

**ALEX CORMONT**

# **ÉCRIS TA LÉGENDE !**

**LES 3 PILIERS  
POUR CHANGER TA VIE**

**CE QUE L'ÉCOLE  
NE T'A JAMAIS APPRIS  
(ET NE T'APPRENDRA PAS)**



**LEDUC** 

# Découvre la méthode révolutionnaire des **3 PILIERS**

## **1** **WHO ?** **QUI SUIS-JE ?**

Prends confiance  
en toi grâce à une  
introspection personnelle  
puissante.

## **2** **WHERE ?** **OÙ VAIS-JE ?**

Identifie  
tes objectifs de vie,  
ce que tu désires  
vraiment accomplir.

## **3** **WHY ?** **POURQUOI ?**

Passe à l'action et  
décuple ta motivation  
dans la durée.

---

**ALEX CORMONT** se destinait à devenir sportif de haut niveau, mais la vie et une blessure en ont décidé autrement. Il est alors devenu **LE LOVE COACH N°1 EN EUROPE**. Il est également coach en développement personnel, life coach et mentor business depuis 2007. Installé aux USA, ses vidéos YouTube et Facebook comptabilisent plus de 350 millions de vues ! Si vous souhaitez vous aussi changer de vie et obtenir des résultats, rendez-vous sur son site Internet [ecristallegende.com](http://ecristallegende.com)

**17 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2427-2



[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**

Rayon :  
Développement personnel



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Muriel Villebrun  
Maquette : Élisabeth Chardin  
Correction : Pascale Braud  
Design de couverture : Constance Clavel  
Photographies de couverture et intérieure :  
© James Woodley Photography

© 2022 Éditions Leduc  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris - France  
ISBN : 979-10-285-2427-2

**ALEX CORMONT**

**ÉCRIS TA  
LÉGENDE !**

**LES 3 PILIERS  
POUR CHANGER TA VIE**

LEDUC 



# SOMMAIRE

7	À propos d'Alex Cormont
9	Introduction
<b>27</b>	<b>PILIER 1 : <i>Who?</i> Qui suis-je ?</b>
<b>85</b>	<b>PILIER 2 : <i>Where?</i> Où vais-je ?</b>
<b>123</b>	<b>PILIER 3 : <i>Why?</i> Pourquoi ?</b>
<b>151</b>	<b>LES 8 INGRÉDIENTS pour réussir sa vie</b>
187	Conclusion
<b>195</b>	<b>30 QUESTIONS de réflexion pour écrire votre légende</b>
207	Remerciements
209	Table des exercices
211	Table des matières





# À PROPOS D'ALEX CORMONT



Alex Cormont s'est fait connaître en tant que conseiller sentimental. Sa philosophie de coaching et ses conseils uniques font rapidement de lui le love coach n° 1 en France. Mêlant à la fois astuces pratiques et théories novatrices, sa chaîne YouTube compte plus de 200 millions de vues et 1,3 million d'abonnés. Sur Facebook, ce sont près de 900 000 fans qui suivent ses publications.

Souhaitant élargir son champ d'action et toucher un maximum de personnes, il porte son projet « Écris ta légende ! » axé sur le développement personnel, et qui a vocation à permettre à chacun de trouver sa voie et de s'épanouir. Son leitmotiv : viser l'excellence personnelle !

Installé depuis 2016 aux États-Unis, Alex a ainsi réalisé un de ses rêves. Désormais à la tête de plusieurs cabinets de coaching à travers le monde et intervenant lors de conférences internationales, il partage son expertise afin d'aider des hommes et des

## 8 ÉCRIS TA LÉGENDE

femmes à se faire confiance, à libérer leur puissance intérieure, et comme le dit le titre de cet ouvrage, à écrire leur légende.

Pourtant, rien ne laissait présager un tel destin. D'un naturel simple, il grandit en Ile-de-France dans un quartier dit « difficile ». Il se passionne très tôt pour le sport et réussit de brillantes études avant de créer son premier cabinet de coaching.

Pour prolonger votre lecture, rendez-vous sur le site Internet [ecristalegende.com](http://ecristalegende.com) et sur la chaîne YouTube : Écris Ta Légende ! Vous profiterez de ressources exclusives offertes pour passer à l'action et réaliser vos rêves.

# INTRODUCTION

## ET SI VOUS ÉTIEZ FAIT POUR ÉCRIRE VOTRE LÉGENDE ?

Écrire sa légende, c'est un beau concept, mais qu'est-ce que ça signifie au juste ? D'emblée, je vais vous demander de vous investir en prenant quelques instants pour bien réfléchir à cette question car vous êtes le/la seul-e à avoir la réponse.

En effet, chaque personne possède des envies, des rêves et des objectifs de vie qui lui sont propres. À mon sens, écrire sa légende, c'est tout simplement réaliser ce que l'on souhaite de plus profond.

Alors, pour écrire sa légende, pas besoin d'avoir son étoile sur Hollywood Boulevard, pas besoin d'avoir un compte en banque à faire pâlir Picsou, ou d'avoir le dernier bolide rouge *made in Italy*. À mes yeux, écrire sa légende, c'est se lever chaque matin avec le sourire, et accomplir des choses qui nous tiennent à cœur et avec lesquelles on va être aligné.

## 10 ÉCRIS TA LÉGENDE

Et c'est la raison pour laquelle je vous mets à contribution en vous demandant de bien songer à ce qui vous fait vibrer. Quel que soit votre choix, ne vous écartez jamais de ce rêve et ne laissez personne revoir vos exigences à la baisse. Vous êtes en mesure de réaliser l'impossible.

Et afin de mieux vous expliquer ma vision, j'aimerais vous en dire un peu plus sur moi et sur mon parcours. Il y a sûrement dès cette partie des aspects dont vous pourrez vous inspirer. N'y voyez aucune prétention, je souhaite simplement vous montrer la façon dont j'ai fait passer ma vie au niveau supérieur et ce qui m'a permis d'écrire ma légende.

En réalité, le concept d'écrire sa légende n'est pas déterminé dans le temps. N'allez pas imaginer qu'il existe un moment où tout est accompli ! Écrire sa légende ne s'arrête jamais véritablement.

## OÙ VA-T-ON ENSEMBLE ?

Est-ce vraiment possible de se créer une vie sur mesure ? Est-ce que je suis capable de faire mes propres choix et de m'affirmer ? De quelle façon atteindre le bonheur et s'épanouir jour après jour ?

Écrire sa légende personnelle peut paraître inatteignable, et plus particulièrement lorsque l'on se met à se comparer aux autres. Du moins, je le pensais quand je n'étais encore qu'un enfant. Pour moi qui rêvais d'être basketteur professionnel, je ne comprenais pas pourquoi un autre était plus grand, plus

rapide ou plus musclé. Je ne voyais que mes défauts et je me disais que, même si je travaillais dur, je n'aurais jamais la possibilité de les concurrencer. Et pourtant, tout cela était ce que l'on appelle communément des « fausses croyances ».

Aujourd'hui, au moment d'écrire ces lignes, je me rends compte que j'ai réalisé plusieurs rêves de gosse. Le premier a été de venir vivre aux États-Unis. Depuis mon plus jeune âge, je passais mon temps libre à discuter basket-ball et à regarder les matchs de la NBA (championnat de basket-ball nord-américain) avec mes amis. Je rêvais de pouvoir un jour être présent à un tel événement et même de m'installer outre-Atlantique pour pouvoir vivre le rêve américain.

Mais ce n'est pas tout, en écrivant ces lignes, c'est un deuxième projet que j'avais quand j'étais plus jeune qui se réalise, à savoir écrire un livre. Je n'étais pas du tout concerné par le domaine du développement personnel, j'avais plutôt pour ambition d'écrire des histoires fantastiques. Pourtant, la méthode des 3W que je m'appête à vous dévoiler tout au long de ce livre n'a rien de surnaturel !

Ces deux exemples ne sont pas les seuls, je pourrais en citer des dizaines d'autres ! Pour être totalement transparent, je suis de nature plutôt cartésienne, alors l'idée de croire à une loi de l'attraction était pour moi complètement inenvisageable. Vous savez, cette loi qui consiste à penser que l'on peut obtenir tout ce que l'on désire en portant notre attention sur l'objectif final, en manifestant nos envies sans jamais être dans le besoin, et en utilisant le pouvoir de la pensée positive ? Eh bien, force est de constater qu'elle fonctionne vraiment, que la vie fait

## 12 ÉCRIS TA LÉGENDE

parfois bien les choses car elle peut nous mener là où nous voulons aller.

Alors, la question que j'aimerais vous poser est : « Qu'est-ce qui me différencie de vous ? Pensez-vous sincèrement que j'ai plus de chance ou que je dispose de la recette pour réaliser mes rêves ? »

J'aimerais vous dire que j'ai découvert le secret... Mais non ! En revanche, il y a des outils, des astuces, des conseils, et surtout une méthodologie en trois étapes, qui s'adapte parfaitement à chacun et qui va vous aider à faire ressortir le meilleur de votre personne.

Après avoir accompagné des milliers de personnes aux quatre coins du monde, je me suis aperçu que le même procédé fonctionnait et qu'on obtient des résultats époustouflants pour tous. Bien évidemment, chacun l'adapte en fonction de sa propre personnalité, mais quels que soient vos projets, votre âge, votre niveau de revenus, vos origines, votre lieu de résidence, il vous suffit de suivre les exercices de ce livre pour obtenir des résultats concrets. Je sais que ça paraît complètement dingue, mais qu'on soit sportif, boucher, ingénieur, restaurateur, étudiant, mère ou père au foyer, nous partageons tous les mêmes doutes concernant notre projet de vie et la manière d'écrire sa légende.

En réalité, tout part des histoires que l'on se raconte et je vais les évoquer plus longuement dans les prochains chapitres.

Je vais vous transmettre une vision précise de la méthode des 3W afin que votre vie prenne un tournant. Et je vous promets des exercices pratiques, accompagnés d'exemples et d'expériences concrètes de coaching, pour que vous ne vous fassiez jamais la réflexion : « Ce livre est super sympa, j'ai appris beaucoup de choses mais il manque le "comment passer à l'action" ! »

## LA DÉCOUVERTE DE LA MÉTHODE DES 3W

En tant que coach de terrain, je me suis aperçu qu'il y avait toujours trois piliers dans notre vie, que ce soit pour créer notre entreprise, écrire notre légende personnelle, ou simplement, pour être plus épanoui dans notre quotidien. Ils se résument à trois questions principales commençant toutes par un W en anglais :

→ **Who?** (Qui suis-je ?)

→ **Where?** (Où vais-je ?)

→ **Why?** (Pourquoi ?)

Elles ont l'air simples, mais quand on prend le soin d'y répondre, elles demandent réflexion et elles donnent un sens véritable à notre vie.

Je vous rassure de suite, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses car elles sont uniquement personnelles. Elles

## 14 ÉCRIS TA LÉGENDE

dépendent de vous, de vos envies, de vos désirs, de vos projets, de vos rêves, de ce que vous avez dans vos tripes également. En revanche, il y a un point qui est non négociable : ces réponses doivent être alignées avec votre personnalité. Vous devez absolument vous assurer que c'est votre intuition qui y répond et non votre entourage ou vos influences. Des éléments qu'on va voir dans le détail ensemble. Simplement, gardez bien en tête que vous devez agir en fonction de vos propres aspirations.

C'est un voyage qui n'est pas facile, je vous l'accorde, mais c'est la clé de l'épanouissement et du changement.

Je crois fermement que nous avons tous le pouvoir de nous créer une vie sur mesure et d'écrire notre légende. C'est la raison pour laquelle je veux vous embarquer dans un ouvrage pratique, qui vous aidera à passer à l'action pour faire de vos rêves une réalité.

Je sais. Je sais que l'on vous a toujours dit de les mettre de côté et c'est aussi l'enseignement que j'ai reçu depuis mon plus jeune âge. Peut-être pour nous éviter de tomber de haut ? D'avoir un espoir qui nous ferait souffrir ? Pour autant, je me dis qu'on n'a qu'une vie, alors pourquoi ne pas exploiter notre plein potentiel ?

Pour être honnête, je n'ai pas toujours eu cette façon de penser. J'ai découvert très tôt le développement personnel mais je n'ai pas su en tirer parti, jusqu'à un événement qui a changé ma vie et qui m'a décidé à écrire ma légende...



Mon métier de coach en développement personnel m'a fait ouvrir les yeux sur mes capacités mais aussi sur le rôle que mes parents ont eu pour moi. Je sais désormais que tout part de notre personnalité et de notre enfance. Pour ma part, j'étais un petit enfant très calme et je cherchais absolument à bien faire pour satisfaire mes parents.

Mais avant d'entrer dans le vif du sujet, permettez-moi de vous en dire un peu plus sur moi. Il est probable que ça vous aide à mieux comprendre ce que je vous transmettrai dans les parties suivantes.

## COMMENT JE SUIS ARRIVÉ AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET AU COACHING

J'ai pris le premier virage de ma vie à 16 ans, quand j'ai décidé de me lancer à fond dans le basket-ball en allant en sport étude et donc de quitter le domicile familial pour me rendre à Dijon, à trois heures de route de chez mes parents. L'année suivante a tout simplement été la MEILLEURE ANNÉE de toute ma vie, car je faisais ce que j'aimais le plus au monde. À cet instant précis, je m'entraîne tous les jours, j'ai un préparateur mental et ma vie est toute tracée : je vois ma carrière de basketteur professionnel se dérouler devant moi.

Malheureusement, la vie en a décidé autrement : en faisant un pas de pivot absolument anodin, je sens mon genou gauche se dérober et partir sur le côté. Je vois le haut de ma jambe rester droite et l'autre partie au-dessous du genou de travers,

un peu comme dans un dessin animé. Impossible de vous décrire la douleur... Je me retrouve avec un genou en vrac, immobilisé plusieurs mois, à seulement 17 ans... Premier coup dur de la vie, mais comme le dit si bien mon père : « Il n'y a jamais d'échecs, juste des leçons. »

Aujourd'hui, je vous en parle avec un peu de détachement mais c'est vrai qu'à l'époque, je me suis effondré pendant plusieurs mois. Je déprimais de ne pas retrouver les mêmes qualités physiques, de devoir tirer un trait sur mon rêve le plus précieux, et surtout, d'être dans l'incertitude du futur. Je n'avais pas d'autre choix que d'écouter mon père et de me concentrer sur mes études pour m'assurer un plan B.

Je découvre donc l'université. Étant très attiré par le développement personnel, je me suis orienté vers un master en sciences humaines avec l'objectif de devenir profileur et chasseur de têtes. Je ne sais pas pourquoi mais j'avais une réelle volonté de cerner l'être humain et de comprendre comment fonctionne notre cerveau. En réalité, je trouvais très intéressant de pouvoir étudier pourquoi certaines personnes arrivent à accomplir des choses extraordinaires alors que d'autres vont être bloquées par la peur. Est-ce que c'est aussi une question que vous vous êtes déjà posée ?...

En parallèle, je découvre aussi les joies d'être basketteur. Je ne suis que semi-professionnel, mais à 19 ans, je possède mon appartement, ma voiture, et les avantages d'être considéré comme un sportif de haut niveau : invitation aux soirées privées, reconnaissance dans la rue, interview aux médias, et tout ce que l'on peut rêver de mieux ! Je vivais ce que je croyais

être ma « meilleure vie » : je faisais ce que j'aimais, j'étais payé pour ça, et je continuais mes études pour assurer mes arrières car ma carrière de pro n'était plus qu'un lointain souvenir.

Et pourtant, c'est à cet instant que j'apprends une nouvelle que je n'ai pas forcément comprise sur le moment. On m'a dit : « Papa a un cancer. » Pour moi, c'était une simple maladie qu'il allait combattre même si je le voyais s'affaiblir de jour en jour.

Le 15 avril 2011, je suis passé de l'homme le plus heureux du monde (en apparence) à une remise en question totale. Je me suis réveillé et en regardant mon téléphone, j'ai vu un message de mon frère qui me disait juste « Appelle-moi ». À cet instant, je sens mon cœur qui se serre, les larmes me montent aux yeux, mais je garde mon calme et je l'appelle. Il me dit d'une voix douce : « Papa a rejoint le ciel, il faut que tu remontes à Paris. »

Dix minutes plus tard, j'étais dans la voiture pour remonter de Nice à Paris. Huit heures de trajet à faire le point sur ma vie et à me demander « POURQUOI ? ». Pourquoi est-ce que la vie a emporté l'une des personnes que j'aimais le plus au monde ? Pourquoi n'a-t-il pas pu profiter de sa retraite comme il le désirait tant ? Pourquoi ce cancer n'a pas été soigné ? Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ?!

Bizarrement, c'est dans ces moments de souffrance qu'on commence à se dire « Mince, et si je n'étais pas si heureux ? Et si j'avais commis des erreurs qui m'empêchaient de vraiment être dans ma légende ? » et qu'on entame un vrai travail d'introspection. On se rend compte qu'on voudrait avoir une vie

différente, qu'on vivait pour le regard des autres, qu'on perdait peu à peu le sens de nos valeurs et qu'on commençait à s'éteindre, sans pour autant l'accepter vraiment. J'ai alors compris que je n'étais pas à ma place et que j'aurais pu faire des choix différents. Typiquement, quand j'ai appris que mon père avait un cancer, j'avais le choix entre rester près de ma famille pour profiter de lui ou partir dans le sud de la France et avoir la vie que je vous décrivais plus haut.

J'ai ainsi ouvert les yeux sur mes erreurs et notamment une en particulier : celle d'avoir fait des choix sans me connecter réellement à mes valeurs, à ce qui était important pour moi, et que j'allais regretter quelques mois après. À noter que ce sont des notions que l'on va étudier ensemble car, comme vous vous en doutez, je n'en avais aucune connaissance à l'époque.

D'ailleurs, je ne savais pas à quel point cet événement allait changer ma vie. Je l'ai vécu comme un traumatisme, la deuxième grande claque que la vie m'a mise (et la plus douloureuse jusqu'à aujourd'hui), mais il a également donné naissance à ma philosophie de coaching, à ma nouvelle personnalité, et à ce projet « Écris ta légende ! ».

Quelques jours après l'enterrement, je me suis réveillé un matin avec une énergie forte, une sorte d'effet *limitless*, comme dans le film du même nom avec l'excellent Bradley Cooper. Si vous ne l'avez jamais vu, c'est l'histoire d'une pilule magique qui permet d'avoir une capacité extraordinaire en utilisant 100 % des capacités de son cerveau. C'est comme si je possédais un super pouvoir et que je venais de comprendre les enseignements de mon père, ses leçons, les valeurs qu'il avait toujours

voulu me transmettre. J'en avais fini de faire plaisir aux autres et de me détruire, il était temps que je vive pour mes valeurs et mes aspirations. J'étais prêt à écrire ma légende... Parce que cet événement tragique a été un véritable détonateur.

D'ailleurs, depuis que je me forme au développement personnel, je me rends compte que de très nombreuses personnes ont pu changer et évoluer positivement après un tel électrochoc. Peut-être est-ce votre cas ? Que vous avez vécu un événement douloureux qui vous perturbe ? Je veux que vous sachiez que vous avez alors toutes les ressources en vous pour écrire votre légende.

De mon côté, chose intrigante, je me suis totalement réfugié dans le travail et j'ai ouvert mon expertise au coaching en amour. Pourquoi ? Tout simplement parce que je suis tombé sur une étude scientifique du chercheur Edward Smith, de l'université de Colombia, qui nous démontre que la douleur d'une rupture amoureuse est identique à une douleur physique<sup>1</sup>. J'avais aussi entendu que la douleur d'une rupture sentimentale était comparable à celle d'un deuil et je me suis dit que c'était un excellent moyen de continuer à faire le mien tout en trouvant ma voie. J'ai donc longuement étudié les astuces et moyens de se reconstruire après une séparation. Je me suis promis d'aider le maximum de personnes à surmonter cette épreuve et c'est ce que je compte bien continuer à faire. Plusieurs années après, je suis devenu le coach le plus expérimenté au monde sur ce sujet, je me suis ouvert à d'autres horizons, notamment celui du développement personnel.

---

1. *"Our Brains Appear to Process Relationship Breakups in the Same Regions as Physical Pain."*

Après le décès de mon père, pour réussir à me reconstruire, à faire le deuil, à devenir la meilleure version de moi-même, j'ai découvert ce que j'appelle « l'éducation alternative ». Oui, nous avons tous été à l'école mais qui a appris à travailler sur ses valeurs ? À s'aimer ? À définir sa mission de vie ? À utiliser son plein potentiel ? Et surtout à avoir pleinement confiance en soi ? Personne.

C'est pourquoi, quand j'ai découvert les ouvrages de développement personnel, vieux de presque un siècle, je me suis dit que c'était une véritable mine d'or et qu'il fallait absolument que j'en fasse bon usage.

Le premier livre qui m'a complètement transporté possède un titre plutôt spécial, il s'agit de *Comment se faire des amis ?* de Dale Carnegie<sup>2</sup>. L'auteur nous apprend à faire preuve d'intelligence émotionnelle et à créer une relation avec les autres. Attention, pas une relation vide, de surface, mais une relation forte et profonde. En lisant ces lignes, j'avais des images de mon père qui s'amusait à discuter avec toutes les personnes qui l'entouraient quand on passait notre été à la plage de Sainte-Maxime dans le Var. Je demandais : « À quoi il joue ? » Et lui répondait : « Je crée des liens. » Pour moi, c'était très étrange car j'avais tendance à être timide. Pourtant, savoir se faire des amis est une qualité qui vous permettra d'écrire votre légende à coup sûr.

Le deuxième bouquin que j'ai dévoré était également un grand classique, *Réfléchissez et devenez riche* de Napoleon Hill<sup>3</sup>. Au

---

2. Le Livre de poche, 1990.

3. Trésor caché, 2018.

début, je ne voulais pas le lire car être riche ne m'intéressait pas. Mais j'ai vite compris qu'il s'agissait surtout d'apprendre à se créer une vie riche, de voir grand et de s'autoriser à penser à ses rêves. Des valeurs proches de celles que je prône dans ce livre pour écrire sa légende.

Étant de nature cartésienne, j'ai souvent eu beaucoup de mal à utiliser les outils de la pensée positive comme le fait de se répéter une phrase agréable et de l'ancrer en soi... jusqu'à ce que je découvre la programmation neuro-linguistique, plus communément appelée « PNL ». Lors de ma toute première formation, il me suffisait de fermer les yeux pour commencer à utiliser le pouvoir de notre cerveau, de l'imagerie mentale et de la visualisation. Je me souviendrai toujours de mes premières minutes à cette formation. Je me suis assis et l'instructeur nous a parlé du concept de PNL intitulé « La carte n'est pas le territoire », notamment inventé par Alfred Korzybski. Dans ma tête, je me suis dit : « Mais c'est quoi, ce truc ? » C'est vrai qu'à première vue, cette phrase n'a pas vraiment de sens.

Et là, je ne sais pas pourquoi, mais j'ai eu une image qui est venue dans mon esprit, celle d'un jeu vidéo, *Age of Empire* – car oui, j'ai un peu honte de l'avouer, mais j'étais un peu geek à une période de ma vie ! Dans ce jeu, on dispose d'une carte qui peut se révéler parfois inexacte : elle ne nous annonce pas toujours le danger, mais elle peut aussi nous apporter de belles surprises. Mon interprétation (personnelle) de la phrase « La carte n'est pas le territoire » est que l'on peut parfois penser avoir la situation en main, s'attendre à une chose, ou se dire qu'une situation va évoluer de cette façon... alors que pas du tout ! On pense savoir ce que l'on veut, on pense connaître nos limites, alors qu'on se

met des barrières tout seul. De la même façon, on peut rester concentré sur notre carte à nous et ne pas se demander quelle est celle de notre voisin. C'est en considérant que nous détenons toute la vérité qu'on ne peut s'adapter à l'autre. En réalité, on ne peut pas toujours se fier à la carte (notre plan) mais on peut travailler sur notre capacité d'adaptation pour construire une vie sur mesure et pour nous adapter. C'est la raison de ce livre.

J'ai décidé de tout donner pour aider des femmes et des hommes, comme vous, à changer avant de se prendre une claque. Pourquoi attendre de souffrir pour prendre une décision ?

### N'ATTENDEZ PAS DE SOUFFRIR

Si je pouvais formuler un seul souhait, je vous dirais que cet ouvrage est là pour que vous n'attendiez pas de souffrir avant de faire changer votre quotidien. Vous avez le pouvoir de poser les bonnes actions dès à présent.

Ne faites pas les mêmes erreurs que moi. Vous avez toutes les ressources en vous, il vous manque simplement les réponses aux trois grandes questions de cet ouvrage...

On vous a souvent dit qu'il fallait absolument rentrer dans les rangs, que vous deviez écouter « les autres », et qu'un jour, vous aurez peut-être la possibilité d'avoir un bon job et une vie agréable. Pourtant, si on se fonde sur les dernières études, il y a presque plus de personnes en burn-out que de personnes heureuses... On peut donc s'interroger sur le fait que cette



norme puisse nous rendre heureux. Quand on regarde notre société, on peut constater qu'elle est « malade ». Il n'y a qu'à voir les chiffres :

- près d'1 mariage sur 2 se termine en divorce. Les statistiques de l'Insee sont très claires : il y a plus de 120 000 divorces par an en moyenne en France<sup>4</sup> ;
- 50 % des jeunes adultes déclarent ne pas avoir confiance en eux ! C'est un chiffre considérable, tant on sait que l'amour de soi est un élément décisif de notre niveau de bien-être<sup>5</sup> ;
- selon le cabinet de conseil Empreinte humaine et une étude réalisée auprès de 2 000 salariés<sup>6</sup>, suite à l'épidémie de Covid-19, la détresse psychologique touche 45 % des salariés dont plus de 36 % qui nécessitent un traitement.

Je crois qu'il est essentiel qu'on ouvre les yeux et qu'on recherche notre mieux-être au quotidien. Quand nous étions enfants à l'école, nous avons pris le temps, chaque année, de décrire ce que nous rêvions de faire. Nous avons alors des envies précises, une belle insouciance et une capacité à nous projeter dans notre vie.

Je suis convaincu que tout le monde, surtout vous mes chères lectrices et mes chers lecteurs, a le pouvoir de dominer sa vie et de suivre ses rêves. Écrire sa propre légende n'est

---

4. [www.insee.fr/fr/statistiques/3303338?sommaire=3353488](http://www.insee.fr/fr/statistiques/3303338?sommaire=3353488)

5. <https://fr.statista.com/statistiques/976422/confiance-en-soi-jeunes-france/>

6. <https://empreintehumaine.com/covid-19-une-etude-avance-des-taux-alarmants-de-detresse-psychologique-chez-les-salaries/>

absolument pas réservé à une élite. Et je vous accompagne sur ce chemin grâce à ce livre. Après vous avoir accompagné dans votre réflexion, je vous proposerai des serments, à vous répéter immédiatement et le plus souvent possible, pour reconditionner votre cerveau. Si vous avez du mal à visualiser ou que la pensée positive n'est pas encore facile à réaliser pour vous, associez un geste comme le fait de contracter le poing que vous allez toujours répéter au moment d'ancrer un serment en vous : il deviendra votre « totem ». Un geste qui vous appartient et qui vous permettra d'intérioriser au maximum les serments que nous réaliserons ensemble.

Pourquoi est-ce si important ? Tout simplement car votre corps et votre cerveau sont comme des muscles. Plus vous répétez une action et plus ça devient une habitude. Au début, c'est étrange, les résultats sont minimes, mais d'ici la fin de la lecture de cet ouvrage, vous pourrez parfaitement créer de puissants ancrages (c'est le nom qu'on donne à l'intériorisation d'une phrase et d'un geste) pour votre futur.

Votre cerveau va intégrer progressivement qu'un geste et un mot peuvent déclencher une émotion positive. C'est ainsi que vous ferez de chaque conseil un élément puissant pour votre bien-être !

À la fin de chaque partie, je vous aiderai également à écrire vos propres mantras, qui façonneront votre vie telle que vous la rêvez. Je ne vous dis pas que le parcours est facile ou enchanté, mais tout le monde est capable de le suivre. Comme le dit si bien l'un de mes amis, Florian : « Deviens le capitaine de ton bateau et tu pourras y fixer les règles que tu

désires. » Le seul objectif que vous devez viser est votre niveau de bien-être.

Ne faites pas l'erreur de juste « lire » cet ouvrage !

Avant d'aller plus loin, je me devais de vous alerter sur le fait que cet ouvrage n'est *pas* à lire... Son but est de vous faire passer à l'action !

Nous traversons tous des moments compliqués dans notre vie, quel que soit le nombre de 0 sur notre compte en banque ou le nombre de nos followers sur Instagram. Ce sont les passages à l'action qui apportent des opportunités, puis dans un deuxième temps, des résultats. C'est pourquoi je vous conjure de ne pas simplement lire cet ouvrage, mais de joindre également le geste à la parole et de passer à l'action. En pratiquant, vous vous réconciliez avec votre confiance personnelle, avec vos émotions, avec votre passé, ou encore avec toutes les personnes qui vous entourent.

Certains passages vous feront peut-être vous exclamer : « Mais je sais déjà tout ça ! » J'entends souvent cette réponse en coaching. Car oui, nous savons beaucoup de choses, mais la question sous-jacente est toujours la même : est-ce que ça veut dire que vous l'appliquez correctement dans votre vie ? Je peux vous garantir que savoir ne suffit pas, c'est notamment la raison pour laquelle il faut absolument passer à l'action.

D'ailleurs, c'est ce qui m'est arrivé il y a une semaine. Je me trouvais à un séminaire de développement personnel et l'orateur nous parlait de l'importance de bien communiquer dans