

Jean-Luc Hudry
Conférencier expert en optimisme



ÇA VA
COMME UN SAMEDI...
MÊME LE LUNDI!

25 clés
de l'optimisme
pour transformer
votre vie

« Rejoignez le cercle des optimistes! »

Préface de Philippe Croizon, athlète

L E D U C . S
P R A T I Q U E



Vous ressentez dans certaines situations que vous n'êtes pas à la hauteur ou qu'on a une dent contre vous ? Vous sapez malgré vous le moral de vos proches ? Vous pensez que tout est joué d'avance ? Grâce à ce livre, découvrez comment changer de vie... sans changer de vie !

À travers 25 situations de la vie quotidienne, le « solutionneur » Jean-Luc Hudry vous aide à remplacer vos réflexes pessimistes par une attitude optimiste.

Dans cet ouvrage pratique, vous trouverez :

- ➔ Un décryptage des réflexes pessimistes pour mieux vous en défaire.
- ➔ Les solutions adaptées pour voir la vie en mode « optimiste ».
- ➔ Des défis à relever pour franchir les paliers des 3 niveaux d'optimisme.

Alors, êtes-vous prêt à relever le défi et à devenir 100 % optimiste ?

Le premier guide pour pratiquer l'optimisme, au bureau comme à la maison, et voir la vie en couleurs !



Ancien chef d'entreprise, **Jean-Luc Hudry** est conférencier dans le domaine de l'optimisme opérationnel, de la motivation et du leadership. Auteur de plusieurs ouvrages, il est speaker de la Ligue des optimistes de France.
Son site : www.jeanluchudry.com

Préfacé par **Philippe Croizon**, devenu athlète après avoir survécu à un grave accident qui lui a fait perdre ses quatre membres. Éternel optimiste, il a traversé la Manche à la nage et a participé à l'édition 2017 du Dakar.

ISBN : 979-10-285-1185-2



9 791028 511852

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Tiens donc !
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Karine Barou

Correction : Pascale Braud

Maquette : Évelyne Nobre

Illustrations : Fotolia , Hung Ho Thanh (la clé Solution)

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-1185-2

Jean-Luc Hudry

**ÇA VA
COMME UN SAMEDI...
MÊME LE LUNDI!**

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Préface de Philippe Croizon	7
Introduction	13
1 « On t'appelle quand on est bien arrivés »	15
2 « Comment ça va? — Bah... comme un lundi! »	27
3 « Les banquiers, tous les mêmes! »	41
4 « Tu peux le changer (mon cadeau!) »	53
5 5 minutes d'optimisme concret! : « Encore une tuile qui me tombe dessus, je suis découragé(e) »	66
6 « Les CV ne servent à rien, j'en ai envoyé des dizaines sans résultat »	71
7 « C'est nul! »	83
8 « Attention! »	97
9 « J'imagine toujours le pire! »	107
10 5 minutes d'optimisme concret! : « Je n'y peux rien, moi! »	117

11	« Nos enfants vivront moins bien que nous »	121
12	« Laisse tomber, je me suis planté(e), tu n'y arriveras pas non plus »	131
13	« Grrr... ça ne marche jamais ! »	141
14	« Je n'en peux plus, mes collègues de bureau sont tous pessimistes ! »	153
15	5 minutes d'optimisme concret ! : « Je n'ai jamais de chance... »	166
16	« Maman, je n'y arrive pas, je ne sais pas... »	169
17	« Je ne l'aurai jamais cette augmentation »	183
18	« Si je dis non, cela va me retomber dessus »	195
19	« Je serai heureux(se) quand j'aurai plus d'argent, de temps, d'amour, un job, etc. »	209
20	5 minutes d'optimisme concret ! : « C'est la crise ! Je ne fais rien, j'attends que ça passe... »	220
21	« J'ai toujours peur de quelque chose »	223
22	« J'absorbe l'info comme une éponge et ça ne va pas changer demain »	231
23	« Je suis débordé(e), jamais je ne trouverai de temps pour moi »	243
24	5 minutes d'optimisme concret ! : « J'ai raison, c'est tout ! »	253
25	À vous d'écrire la suite...	257

Préface

de Philippe Croizon

Quand Jean-Luc Hudry m'a demandé de préfacier son ouvrage dédié à l'optimisme, je n'ai pas hésité une seule seconde et j'ai dit « oui » dans la minute où il me proposait d'écrire ce texte. D'abord parce que je ne sais pas dire « non » ! Et puis, bien sûr, parce que l'optimisme, c'est ma première nature. Malgré les épreuves que j'ai affrontées au cours de ma vie, j'ai toujours été optimiste. Alors j'ai dit « oui », car c'est un projet génial de parler de ce thème et d'aider les gens à changer leurs réflexes pessimistes en optimistes.

Finalement, dans ma vie, je n'ai eu qu'un gros passage à vide, quand j'ai vu le médecin après mon accident*. Là, effectivement, j'ai accusé le coup. Mais sinon, je me dis

* En 1994, en démontant l'antenne de télévision sur le toit de ma maison, j'ai été touché par une ligne électrique à haute tension et j'ai dû être amputé de mes quatre membres.

toujours que ce n'est pas grave. Ça sera mieux après ! Je me suis d'ailleurs rendu compte qu'à chaque fois que j'ai eu de grosses galères, eh bien je rebondissais toujours beaucoup mieux ensuite, j'allais toujours plus loin que ce que j'aurais cru. À chaque fois, c'était même mieux qu'avant tout ce que j'avais dû dépasser. Comme quoi, quand on est dans une démarche de vie fondée sur l'optimisme, on attire ce que j'appelle le « positivisme » : les belles choses arrivent naturellement à soi.

L'optimisme, c'est avant tout partager. J'adore le faire, que ce soit avec mes proches ou, plus largement, avec ceux que je rencontre au gré de mes interventions. Il n'y a qu'à demander à mes enfants avec lesquels je partage énormément, voire trop, car parfois je dois bien reconnaître qu'ils n'en peuvent plus ! Eh oui, je ne peux pas aller au cinéma tout seul : il faut que je partage avec eux le plaisir de voir un film pour en parler après et échanger nos impressions ! Et bien sûr, j'aime partager avec le plus grand nombre, d'où les nombreux voyages que je fais tout au long de l'année, pour aller à la rencontre des autres.

L'optimisme, ça me permet aussi d'affronter les petits tracés de la vie courante. Ça m'aide à prendre le recul nécessaire pour ne pas me laisser envahir par le pessimisme ambiant. Par exemple, je reviens de Biarritz et à l'aéroport, en raison de plusieurs vols annulés, j'étais entouré de gens en colère. Alors, pour désamorcer un peu la tension, je demande tout haut : « C'est à quelle heure que l'on mange ? ! » Et là, tout le monde se met à sourire et commence à se détendre.

J'ai constaté un phénomène étrange en France. Tous les cinq ans, avec l'élection présidentielle, une vague d'espoir surgit. Tout le monde se sent porté mais, tel un soufflé, cette énergie et l'espoir de changer les choses retombent aussi vite qu'ils ont monté. L'engouement pour le nouveau président, aussi vite qu'il a été porté aux nues, retombe peu à peu à une vitesse phénoménale.

Et j'ai aussi remarqué que si je demande à un citoyen lambda comment il va, il me répondra que tout va bien : « Boulot, famille, santé, tout va bien ! » Mais si la même personne se trouve sur son lieu de travail, à côté de ses collègues, et que je lui demande comment ça va, alors là, c'est une litanie de « Ça va pas ! », « On devrait changer ça, etc. ». Bref, à l'écouter, tout fout le camp et c'est *no futur* ! C'est comme ça que l'on se retrouve à vivre dans une société où tout le monde se pose en victime et se plaint. Mais en fait, on se plaint de quoi ? ! Il n'y a pas à dire : on a tout ! Vraiment tout ! Et on trouve en plus le moyen d'être pessimiste ! En fait, ce réflexe vient du fait que l'on nous éduque à être pessimistes. On nous impose du pessimisme dans les infos, dans la presse... ça devient culturel et c'est ainsi que notre société se retrouve avec 90 % de personnes pessimistes et seulement 10 % d'optimistes, dont heureusement je fais partie. Chacun a en soi cette petite flamme d'optimisme, mais pris collectivement, on est le pays le plus pessimiste au monde ! On se crée cette réalité et j'irai même plus loin : c'est culturel de ne plus réussir à voir les belles choses et c'est tellement triste ! Finalement, on attend des autres le déclic alors que chacun l'a en soi et peut faire bouger les choses en s'unissant aux autres.

En fait, je pense que l'on est en manque de héros en temps de paix. On a la chance de vivre dans un pays extraordinaire, où l'on profite de beaucoup de choses. Mais on vit dans un pessimisme ambiant, que l'on entretient. On crée notre malheur et c'est devenu normal et constitutif. Et quand on rencontre quelqu'un comme moi, qui a vécu quelque chose hors du commun, alors on prend enfin conscience que l'on vit dans un pays extraordinaire et que tout est en nous. On a donc vraiment besoin de héros en temps de paix pour montrer cette voie-là et changer de regard.

Tout est question de point de vue. Par exemple, je suis allé en Papouasie-Nouvelle-Guinée et là-bas, il y a une générosité extraordinaire, un optimisme et une foi en la vie à toute épreuve, alors que la population n'a rien et vit dans des conditions très difficiles. Je me souviens du jour où j'étais sur un marché avec mon équipe et voilà que les personnes présentes sur le marché se mettent à me donner de l'argent. Chacun m'en apporte et même si je refuse, ils insistent. Une vieille dame m'explique : « Tu es handicapé, il faut t'aider ! » C'est aussi simple que ça : je suis handicapé et elle ne l'est pas, donc elle doit m'aider en me donnant un billet, ce qui représente beaucoup d'argent pour elle... Ensuite, je vais visiter une maison où vivent neuf enfants handicapés. Une centaine de personnes se relaient naturellement pour s'occuper d'eux. Finalement, je leur donnerai l'argent récolté sur le marché. Une vraie leçon de vie sur ce que l'on a, ce qu'on donne et comment on envisage le don à l'autre et donc à soi... Là-bas, tout le monde est très heureux, il y règne une paix incroyable.

C'est sûr que quand je suis sur un marché en France, ce n'est pas le même retour ! Dans notre société, on a tout pour être heureux mais on ne s'en rend plus compte, car on le considère comme acquis. Il est devenu naturel d'avoir tout, Sécurité sociale, santé, transports, etc., mais on a oublié l'essentiel, à savoir que l'on est en vie avec d'autres personnes. Pire, notre conscience collective est plutôt en mode « Demain ne peut être que pourri ! ». Nous, on a tout et c'est naturel, donc ça ne peut que s'écrouler. Eux, ils n'ont rien, donc demain ne peut être que meilleur. Ils voient l'avenir en couleur optimiste.

Mais pourquoi a-t-on autant de mal à devenir optimiste ? Je pense que le pessimisme est vu comme plus « viril » que l'optimisme. C'est donc très difficile de rendre quelqu'un optimiste. C'est un combat de faire comprendre que l'on peut être heureux et optimiste, que ce n'est pas interdit. Nous pouvons croire en l'avenir et participer à la construction d'un monde meilleur, notamment avec nos enfants. Les enfants sont dans l'instant présent et l'on peut leur transmettre cette foi en l'avenir.

Je cite souvent cette enquête américaine qui a été menée auprès de personnes en fin de vie. À la question « Quel est votre plus gros regret ? », 85 % des personnes ont répondu qu'elles n'ont pas réalisé leur rêve, ce qui est tout simplement... dramatique ! Les personnes vont partir et elles n'ont pas réalisé leur rêve... Moi, c'est quoi mon meilleur souvenir ? C'est demain ! Mon slogan, celui qui est

inscrit au plus profond de moi et qui m'anime chaque jour, à chaque seconde, c'est : « Tout est possible ! »

Quand je suis intervenu au Printemps de l'optimisme, je ne savais pas que je l'étais! J'étais un optimiste qui s'ignore! C'est donc au Printemps que j'ai fait mon « *coming out* optimiste »! J'étais un ambassadeur sans le savoir! On me dit souvent que je « transpire » l'optimisme, que je le communique aux autres. Pour moi, c'est naturel et je suis heureux de participer chaque jour à transmettre « ce virus » positif qui peut changer notre société.

Alors, avec Jean-Luc, qui a lui aussi forgé son optimisme en vivant une histoire hors du commun, on vous invite à nous rejoindre pour développer le cercle des optimistes! Et à appliquer les 25 solutions concrètes de ce livre pour mieux vivre votre vie personnelle et professionnelle.

Ah oui, au fait, nous sommes nés le même jour... cela ne s'invente pas!

Philippe Croizon

Introduction

L'optimisme concret est comme une maison : il se construit pierre par pierre, en commençant par les fondations.

Félicitations! En décidant d'appliquer les 25 solutions de ce livre, vous faites un pas décisif vers le mieux-être dans votre vie personnelle et professionnelle. À votre rythme, construisez donc votre optimisme, étape par étape, du niveau 1 au niveau 3 :



Niveau 1 : vous appliquez de 1 à 5 solutions, vous êtes un(e) optimiste engagé(e).



Niveau 2 : de 6 à 17 solutions, vous êtes un(e) optimiste confirmé(e).



Niveau 3 : de 18 à 25 solutions, waouhhhh... Vous êtes au top de l'optimisme !

Défi personnel ou simple envie d'avancer, l'important est de prendre plaisir à vous forger ces réflexes positifs et stimulants. Et comme l'optimiste agit pour peser sur les choses, c'est maintenant à vous de jouer.

Vous allez progresser, je suis... très optimiste !

Jean-Luc Hudry

www.jeanluchudry.com

contact@jeanluchudry.com

1

« ON T'APPELLE QUAND ON EST BIEN ARRIVÉS »

LE SCÉNARIO HABITUEL

C'est la fin des vacances. Jean-Pierre, Sylvie et leurs trois enfants vont prendre la route, chargés comme des baudets avec chien, valises, vélos et planches de surf. Neuf cents kilomètres à parcourir pour rentrer chez eux. Voici l'heure des adieux.

— Ne t'inquiète pas, maman, on t'appelle une fois à la maison, dit Jean-Pierre.

— Pleure pas, mamie, c'est moi qui te dirai qu'on est bien arrivés, souffle Oscar, 9 ans, à l'oreille de sa grand-mère.

— Merci, mon chéri, j'attends ton coup de fil, tu ne m'oublies pas?

— Promis, mamie.

La voiture passe le portail du jardin et s'éloigne tandis que Danielle, 80 ans, agite le bras en signe d'adieu tout en essuyant ses larmes. Pour elle commence une journée doublement douloureuse : son fils et sa famille la quittent pour plusieurs mois, et ils prennent la route... celle de tous les dangers.

Chaque année, Danielle s'inquiète. Un peu, beaucoup, énormément, jusqu'à ce que l'équipage arrive à bon port. Pourtant elle connaît comme sa poche le parcours et le déroulement du voyage de Jean-Pierre : une heure pour rejoindre l'autoroute, une pause pipi deux heures et demie plus tard, puis trois quarts d'heure pour déjeuner et se dégourdir les jambes, quinze minutes d'arrêt pour prendre de l'essence après le premier péage (les parents en profiteront pour faire la leçon à Oscar et Clémentine qui ne cessent de se chamailler), et ainsi de suite.

Danielle sait même que Sylvie mettra la clé dans la porte de l'appartement entre 20 h 15 et 20 h 25 et que deux minutes suffiront ensuite à Oscar pour se précipiter sur le téléphone et l'appeler.

Mais cette fois-ci rien ne se passe comme prévu.

21 heures : Le téléphone reste muet. Danielle s'inquiète : *Que se passe-t-il? Ils devraient être arrivés depuis au moins trente-cinq minutes.* Au journal télévisé, le présentateur a parlé d'embouteillages sur les routes en ce jour de retour de vacances et montré les inévitables images de carambolages. Alors, Danielle revoit son minutage à la hausse : elle ajoute dix minutes pour l'arrivée sur l'autoroute, cinq minutes supplémentaires pour l'arrêt pipi, un bon quart d'heure en plus pour le ravitaillement, etc. Mais, même en comptant large, Jean-Pierre devrait être arrivé depuis au moins vingt bonnes minutes ! L'imagination de la vieille dame s'emballe. D'abord, elle pense à une crevaison. Hypothèse qui rapidement se dégonfle... au profit d'une panne de moteur. Elle visualise sans peine ses cinq « chéris », un gilet jaune fluo sur le dos, attendant sur la bande d'arrêt d'urgence l'arrivée de la dépanneuse. 21 h 40 : Toujours pas de nouvelles. L'angoisse remplace l'inquiétude. Pas de doute, Jean-Pierre et sa famille ont eu un accident. Elle décide d'appeler leur mobile. S'y reprenant à plusieurs fois, elle compose les dix chiffres d'une main tremblante. Après cinq interminables sonneries, la messagerie s'enclenche : « Bonjour, nous sommes absents pour le moment, mais laissez-nous un message après le bip... » Danielle raccroche, le souffle court, sans avoir pu articuler un mot. Ils sont gravement blessés, c'est sûr. Ou pire ? 22 h 15 : Driing ! Le cœur battant à deux cents à l'heure, Danielle décroche le combiné.

— Mamie, c'est Oscar, excuse-nous mais... euh... c'est bon, on est à la maison...

— Mais que faisiez-vous? Vous avez deux heures de retard, j'étais morte d'inquiétude!

— Ben, tu sais, mamie, c'est les parents, en prenant de l'essence, ils ont rencontré Tom et Julia qu'ils n'avaient pas vus depuis que j'étais tout petit, alors on a mangé ensemble. En plus, le portable était en panne, alors... c'est pour ça... on est rentrés plus tard mais c'est bon, on est bien arrivés.

Cette scène vous parle? Cela n'est guère étonnant. Qui, en effet, n'a jamais dit à un proche : « On t'appelle quand on est bien arrivés » ?

Prononcés avec la louable intention de rassurer ceux à qui l'on s'adresse (famille, amis, collègues), ces quelques mots sont en réalité de redoutables « brise-confiance » et engendrent une source inépuisable de stress négatif.

Pourquoi? Dans le cas présent, on prononce ces mots pour éteindre une inquiétude liée aux transports, et aux risques encourus pour ceux qui les empruntent. Voiture, train, bateau, avion, moto... Arrivera-t-on sain et sauf puisqu'on prévoit d'avertir que tout s'est bien passé? Se poser la question, c'est suggérer qu'il puisse en être autrement

Bref, avec le fameux coup de fil « de la délivrance », on cultive un pessimisme chronique, source de bien des maux. Voyons-les ensemble.



Le réflexe pessimiste : « On t'appelle quand on est bien arrivés. »

Dans l'absolu, tout peut évidemment se produire. Un accident est si vite arrivé, dit la sagesse (?) populaire. Soit. Pour vous rassurer, commencez par lire l'encadré p. 22, qui tord le cou à quelques idées reçues sur la sécurité en voiture et en avion.

Soyons objectif : chaque fois que Jean-Pierre ou Sylvie embarque les enfants et son conjoint en voiture, ses chances de ne pas arriver à bon port avec sa petite famille sont bien plus minimes que la plus microscopique des fourmis. Rassuré ou encore à moitié convaincu ?

Vouloir rassurer ses proches est un réflexe pessimiste qui n'engendre aucun bien-être. Si, si, je vous l'assure. Démonstration en trois points :

1. Miss Catastrophe s'en donne à cœur joie

Votre appel téléphonique se fait attendre par rapport à l'heure d'arrivée prévue... Sans le savoir, vous infligez à vos proches la cohabitation avec Miss Catastrophe, cette fichue et si pessimiste voix intérieure qui se régale à souffler mille pensées toxiques et à bâtir divers scénarios-catastrophes dans leur cerveau. Le réflexe pessimiste « imaginer le pire » joue à fond ! Et le stress de ceux que vous voulez protéger augmente : ongles rongés, nœuds à l'estomac, palpitations cardiaques...

À chaque déplacement, vous créez le doute et alimentez leurs inquiétudes avec ce « suspense » : vous pourriez ne pas arriver en un seul morceau mais en plusieurs, façon puzzle. Plus le coup de fil libérateur se fait attendre, plus les conséquences fâcheuses pour leur bien-être augmentent. Un comble alors que vous voulez justement, avec cette (mauvaise) habitude, enfoncer le clou sur le fait que vous êtes rentré sain et sauf au bercail !



À retenir : Pourquoi donc créer du stress pour soi et pour les autres quand on peut l'éviter ? _____

2. Imaginer n'est pas savoir

C'est sûr, il s'est passé quelque chose... En l'absence pourtant du moindre élément concret, on imagine le pire avec certitude (« c'est sûr, il y a un problème ») en l'absence d'appel téléphonique. Ce réflexe pessimiste génère une habitude anti bien-être, celle d'interpréter une situation à partir de... rien, sans faits tangibles à se mettre sous la dent.



À retenir : Pourquoi s'inventer des problèmes fantômes, des difficultés qui n'existent que dans l'imaginaire ? Pour une fois, laissons l'imagination de côté. _____

3. Rien ne va (plus) !

Avec l'intention généreuse de rassurer ses proches par ce fameux coup de fil, on délivre un mauvais message : les événements sont susceptibles de mal tourner ! Ainsi, on envisage d'abord la panne ou l'accident avant de considérer que le voyage puisse se dérouler sans encombre. Rien ne va plus ! Imaginez les ravages de ce principe appliqué à votre vie professionnelle : vous venez de décrocher un job et votre nouvel employeur vous assène : « Cher collaborateur, quoi que vous fassiez, pensez d'abord échec ou plantade, plutôt que succès et réussite. » Motivant ? Non, bien sûr.



À retenir : Prévoir le pire ne nous aidera pas à mieux le supporter s'il devait survenir.



La solution optimiste : « Par principe, on arrive à bon port! »

1. Collez à la réalité et agissez en conséquence

Le mode de pensée optimiste : quel que soit le moyen de transport, tout va bien se passer. L'optimiste ne nie pas le risque mais s'en saisit et agit pour le réduire. Ainsi, plutôt que de monter en épingle les dangers de la route et de stresser tout le monde au risque de modifier le comportement de certains automobilistes, notre optimiste s'assure qu'il est en forme avant de prendre le volant, et il a fait réviser son

véhicule avant le départ. Ainsi, le voyage, bien préparé, se déroulera dans les meilleures conditions pour peu qu'il conduise normalement.

N'est-ce pas autrement plus efficace que d'imaginer la voiture en panne ou faisant deux tonneaux avant d'embrasser un platane ? Il n'y a aucun bénéfice à imaginer de tels films alors que la réalité est tout autre : Jean-Pierre roule tranquillement vers sa destination, Sylvie et bébé dorment profondément et, avec une remarquable constance, Clémentine et Oscar se chamaillent... Tout est normal, circulez, il n'y a rien d'horrible à imaginer.



À retenir : L'optimiste n'a rien d'une personne naïve qui vivrait parmi les Bisounours. Son état d'esprit est fondé avant tout sur le réalisme et l'action.

PRENEZ L'AVION OU LA VOITURE LES YEUX FERMÉS (OU PRESQUE)



En France, environ 10 personnes perdent la vie chaque jour sur les routes. C'est évidemment beaucoup trop, mais il faut rappeler que la mortalité par accident était 5 fois plus élevée en 1972, pour un parc automobile bien moins important. Les progrès en matière de sécurité routière ont donc fait des pas de géant, et même s'il reste beaucoup à faire pour éviter les drames, le nombre d'accidents est objectivement infime en comparaison des dizaines de millions de déplacements quotidiens.

Idem pour l'avion, moyen de transport le plus sûr. En quarante ans, le trafic a été multiplié par dix et le nombre de décès accidentels divisé par deux. En 2017, dans le monde, on a recensé 44 morts pour 4,1 milliards de passagers selon le journal *Le Monde*.

2. Faites la peau au stress et aux inquiétudes inutiles

Remplacez dans votre tête le réflexe pessimiste par la solution optimiste : « C'est décidé, en voyage, par principe, j'arrive à bon port. » Les seuls éventuels soucis se limitent aux embouteillages, à la bouteille d'eau renversée sur la banquette arrière ou aux chamailleries entre l'aîné et le cadet, rien de plus. Par ailleurs, vous appellerez votre belle-mère (ou quiconque) le lendemain ou surlendemain du voyage, pas le jour même.

Ainsi, les voyageurs peuvent désormais arriver à l'heure de leur choix sans s'inquiéter d'avoir à rassurer leurs proches. Ceux-ci sont moins dans l'attente du « résultat » du voyage et vivent mieux chaque minute de la journée pendant les déplacements des uns et des autres. Les enfants, à qui l'on épargne une peur fondée sur 0,1 % de la réalité, apprennent à forger leurs avis sur ce qui est, non sur ce qu'ils redoutent, sur ce qui marche et non sur ce qui ne fonctionne pas. Et les enfants de ces enfants vivront donc libérés de comportements pénalisants impactant la plupart de leurs activités personnelles et professionnelles.

MONTREZ L'EXEMPLE À VOS ENFANTS



En adoptant le réflexe optimiste, on offre par la même occasion un principe de vie à ses enfants. La meilleure façon de les aider dans l'existence, c'est de ne pas les angoisser avec des suppositions négatives, mais de leur permettre d'envisager que tout ira bien. Tel est le meilleur moyen d'augmenter leur confiance en eux.

Alors si, jusqu'à maintenant, c'était le pessimisme qui régnait sur votre arbre généalogique, il n'est jamais trop tard pour changer ! Vous armerez vos enfants pour faire face aux situations difficiles qu'ils seront amenés à croiser dans l'existence.

3. Informez vos proches de ces nouvelles règles

Pas facile à dire ? Il faut parfois « mouiller sa chemise » pour obtenir des résultats, et cela peut prendre un peu de temps. Mais quel apprentissage n'en demande-t-il pas ? Pensez au délice de libérer vos proches d'un carcan pessimiste et de savourer davantage vos voyages. Un bienfait inestimable.

UN ÉCUEIL À SURMONTER : LES OBJECTIONS DE L'ENTOURAGE



Préparez-vous à entendre quelques objections du type : « Tu as raison, mais c'est trop tard pour changer maintenant. » Ou encore : « C'est vrai, mais bon, ça rassure quand même papa. »

Soyez compréhensif, le pessimisme du voyage est aussi ancré dans la conscience collective que le football l'est au Brésil, mais ne mollissez pas, restez ferme sur l'application de ce réflexe optimiste antistress, utile à tous.

Un dernier mot pour la route – c'est le cas de le dire –, ayez en mémoire ce principe fondateur de l'optimisme et de l'efficacité personnelle : quand je m'engage, je m'engage... à fond.



LA SOLUTION CLÉ EN MAIN



« ~~On t'appelle quand on est bien arrivés.~~ »



« **En voyage, par principe, j'arrive à bon port!** »

1. Collez à la réalité et agissez en conséquence.
2. Faites la peau au stress et aux inquiétudes inutiles.
3. Informez vos proches des nouvelles règles.

JE PASSE À L'ACTION !

Opérez maintenant sur le terrain, c'est-à-dire dans votre vie quotidienne.

Choisissez une situation réelle (par exemple : « Pour mon voyage à Saint-Malo le 20 octobre prochain, j'appellerai ma mère le lendemain... ou le surlendemain ») et dès que vous avez honoré votre engagement, rendez-vous page 265 pour cocher la case correspondante et apprécier vos progrès!

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ça va comme un samedi... Même le lundi !
Jean-Luc Hudry



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E