-dire changer ou capituler, le bon semble évident.

Malheureusement, les vaches nous fournissent une troisième possibilité dont les effets sont plus dévastateurs que l'échec même : il s'agit de la médiocrité qui fait de nous des gens pleins de bonnes intentions, mais victimes d'une cruelle destinée. Nous voulons être remarquables, mais nous en sommes incapables. Nous voulons réaliser de grandes choses, mais nous ne le pouvons pas. Il nous manque la veine, les gènes, les talents ou la chance nécessaires. Nous devons donc nous contenter de ce qui est à notre portée.

Cette troisième possibilité qu'est la médiocrité est pire que l'échec total. Au moins, lorsqu'on touche le fond, on est obligé de réexaminer les circonstances et d'envisager d'autres possibilités. Lorsqu'on touche le fond et que l'on se retrouve au point le plus bas de sa vie, on ne peut que remonter la pente. La misère la plus totale, l'échec le plus cuisant ou la dépression la plus grave provoquent des situations *extrêmes* qui nous forcent à agir. Ce n'est pas le cas de la médiocrité dont le plus grand danger est d'être tolérable. On peut en être entouré et s'y habituer.

J'aimerais partager avec vous une histoire que l'on m'a racontée il y a un certain temps et qui illustre très bien ce point :

Un homme alla rendre visite à un vieux fermier qui était aussi un chasseur réputé. En arrivant à la ferme, il remarqua l'un des chiens de chasse de ce dernier vautré sur la galerie. Il était clair que l'animal était inconfortable; quelque chose le gênait, car il aboyait et geignait sans cesse. Au bout de quelques minutes,

l'homme demanda au fermier ce qui pouvait bien causer tant d'inconfort à la pauvre bête.
« Ne prêtez pas attention à ce vieux chien, lui répondit le fermier, ça fait des années que ça dure ».
« L'avez-vous déjà emmené chez le vétérinaire pour savoir ce qui ne va pas? » demanda l'homme.
« Pas la peine, je sais exactement ce qu'il a. C'est tout simplement un grand paresseux. »
« Mais pourquoi geint-il ainsi? »
« Vous voyez, répondit le fermier, il se trouve que justement à l'endroit du plancher où il est assis, il y a un clou qui dépasse. Ça lui pique la patte et ça l'irrite. Donc chaque fois qu'il s'assied là, il aboie et geint. »
Interloqué, le visiteur s'exclama « Mais pourquoi ne va-t-il pas s'asseoir ailleurs? »
« Eh bien, de répondre le fermier, je suppose que ça ne le gêne pas suffisamment. »

Cela dit, nous voilà au cœur du problème en ce qui concerne la médiocrité : elle peut être gênante et même parfois douloureuse, mais jamais assez frustrante pour nous obliger à prendre la décision de changer les choses.

Connaissez-vous quelqu'un qui se trouve dans cette situation? Et vous? Avez-vous *vous-même* quelque épine dans le pied qui vous empêche de vivre la vie que vous méritez? Si c'est le cas, décidez dès maintenant d'agir et d'éliminer toutes les vaches qui vous dérobent la possibilité de réaliser votre potentiel.