FAITES LE CHOIX DU BONHEUR



PHOENIX INITIATIVE
COLOMBIA

Des clés spirituelles et pratiques pour vivre une vie pleine de sens

Un chemin de lumière, né dans l'ombre du conflit.

REMERCIEMENTS

À Dieu, tout d'abord, pour m'avoir offert l'immense privilège de grandir chaque jour au contact des autres, en semant des paroles d'encouragement et de joie.

À mon épouse Sandra, et à mes fils Andrés et David, pour leur amour, leur soutien et leur patience durant toutes ces périodes où nous avons été éloignés, portés par mon engagement auprès de la communauté.

À toutes celles et ceux qui, par leur aide, leur présence ou leur confiance, ont rendu possible la naissance de ce livre.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS *05*
PROLOGUE *06*
UN HOMME QUI VOULAIT ÊTRE HEUREUX *11*
LA LOI DE L'AMOUR *14*
La puissante loi de l'amour 15
Aime ce que tu fais 18
Ni châteaux en Espagne, ni châteaux de sable 18
Es-tu un Sisyphe ? 19
Des attitudes qui nous égarent 20
L'amour engendre l'excellence 21
L'amour affectif 24
Aime les autres… comme toi-même 25
LA LOI DU DON *27*
L'argent : l'intrus dérangeant ? 31
L'argent dans le couple 32
La honte de désirer l'argent 33
Mets en pratique la loi du don 33
La générosité, l'art de donner avec le cœur 34
L'avarice 35
LA LOI DE L'ENGAGEMENT *37*
Insistance et persévérance 39
L'enthousiasme 41
Le pessimisme, ennemi du bonheur 42
De la pensé à l'action 44
La gratitude 45
Engage-toi à changer 45
Fixe-toi des objectifs 46
Travailler sur ses objectifs 50
Le moment du changement, c'est maintenant 52
LA LOI DE L'HONNEUR *55*
L'esprit et le corps : nos outils les plus précieux 56
Nourris ton esprit 56
Relations interpersonnelles 60
L'éducation 63
La loi de l'honneur au sein du foyer 65
Valoriser la famille 66
LA LOI DE LA FOI *69*
Avoir foi en Dieu et confiance en ses propres capacités 69
Qu'est-ce que la foi, au juste ? 69
En qui plaçons-nous notre confiance ? 69
Ta boîte à outils 70
Pourquoi prier ? 71
Mettons cela en pratique 71
ÉPILOGUE *72*
Une histoire sur la foi : 73
Réflexion 74

PHOENIX
INITIATIVE
COLOMBIA

UNE PRÉFACE PUISSANTE, QUATRES TÉMOIGNAGES

- survivant d'un enlèvement
- commandant du second bataillon de la Marquetalia (anciennement FARC)
- président de vereda
- ancien maire

SOYEZ VOUS-MÊME LE CHANGEMENT QUE VOUS VOULEZ VOIR DANS LE MONDE

FONDATION Phoenix Initiative Colombia

de Fernando Bulla Pachón

POR FAVOR, SEA FELIZ

PRÉFACE

par Benjamin Ravenel

Il y a des livres qui se lisent. Et d'autres qui s'écoutent. Celui-ci fait partie des deux. Il se lit avec les yeux, bien sûr. Mais il s'écoute aussi avec le cœur.

Por favor, sea feliz n'est pas un simple ouvrage. C'est un souffle. Un élan. Une invitation douce et radicale à redevenir humain dans un monde qui oublie parfois la tendresse.

Si j'ai accepté d'écrire ces quelques lignes, c'est d'abord pour honorer ce que ce livre a éveillé en moi. Et ensuite, pour témoigner du lien profond qu'il a fait naître entre des mondes que tout semblait opposer : la guerre et la paix, la blessure et la guérison, l'oubli et la mémoire, l'indifférence et l'engagement.

Ce livre a circulé entre les mains de personnes que la société n'entend plus. Des paysans, des combattants, des mères, des survivants. Chacun y a lu quelque chose de différent. Mais tous y ont trouvé, à leur manière, un appel : celui de revenir à l'essentiel.

La Mission Phoenix est née de ce même appel. Elle n'est pas un programme ni une institution. C'est un mouvement vivant. Un espace de régénération, de coopération, de sens. Un pont entre ceux qui veulent transformer leur douleur en terre fertile.

Je me souviens de cette phrase de Gandhi, qui m'accompagne depuis longtemps : « Soyez vous-même le changement que vous voulez voir dans ce monde ». Ce n'est pas une injonction. C'est un rappel. Une responsabilité intime et joyeuse. Et si je n'ai qu'un objectif à travers tout ce que je fais, c'est celui-ci : laisser une empreinte positive dans ce monde.

C'est donc avec humilité que je vous invite à lire ce livre comme une traversée. À écouter, page après page, ces voix que l'on n'entend pas dans les médias. Elles viennent du Huila, une région de Colombie qui a connu la guerre, l'oubli et le silence. Mais elles portent aujourd'hui quelque chose de plus grand : l'élan de vivre autrement.

Quatre témoins prennent ici la parole. Ils ne sont ni écrivains, ni orateurs. Mais chacun, à sa manière, incarne une vérité vécue. Chacun nous dit : la paix ne se décrète pas, elle se sème.

Voici leurs voix.

EMELIAS CABRERA MOSQUERA

Président de la vereda Agua Fría (Rivera, Huila)

Président communautaire dans une zone reculée du Huila, Emelías Cabrera Mosquera incarne une autorité discrète et respectée. Agriculteur de cœur, homme de terrain, il porte la mémoire vivante d'un territoire marqué par le conflit, mais aussi par la résilience. Ce n'est pas un homme de grands discours : c'est un homme de gestes justes, de paroles sobres, d'engagement quotidien. Il veille sur sa communauté comme on veille sur une terre après la pluie : avec calme, patience, et détermination. Il croit à la paix par le lien, à la reconstruction par la confiance, et à la dignité comme boussole collective.

Benjamin: Emelías, pour toi, que signifie « vivre en paix » dans ta communauté?

Emelías: Vivre en paix, c'est avoir de bonnes relations avec ses voisins. C'est pouvoir se parler, se comprendre, partager ce qu'on a. Ce n'est pas une paix écrite dans les lois, c'est une paix qu'on ressent dans les gestes du quotidien. Quand on vit en harmonie, même avec peu, c'est déjà beaucoup.

Benjamin: Et qu'est-ce qui te donne encore de l'espoir, après tout ce que vous avez vécu ici?

Emelías: Ce qui me donne de l'espoir, c'est ce qui reste vivant et pur autour de nous. L'air qu'on respire, l'eau claire qui descend des montagnes, la forêt qui continue de pousser malgré tout. Et le fait de se réveiller sans peur. Ça, pour moi, c'est précieux. La nature continue de nous parler. Il faut juste prendre le temps de l'écouter.

Benjamin: Si tu pouvais t'adresser à une personne qui a beaucoup souffert, que lui dirais-tu?

Emelías: Je lui dirais de laisser le passé derrière lui. De ne pas nourrir la haine ni l'envie. De ne pas vivre avec le remords. Qu'il est toujours possible de commencer une nouvelle vie, sans tourner le dos à ce qu'on a vécu, mais en choisissant de regarder en avant. Toujours. Toujours vers l'avant.

OMAR GARCÍA CASTILLO

Dirigeant politique (Parti libéral colombien)
Ancien maire, député et conseiller dans des zones touchées par le conflit armé

Omar García Castillo a gouverné des territoires où l'on dirigeait avec la peur au pas de la porte. Il a connu le vide laissé par l'État, les promesses non tenues, les familles déplacées, les mères endeuillées. Et pourtant, il n'a jamais cessé de croire que le pouvoir ne vaut que s'il est mis au service des plus vulnérables. Son engagement n'est pas idéologique : il est profondément humain. Son message, empreint de lucidité et de justice, nous rappelle que la paix ne vient pas d'en haut, mais se construit aux côtés de ceux qu'on sert.

Benjamin: Omar, tu as gouverné dans des contextes très difficiles. Qu'est-ce que cette expérience t'a appris sur le pouvoir?

Omar: Que le pouvoir, s'il oublie pour qui il agit, n'est plus rien. Il ne doit pas être un privilège, ni un butin. C'est une responsabilité sacrée. Il doit servir à transformer la vie des gens, pas à l'instrumentaliser. Et il ne prend son sens que lorsqu'il est exercé avec humilité.

Benjamin: Et que t'a révélé le conflit armé colombien à un niveau plus personnel?

Omar: Que la guerre ne peut pas être notre destin. Elle fait partie de notre histoire, oui — mais elle ne doit pas définir notre avenir. Nous devons la regarder en face, en respectant ses victimes, en tirant des leçons, mais surtout, en osant bâtir autre chose. Et cela passe par la justice sociale, le dialogue sincère, et la volonté politique réelle.

Benjamin: Tu as souvent parlé de ceux qu'on ne voit pas. Que veux-tu dire par là?

Omar: Ce sont eux, les véritables bâtisseurs de paix. Ceux qui, sans caméras ni discours, font leur part chaque jour : une mère qui éduque seule, un enseignant de vereda, un paysan qui plante malgré tout. C'est à eux qu'on devrait ressembler quand on prend des décisions.

Benjamin: Et si tu avais un message à adresser à ceux qui nous lisent aujourd'hui?

Omar: Que diriger, ce n'est pas dominer, c'est écouter, soigner, marcher avec les autres. Que la Colombie est déjà belle, par sa nature, par ses gens, par sa culture. Mais elle le sera vraiment quand le leadership ne sera plus une vitrine, mais un engagement réel. Et je crois à une Colombie réconciliée avec elle-même, où le pouvoir se mesure à la paix que l'on sème.

TÉMOIGNAGE RAPPORTÉ

Commandant du second bataillon de la Marquetalia (anciennement FARC)
Par Benjamin Ravenel

Il ne m'a pas attendu avec un sourire. Il m'a attendu avec des questions.
Nous étions dans une tienda reculée, à plus d'une heure et demie de moto dans les montagnes. Une femme du territoire nous avait ouvert sa maison. Autour de la table : plusieurs présidents de veredas, des hommes armés, et lui — le commandant. Masqué. Silencieux. Présent.

Il voulait comprendre. Il m'a demandé : Qui êtes-vous? Que venez-vous faire ici? Quelle idéologie portez-vous? Quelles garanties pour notre peuple? Quels bénéfices pour nos communautés?

Il a questionné mes intentions, mes valeurs, mes liens. Non pas pour me faire peur — mais pour savoir si la parole que je portais était digne de confiance. Je lui ai répondu sans esquive. Je lui ai parlé de la Mission Phoenix. D'un projet de reconstruction humaine et territoriale. D'un mouvement sans drapeau, sans stratégie cachée, sans calcul politique. Je lui ai parlé d'hommes et de femmes qui veulent agir, réparer, s'impliquer — sans effacer personne.

Il m'a écouté. En silence. Les bras croisés, mais l'attention en éveil. J'ai vu en lui la présence d'un homme formé, sans doute diplômé, ancré dans sa culture locale, attaché à la stabilité de ses proches, à la nature qui l'entoure, à la continuité d'une vie collective qui persiste malgré l'isolement.
Il ne s'est pas confié, mais il s'est laissé entrevoir.

Et ce qu'il m'a montré, sans jamais le formuler ainsi, c'est la tension intérieure d'un homme qui, sans renier son engagement, aspire à autre chose, sans encore savoir comment en franchir le seuil.

Lors de notre second rendez-vous, il m'a dit très simplement qu'il n'avait pas reçu l'autorisation d'écrire lui-même. Mais il m'a regardé et m'a dit, presque comme une consigne :

« Si tu veux que cette préface existe, alors écris-la toi-même. Selon ce que tu crois juste. »

Alors je le fais ici. Non pour parler en son nom, ni prétendre saisir ses pensées, mais pour honorer la confiance qu'il m'a brièvement accordée, et traduire, avec mesure, ce que j'ai perçu de lui.

Un homme lucide. Un homme bienveillant. Un homme préoccupé pour son peuple, pour les femmes, pour les enfants. Et surtout : un protecteur de la nature.

Il n'a pas cherché à convaincre. Il a simplement tenu sa place.

Et dans ce regard qu'il m'a offert, j'ai reconnu une chose rare : la possibilité d'un dialogue qui ne dit pas son nom, mais qui commence.

PEDRO LUIS VALLEJO CAPERA

Né à San Vicente del Caguán (Caquetá)

Directeur stratégique de la Fondation Phoenix – Survivant d'un enlèvement

Pedro Luis Vallejo Capera a vécu le conflit de l'intérieur. Il a été enlevé dans l'une des périodes les plus sombres du pays. Son témoignage ne vient pas de la colère, mais de la gratitude. Il s'est tenu debout grâce à sa foi, aux prières silencieuses et à l'amour inconditionnel de son épouse et de ses enfants. Aujourd'hui, il est un pilier de la Fondation Phoenix, et il a choisi de transformer la douleur en service, la blessure en chemin, et la foi en force partagée.

Benjamin: Pedro, comment te souviens-tu de ce que tu as vécu pendant ton enlèvement?

Pedro Luis: C'est difficile à résumer. C'était une période pleine d'émotions mêlées. Mais s'il y a une chose dont je suis certain, c'est que ma foi en Dieu ne m'a jamais quitté. Je ne me suis jamais révolté. Je n'ai jamais douté de Son amour ni de Sa miséricorde. Et l'amour inébranlable de mon épouse a été ma principale source d'espérance. Il y a eu des moments très durs… Je me souviens surtout du jour où les visages de mes enfants ont commencé à disparaître de ma mémoire. C'était déchirant. Mais Dieu m'a toujours tenu debout.

Benjamin: Qu'est-ce qui t'a permis de résister pendant cette épreuve?

Pedro Luis: Ma foi. Et l'amour de ma famille. Ils ont été mon soutien. Ils me donnaient de la force, même à distance. Et chaque jour, je me posais la même question : Quel est le dessein de Dieu? Pourquoi m'a-t-Il sauvé encore une fois?

Benjamin: Qu'as-tu choisi de transformer à partir de cette expérience?

Pedro Luis: Aujourd'hui, je crois que la Fondation Phoenix peut être un outil. Un instrument pour commencer une nouvelle étape, et une manière de remercier Dieu pour toute la générosité qu'il a eue envers moi. Je veux servir. Je veux dire merci avec des actes.

Benjamin: Quel message voudrais-tu transmettre à ceux qui ont connu la guerre?

Pedro Luis: Qu'on peut avancer. Que même au milieu de la douleur, on peut trouver une raison de se relever. Que la foi, l'amour et la famille sauvent. Je suis ici parce que d'autres ont cru en moi. Et aujourd'hui, je veux mettre ma vie au service de la paix et du bien commun.

CONCLUSION

Ces quatre voix ne sont pas des figures exceptionnelles. Ce sont des êtres humains debout. Des hommes enracinés dans la terre, dans la douleur, dans la mémoire — mais aussi dans la foi, la paix, et la volonté de transmettre.

Ils ne disent pas tous la même chose. Mais chacun, à sa manière, nous rappelle que le bonheur n'est pas une abstraction. Il est un choix. Une responsabilité. Un courage discret. Por favor, sea feliz ne nous demande pas d'ignorer ce qui a été. Il nous invite simplement à choisir, encore une fois, la vie. À faire de notre histoire un levier, et non une prison. À transformer nos cicatrices en chemins. Et si la paix ne se décrète pas, alors semons-la.

Dans les regards, dans les gestes, dans les mots que l'on pose sur les autres. Semons-la là où il reste un peu de silence fertile. Car parfois, le simple fait d'espérer ensemble suffit à rallumer l'avenir.

UN HOMME QUI VOULAIT ÊTRE HEUREUX

Un jour, un homme se dit que, pour être heureux dans la vie, il devait d'abord se former. Il décida donc de faire des études universitaires et choisit de se lancer dans la topographie. Mais cela ne lui suffisait pas. Il entama alors une deuxième formation, en ingénierie civile. Diplômé avec les honneurs, il pensa qu'une spécialisation en aménagement du territoire serait un atout de plus. Et ainsi, de fil en aiguille, il accumula les séminaires, les spécialisations, les masters… Il se format de mille façons, convaincu que c'était là le chemin du bonheur.

Dans le cadre de sa profession, il fut un jour missionné pour réaliser le relevé topographique de terres situées au cœur de l'Amazonie. Pour atteindre cet endroit reculé, il devait traverser un fleuve large et puissant. La seule façon d'y parvenir était de louer un bateau, une barque ou une simple pirogue. En cherchant l'option la plus économique, il finit par engager un rameur de la région, que tout le monde appelait simplement « Le Rameur ».

Une fois installés dans la pirogue, « le Rameur » commença à ramer doucement, descendant le fleuve au rythme du courant. Le topographe, lui, s'était calé au fond de l'embarcation, l'observant d'un air méprisant à travers ses lunettes de soleil élégantes. Il détaillait cet homme au torse nu, la peau marquée par le soleil et par des années de travail en plein air. Sous son vieux chapeau de paille, il voyait un visage calme. Ses bras et ses jambes portaient des traces de multiples cicatrices, souvenirs laissés par les branches d'arbres et les buissons qu'il devait souvent affronter pour se frayer un passage. Un vieux short déchiré complétait son unique tenue.

-Ce type n'a même pas de chaussures, pensa le topographe. Il n'a sûrement jamais mis les pieds dans une école… Quelle vie gâchée!

Comme ces gens – vous en avez sûrement déjà croisé – qui vous scrutent de haut en bas avec condescendance. Un ami me disait souvent : « Il y en a qui croient qu'ils valent mieux que les autres parce qu'ils ont un chien blanc aux yeux bleus et une voiture aux vitres teintées. »

Tout en le fixant, le topographe lança alors une question :

-Dites-moi… Rameur… qu'est-ce que vous savez de la vie?

-De la vie, je sais tout ce qu'il faut pour être heureux ici, là où je vis, répondit le rameur d'un ton tranquille.

-Très bien! s'exclama le professionnel, un sourire en coin. Alors dites-moi… vous vous y connaissez en philosophie?

-Mais bien sûr, monsieur! répondit « le Rameur » avec entrain. Sophie, c'est la dame qui me fait crédit quand j'ai faim et que je veux des tamales. Si vous voulez, je vous y emmène!

Il souriait fièrement, heureux de se sentir utile, même en tant que guide touristique.

-Quelle ignorance! s'indigna le topographe. Je suis désolé de vous le dire, mais vous ne connaissez rien à la philosophie. Vous venez de perdre 10 % de votre vie.

Et aussitôt, il enchaîna avec une autre question :

-Très bien, Rameur… voyons un peu : que savez-vous des mathématiques ?

-Là, je vais le coincer, pensa le rameur. Et il répondit aussitôt :

-Ah non, docteur, ça ne se dit pas comme ça. On dit « les p'tites maticas de maté » – ce sont les herbes que les Argentins et les Boliviens utilisent pour préparer leur maté!

-C'est pas possible! s'exclama le topographe, effaré. Parce que vous ne connaissez rien aux mathématiques, vous venez de perdre un autre 10 % de votre vie!

Et ainsi, il continua à l'interroger sur tout : culture générale, musique, histoire… Jusqu'à atteindre les 90 %. À ce moment-là, « le Rameur », excédé, jeta les rames au fond de la pirogue :

-Eh bien moi, je rame plus du tout! À quoi bon, si j'ai déjà perdu 90 % de ma vie!

Pris de panique, le topographe vit la pirogue tourner sur elle-même, ballotée par le courant. Elle dérivait, incontrôlable, menaçant de s'écraser contre les rochers ou les troncs d'arbres immergés.

-Mais qu'est-ce que vous faites? hurla-t-il, terrifié.

Avant même que le topographe ne puisse lui reprocher de perdre les 10 % restants de sa vie, « le Rameur » sauta à l'eau et nagea avec aisance jusqu'à la rive, se mettant à l'abri. La pirogue, elle, alla s'écraser contre une énorme roche au milieu du fleuve, se brisant en deux.

-Rameur! Cher ami! Aidez-moi! criait le topographe, tentant de s'agripper à la pierre pour ne pas couler.

Depuis la berge, le rameur lui lança :

-Dites-moi, monsieur…vous savez nager?

-Non, mon ami! Je ne sais pas nager! hurlait l'autre, affolé, battant des bras dans les eaux agitées.

Et « le Rameur » lui répondit alors, d'un ton calme :

-Eh bien, je suis désolé de vous l'apprendre, monsieur… mais pour ne pas savoir nager, vous venez de perdre 100 % de votre vie. »

Lorsqu'on cherche à comprendre les raisons pour lesquelles cet homme s'est noyé, une chose saute aux yeux : il a passé sa vie à se consacrer à de nombreux apprentissages, sans pour autant accorder d'attention à ce qui aurait pu lui sauver la vie. Bien sûr, il est fondamental de se former car apprendre fait partie intégrante de notre humanité, mais cette quête de savoir ne devrait jamais nous éloigner de nos aspirations profondes. Pire encore, elle ne devrait jamais nous faire perdre de vue l'essentiel. Plus une personne acquiert de connaissances, plus elle devrait cultiver l'humilité.

Notre topographe, passionné par les sciences exactes, n'avait jamais imaginé qu'un jour, savoir nager pourrait lui sauver la vie. Et pourtant, dans ce monde semé d'obstacles, de personnes mal intentionnées, de critiques faciles et de jugements hâtifs, il faut savoir nager. Autrement dit, cher lecteur, chère lectrice, il faut apprendre à avancer malgré les courants contraires. Apprendre à garder la tête hors de l'eau, même quand la tempête fait rage. C'est cette résilience qui permet non seulement de survivre, mais surtout de vivre pleinement et d'éclairer la route de ceux qui, à leur tour, luttent pour ne pas sombrer.

Beaucoup de gens pensent que le bonheur se résume à avoir beaucoup d'argent, occuper un poste prestigieux, posséder une belle maison, plusieurs voitures et tout ce que l'on peut désirer matériellement. Pourtant, la réalité nous montre une autre facette : certaines de ces personnes, malgré tout ce qu'elles possèdent, vivent dans la solitude, ont vu leur famille se déchirer, ou font face à des drames comme l'incarcération d'un proche, voire la leur. Cela prouve que le bonheur ne se mesure pas à ce que l'on possède, mais à la manière dont on vit. Le vrai bonheur naît d'une vie guidée par l'humilité, enracinée dans des valeurs solides, nourrie par la foi et enrichie par des relations humaines sincères.

Être en paix avec soi-même et vivre dans la sérénité : voilà ce qui consti tue le bonheur authentique. Il ne se cherche pas à l'extérieur, mais se découvre en soi, dans son cœur, dans la profondeur de son être.

Pour atteindre ce bonheur auquel nous aspirons tous, j'ai choisi de tracer un chemin structuré autour de cinq grandes lois. À l'image de la loi de la gravité formulée par Newton, ces lois gouvernent notre vie, souvent sans que nous en ayons pleinement conscience. Mais si nous décidons de les appliquer concrètement au quotidien, elles peuvent devenir de véritables leviers vers un bonheur durable et profond.

Ces lois sont :

- La loi de l'amour
- La loi du don
- La loi de l'engagement
- La loi de l'honneur
- La loi de la foi


LA LOI DE L'AMOUR

L'amour est le plus précieux des sentiments que Dieu nous ait offerts. Il nous donne l'élan d'aimer la vie, de nous lever chaque matin, d'embrasser ceux que nous aimons, de saluer ceux que nous croisons, de travailler, d'apprendre et d'accomplir nos tâches quotidiennes avec sens.

Sans amour, le monde perd de sa lumière. Nos projets perdent leur sens, nos rêves s'éteignent et même nos plus belles réussites deviennent fades. Car peu importe la richesse ou le succès que l'on peut atteindre, si l'amour n'habite par notre cœur, alors il manque l'essentiel : quelqu'un avec qui partager, un lien qui donne de la profondeur à nos victoires, une joie intérieure qui nous rend pleinement vivants. L'amour donne un sens à tout ce que nous faisons. Il est l'étincelle qui éclaire nos vies.

LA PUISSANTE LOI DE L'AMOUR

Il existe mille façons d'aimer : on peut aimer ses enfants, son partenaire, sa famille, sa terre, ses amis… Toute notre vie est traversée par l'amour. Mais il est impossible d'aimer véritablement les autres si l'on ne commence pas par s'aimer soi-même.

Dieu nous a doté d'un corps, d'un esprit, de talents et de valeurs uniques. Si nous ne reconnaissons pas cette richesse intérieure, si nous n'apprenons pas à nous accepter pleinement, à croire en nos forces et à voir en nous une source de bien, alors nous passerons à côté d'une part essentielle du bonheur. Aime-toi tel que tu es. Aime ton être, ton apparence, ta façon de t'exprimer, de marcher, de penser. Ne te juge pas. Ne te compare pas. Et si tu es différent(e), c'est tant mieux : cette différence est une force. C'est ce qui te rend unique et précieux(se). Quand tu apprends à te valoriser, tu dégages une énergie d'amour qui rayonne autour de toi, et cet amour te revient, amplifié.

Lorsque tu sèmes la joie, elle revient vers toi, souvent là où tu ne l'attendais pas. Ton quotidien s'éclaire, tes projets prennent vie, pas à pas. Alors, cher(e) ami(e), choisis d'appliquer la Loi de l'Amour : aime ce que tu fais. Aime ton travail, aime les petits gestes du quotidien qui te permettent d'avancer. Travaille avec passion, avec cœur. Ne fais pas les choses par obligation ou simplement pour l'argent. Fais-les avec amour. C'est cela qui transformera ta vie.

Pose-toi cette question : travailles-tu uniquement pour gagner ta vie? Pour « t'en sortir »? Non. Ton travail devrait être bien plus qu'un moyen de subsistance : il doit être l'expression de ta passion, de ton talent, de ce pour quoi tu es fait(e). Que tu sois menuisier, cordonnier, gestionnaire ou cadre dirigeant, ce qui importe, c'est de faire ton métier avec cœur, avec plaisir et avec fierté. Cherche à être excellent(e) dans ton domaine, et trouve la beauté même dans les tâches les plus simples.

Que tu sois sur ton lieu de travail, en formation ou simplement là où tu passes habituellement tes journées, ne laisse pas les pensées négatives s'installer. Ne laisse pas le stress, la rancune ou la frustration t'envahir. Ces émotions sont des freins : elles t'empêchent d'avancer, elles minent ton énergie. Ne leur accorde aucun pouvoir. Souviens-toi qu'il existe dans ce monde bien plus de bonté que de malveillance. Des hommes et des femmes œuvrent chaque jour, dans l'ombre, pour alléger les souffrances, pour tendre

la main, pour transmettre, soigner, loger, écouter. Tu n'as pas besoin de chercher bien loin pour trouver ces âmes lumineuses : elles sont peut-être déjà dans ton entourage. Garde leurs exemples dans ton cœur. Ce sont ces gestes de dévouement et de compassion qui nous éclairent et nous montrent la voie à suivre.

L'humanité progresse lorsque la spiritualité s'incarne dans des gestes concrets : rendre service, agir avec justice, créer du lien fraternel. C'est dans l'action que la foi prend tout son sens. Prenons un exemple simple : un dimanche. Pour certains, c'est l'occasion de faire la grasse matinée, de partager un repas en famille ou de s'accorder un moment de repos. D'autres préfèrent rester au calme chez eux, loin de l'agitation.

Mais quand la nuit tombe, l'inquiétude revient : on pense déjà à la réunion du lundi, au réveil qui sonnera à l'aube, au patron à affronter. Beaucoup règlent leur alarme pour 4 ou 5 heures du matin. Et lorsque le réveil sonne… la réaction est souvent la même : « Oh non, pas déjà! », grogne-t-on en balançant le réveil sous le lit ou en l'éteignant avec agacement. « Quoi? Déjà 4 heures? Mais je viens à peine de m'endormir! » Et c'est avec cette humeur grincheuse que la journée commence. On regarde par la fenêtre… le ciel est gris, et aussitôt on se dit : « Quelle journée de m…! » Et même lorsqu'il fait beau, il nous arrive de râler malgré tout. Mais pourquoi donc laisser le temps qu'il fait dehors décider de notre humeur?

Ce genre de scénario est bien plus fréquent qu'on ne l'imagine. Sans même nous en rendre compte, nous laissons dès le réveil, des pensées négatives envahir notre esprit. Ces pensées influencent notre humeur, pèsent sur notre énergie et finissent par façonner toute notre journée. Et si, en plus, un imprévu survient — un retard, un mot de travers, un petit incident — tout semble encore plus pénible. On se laisse facilement dominer par ce qui se passe à l'extérieur, au point d'en oublier nos intentions profondes, nos priorités, ou encore notre souhait de vivre la journée avec calme et lucidité.

Parfois, il suffit d'une simple bousculade dans les transports ou d'un automobiliste un peu brusque pour que notre journée bascule. Le plus ironique, c'est que la personne responsable de ce désagrément n'en a probablement même pas conscience. Pourtant, ces petits moments suffisent parfois à nous plomber le moral pour le reste de la journée.

Apprenons à faire les choses avec amour, à regarder le monde avec bienveillance, sans rancune et sans nous plaindre à la moindre contrariété. Ce qui nous arrive peut être vécu de mille façons — tout dépend de notre regard. Un même évènement peut être vécu comme une épreuve ou perçu comme une opportunité. Tout est question de perspective. C'est pourquoi, il est essentiel de cultiver sa capacité à aimer, et surtout de la mettre en pratique concrètement. Par exemple, lorsque quelqu'un vient se confier à toi, peu importe la nature de sa peine, accueille sa parole avec patience et attention. Écoute vraiment. Intéresse-toi sincèrement à ce qu'il traverse. Pose des questions, essaie de comprendre l'origine de sa souffrance. Cette simple action est déjà une preuve d'amour.

Laisse transparaître ta spiritualité dans tes gestes. Car à l'inverse, les personnes qui sont envahies par la négativité n'ont ni l'écoute ni la

bienveillance nécessaires pour réconforter. Quelle lumière peut naître d'un cœur assombri? Et pourtant, toi, tu peux être cette lumière, à tout moment. Par ta présence, ton regard, tes gestes simples, tu as le pouvoir d'apaiser, d'éclairer la vie de quelqu'un autour de toi. Parfois, il ne faut pas grand-chose : un mot, un sourire, une attention sincère peuvent suffire à alléger un cœur blessé et à rallumer l'espérance.

On confond encore trop souvent le bonheur avec la possession de biens matériels. Bien sûr, ces éléments peuvent y contribuer, mais ils ne représentent qu'une facette d'une vie pleinement épanouie. Le confort matériel, aussi agréable soit-il, ne suffit pas à combler le cœur. Dans un monde parfois dur, marqué par la violence, l'incertitude et la pression constante de réussir, le bonheur est devenu un objectif central. Mais la quête effrénée de richesse a conduit l'humanité à épuiser les ressources les plus précieuses de notre planète : l'eau, la terre fertile, l'air que nous respirons. Pendant des siècles, l'homme a détérioré le paradis que Dieu nous avait confié, en poursuivant un développement qui s'est souvent fait au détriment de la nature.

Être heureux, c'est réussir — oui — mais d'une manière durable et alignée avec nos valeurs. C'est avancer avec intégrité, en gardant un lien fort avec notre essence et avec les autres. La véritable réussite ne consiste pas à tout posséder, mais à se sentir en paix avec ce que l'on est, à vivre dans la joie de donner et de servir. Que ton chemin vers le bonheur soit guidé non pas par la seule ambition, mais par l'amour, la conscience et le désir sincère d'être utile.

Certaines personnes affichent leur réussite avec fierté, mais à quel prix? Il y a ces dirigeants autoritaires qui exploitent leurs employés, contournent les lois et les traitent avec mépris. Ces parents qui, pensant offrir « le meilleur » à leurs enfants, passent à côté de l'essentiel : le temps partagé, l'écoute, la tendresse, la simple présence. D'autres encore, bien qu'ayant les moyens d'aider, choisissent d'ignorer la détresse des personnes qui les entourent. Ces vies, en apparence comblées, sont souvent vides de sens. Car comment goûter à la paix intérieure lorsque l'on agit par égoïsme, cupidité ou indifférence? Mais si tu reconnais en toi ne serait-ce qu'un fragment de ces comportements, n'oublie pas : il n'est jamais trop tard pour changer.

Autrefois, pour exprimer leur repentir, certains se couvraient d'un tissu rugueux et s'asseyaient dans la cendre. Un geste fort, symbolisant le désir profond de transformation. Ces rites n'existent plus aujourd'hui, mais leur message reste puissant. La cendre, née du feu, nous rappelle que nous ne faisons que passer sur cette terre. Elle nous invite à revenir à l'essentiel : à nos valeurs, à notre humanité, bien au-delà de la course au matériel.

Tu es sur le bon chemin lorsque tu avances guidé(e) par l'amour. Car ce que nous désirons le plus n'est pas toujours ce qui nous fait du bien. Certains désirs naissent de l'avidité ou d'ambitions mal orientées qui, tôt ou tard, finissent par nous éloigner de nous-mêmes. Agis toujours avec amour. C'est lui qui insuffle paix et douceur dans ton foyer. Seul l'amour a le pouvoir d'apaiser les conflits, de guérir les blessures, d'écouter sincèrement l'autre et d'accueillir les différences avec bienveillance.

Le véritable bonheur, c'est celui que tu rayonnes à travers l'amour que tu donnes. À l'inverse, l'égoïsme, la jalousie ou l'intolérance peuvent peut-être t'apporter

un certain confort matériel… mais à quel prix? Ces attitudes t'enchaînent aux choses, t'isolent peu à peu, et te laissent, un jour ou l'autre, seul(e) au milieu de possessions qui ne comblent plus ton cœur.

AIME CE QUE TU FAIS

La véritable clé du bonheur réside dans le fait d'aimer ce que l'on fait chaque jour. Mais alors, comment y parvenir?

Comme tout un chacun, nous avons nourri, durant notre enfance et notre adolescence, des rêves, des ambitions, des envies. En grandissant, nous cherchons à nous accomplir, à nous sentir utiles, à apporter quelque chose de significatif à la société. Enfants, certains rêvaient de devenir pilotes, médecins, astronautes. D'autres s'imaginaient chanteuses, avocates ou comédiennes. Mais avec les années, ces rêves évoluent. La vie nous oriente parfois vers d'autres directions. On devient ingénieur, professeur, artisan, soignant… Ce n'est pas un échec, c'est une transformation. Car en avançant, on découvre de nouveaux centres d'intérêt, de nouvelles passions, d'autres manières d'exprimer son potentiel. On prend conscience de la richesse des possibles, de la diversité des métiers et des talents.

Cependant, il arrive aussi — bien plus souvent qu'on ne le croit — que beaucoup se heurtent à des obstacles dès la sortie de l'adolescence. Parfois, le simple manque de moyens empêche de poursuivre les études nécessaires à la réalisation d'un projet.

Face aux aléas de la vie, nombreux sont ceux qui n'arrivent pas à concrétiser leurs rêves. Peu à peu, l'enthousiasme s'effrite, l'espoir diminue, et ils avancent sans réelle motivation, parfois avec un sentiment d'échec, parfois même en colère contre eux-mêmes ou contre le monde.

C'est comme si le monde lumineux de l'enfance s'était dissipé, tel un mirage. Fini les après-midis insouciants au parc, les histoires merveilleuses. Mais il serait injuste de sombrer dans le désenchantement. L'être humain n'est pas destiné à vivre dans l'amertume ou dans l'abandon de soi. Entre la fin des illusions de l'enfance et les exigences de l'âge adulte, il existe un chemin possible. Un espace à inventer. Une voie ouverte à ceux qui ont le courage de se réinventer, de se fixer un objectif clair et de s'y engager avec détermination. Ceux qui choisissent de faire de leur vie un projet, et non un renoncement.

NI CHÂTEAU EN ESPAGNE, NI CHÂTEAU DE SABLE

S'adapter à la réalité, c'est avant tout faire preuve de lucidité. C'est garder l'esprit clair, les idées bien ancrées, et se fixer des objectifs concrets, des repères solides pour avancer vers la réussite et, à travers elle, vers un bonheur durable. Cela ne signifie pas subir les difficultés comme des fatalités auxquelles il faudrait se résigner.

Le bonheur ne tombe pas du ciel : il se construit pas à pas. Et pour bâtir ce bonheur, il est essentiel de comprendre que les limitations que nous avons intégrées — qu'elles viennent de notre éducation, de notre famille ou de notre milieu social — ne sont pas des chaînes indestructibles. Elles peuvent être dépassées.

Mais alors, combien de personnes vivent réellement libres? Combien osent sortir de leur zone de confort, affronter l'inconnu et se lancer avec audace dans la vie comme l'aigle qui déploie ses ailes pour prendre son envol?

Je suis convaincu que, sans toujours en avoir toujours conscience, beaucoup rejouent chaque jour le mythe grec de Sisyphe, ce roi légendaire de Corinthe.

« Sisyphe était redouté pour sa ruse : personne ne parvenait à la duper. Mais malgré son intelligence vive, il se retrouvait sans cesse dans des situations compliquées — sortant à peine d'un problème pour se retrouver aussitôt plongé dans un autre, plus grave encore.

Un jour, il apprit que Zeus avait enlevé Égine, la fille d'Apollon, dieu des rivières. Son royaume, lui, manquait cruellement d'eau. Il eut alors une idée : révéler à Apollon le lieu où se trouvait sa fille, en échange d'une source. Le marché fut conclu, et Sisyphe obtint la précieuse eau.

Mais il n'avait pas prévu la réaction de Zeus. Fou de rage, ce dernier envoya la Mort en personne pour le punir.

Lorsque la Mort arriva, Sisyphe usa de son charme et de sa ruse. Il la flatta, la distraya… jusqu'à parvenir à lui passer au cou un collier magique, la maintenant ainsi prisonnière pendant un certain temps.

Mais Pluton et Mars, empêchés de mener leurs guerres sans elle, finirent par la libérer. Pluton lui ordonna de ramener immédiatement Sisyphe aux Enfers. Avant de partir, celui-ci murmura à sa femme de ne surtout pas enterrer son corps.

Arrivé aux Enfers, Sisyphe fit mine d'être indigné : il reprocha à sa femme d'avoir manqué à ses devoirs funéraires et demander à remonter sur terre, juste un jour, pour régler cela lui-même.

Pluton accepta. Mais Sisyphe, une fois libre, retrouva son corps et s'enfuit avec sa femme, échappant une nouvelle fois à la Mort.

Il vécut ainsi de nombreuses années caché. Jusqu'au jour où Pluton le retrouva enfin… et lui infligea un châtiment sans fin : faire rouler un immense rocher jusqu'au sommet d'une montagne. Et chaque fois qu'il approchait du sommet, la pierre retombait… l'obligeant à recommencer, inlassablement, pour l'éternité. »

ES-TU UN SISYPHE ?

Si chaque matin, tu ouvres les yeux sans ressentir la moindre joie ni gratitude pour le simple fait de vivre un jour de plus… Si tu commences ta journée en râlant, en fuyant tes responsabilités, en t'agaçant contre ton partenaire ou tes enfants… Si tu sors de chez toi en claquant la porte, et que tu grognes ou réponds sèchement à ceux que tu croises… Alors peut-être, sans t'en rendre compte, es-tu devenu(e) un Sisyphe des temps modernes.

Il est vrai que notre société est dominée par le matérialisme, que l'on réduit souvent les individus à des fonctions ou à des numéros. Mais ce n'est

pas une raison pour se laisser broyer par le poids du quotidien. Il est urgent d'interrompre ces mécanismes intérieurs destructeurs et de ne plus projeter nos frustrations sur les autres.

Il faut réapprendre à remettre l'humain au centre. Apprendre à valoriser les personnes non pas pour ce qu'elles possèdent, mais pour ce qu'elles sont, profondément. Rien ne vaut plus que la vie humaine. Et reconnaître la dignité de chacun restera toujours plus noble, plus précieux, que n'importe quelle richesse matérielle.

Humaniser nos relations, c'est choisir d'agir avec justesse et de parler avec sincérité. C'est décider, chaque jour, de construire plutôt que de blesser, de tendre la main plutôt que de détourner le regard.

Dans un monde tel que le nôtre, il devient urgent d'adopter une attitude de service, d'engagement et de solidarité. Car si nous ne faisons pas ce choix, c'est la loi de la jungle qui s'imposera — impitoyable.

Le romancier allemand Thomas Mann, prix Nobel de littérature en 1929, posait cette question essentielle : « *Tout amour pour l'humanité ne repose-t-il pas sur une connaissance fraternelle, compatissante et sincèrement bienveillante de sa condition difficile – parfois désespérée ?* »

En une seule phrase, il exprimait les valeurs qu'il a défendues toute sa vie, et qu'il nous invite à incarner : la simplicité, la bonté et l'humour. Trois vertus fondamentales, qui nous aident à grandir en tolérance, à cultiver la compassion, et à faire émerger une véritable fraternité.

ATTITUDES QUI NOUS ÉGARENT

Toute personne en quête d'une vie meilleure cherche, au fond, à grandir intérieurement. Le bonheur dépend largement de la façon dont nous évoluons dans le monde réel — celui des possibles, des limites et des ressources personnelles dont nous disposons. Mais parfois, les choses ne se déroulent pas comme prévu. Le projet que l'on s'était imaginé échoue, nos attentes ne sont pas comblées et la déception prend le dessus. Peu à peu, on perd de vue ses objectifs et l'on glisse vers un état de démotivation, voire un certain mal-être.

En psychologie, cet abandon est souvent associé à une estime de soi fragilisée : l'individu se sent incapable de correspondre à l'image idéale qu'il avait construite de lui-même.

Le psychologue Howard Gardner a identifié plusieurs types d'idéaux qui, lorsqu'ils deviennent inaccessibles ou rigides, freinent la croissance personnelle. En voici quelques exemples :

Vouloir être celui qui fournit toujours le plus d'efforts : ce sont ceux qui valorisent tant l'effort qu'ils en oublient la finalité. Ils travaillent dur, se donnent sans relâche… mais n'osent pas concrétiser leurs projets. Le doute les paralyse, leurs peurs prennent le dessus, et ils avancent sans jamais atteindre le but.

Vouloir être le plus rapide : ces personnes vivent à cent à l'heure, toujours pressées, courant d'une tâche à l'autre comme si ralentir signifiait échouer. Absorbées par ce rythme effréné, elles passent à côté d'elles-mêmes, de leurs proches et de l'essentiel.

Vouloir plaire à tout le monde : c'est une erreur fréquente. Ces personnes cherchent l'approbation permanente, disent « oui » à tout, de peur d'être rejetées. Elles s'oublient pour répondre aux attentes des autres, au point de perdre de vue leur propre identité.

Vouloir être parfait : ici, tout repose sur un besoin de contrôle absolu. Ces personnes veulent tout maîtriser, tout décider. Elles n'acceptent ni critiques ni aide. Elles peinent à déléguer, convaincues que personne ne peut faire mieux qu'elles. Cet excès d'exigence isole et freine toute collaboration.

L'AMOUR ENGENDRE L'EXCELLENCE

Aujourd'hui plus que jamais, l'excellence est une valeur essentielle. Elle ne parle pas seulement de réussite ou de performance, mais d'une manière d'être : une attitude positive, généreuse et droite.

Une personne excellente, c'est quelqu'un qui agit avec bonté, qui fait les choses bien, et qui inspire le respect par son comportement et ses valeurs.

Cette définition nous rappelle une vérité essentielle : c'est à travers l'amour que nous développons les qualités et les vertus qui conduisent à la reconnaissance, à l'épanouissement et, tout simplement, au bonheur.

L'être humain cherche à se réaliser de multiples façons, en poursuivant des objectifs, des projets, des rêves. Mais parfois, il se disperse. Il s'engage dans des directions contradictoires, perd de vue l'essentiel, et finit par s'épuiser dans des efforts qui le détournent de ce qui le fait vraiment vibrer.

Au début de ce nouveau millénaire, bien des voix ont annoncé les bouleversements à venir dans un monde en pleine mondialisation. On a parlé de la montée de la violence, du terrorisme grandissant, de maladies nouvelles et de l'impuissance des chercheurs face à des fléaux, tels que le cancer ou le sida. On a évoqué les dérèglements climatiques, les inondations, la fonte des glaciers, les pluies diluviennes qui priveraient des milliers de personnes de leur toit. Et l'apparition de virus inconnus, menaçant un équilibre déjà fragile.

La terre où je suis né porte, depuis de nombreuses années, les marques profondes d'une violence tenace, une violence qui a laissé derrière elle un lourd héritage : des orphelins, des veuves, des familles déchirées, du chômage, et un profond sentiment de désolation.

Les territoires indigènes et ruraux sont peu à peu abandonnés. Et dans les villes, on croise des familles entières qui ont dû fuir leurs terres, laisser derrière elles leurs cultures, leurs maisons et leur passé, poussées par la peur. On les voit errer dans les rues des grandes cités, luttant pour reconstruire une vie, ou dépendant du soutien social. Toutes cherchent la même chose : un lieu sûr, un refuge, un espace où simplement survivre.

Au fil des nombreuses conférences que j'ai animées à travers le pays, j'ai été profondément marqué par une réalité douloureuse, souvent passée sous silence. Je me souviens particulièrement d'un mois de décembre, où j'étais intervenu dans plusieurs communes de Cundinamarca. Ce que j'y ai vu m'a bouleversé : des enfants livrés à eux-mêmes, abandonnés, fragiles et meurtris par la perte brutale de leurs parents, victimes de la violence. Ces enfants, malgré leur douleur, continuaient d'espérer.

Dans leur cœur d'enfant, ils s'accrochaient à l'idée qu'un jour leur père ou leur mère reviendrait. Comme s'ils attendaient de se réveiller d'un cauchemar sans fin. Et souvent, ils n'avaient même pas de quoi se nourrir.

À l'approche des fêtes, je leur ai proposé d'écrire ce qu'ils aimeraient que Dieu leur offre pour Noël. Leurs réponses m'ont laissé sans voix. La majorité d'entre eux n'avaient qu'un souhait : revoir leurs parents. D'autres demandaient juste un peu de nourriture. Certains demandaient simplement qu'on arrête de les maltraiter.

Ce fut un moment bouleversant. Leurs regards remplis de tristesse disaient tout. Malgré leur jeune âge, ils portaient en eux le poids d'expériences que nul enfant ne devrait connaître. Et pourtant, dans ce dénuement extrême, ils gardaient une foi inébranlable, une force intérieure silencieuse, un courage admirable pour continuer à avancer. Ces enfants sont le miroir fidèle des ravages causés par la violence. Une violence qui naît lorsqu'on agit en oubliant les valeurs humaines et spirituelles les plus fondamentales. Des actes commis sans foi, sans conscience, sans respect de la dignité de l'autre.

Ils sont nombreux ceux qui continuent leur vie comme si de rien n'était, simplement parce qu'ils ont fini par anesthésier leur conscience. Ils se sont fermés de l'intérieur pour ne plus ressentir, ne plus entendre, ne plus être dérangés par rien. Plus rien ne les touche, plus rien ne les questionne. À force de se détourner du bien, ils en viennent même à croire qu'il est normal de tuer pour de l'argent, ou au nom d'idéologies corrompues. Mais comment peut-on en arriver à penser qu'il est acceptable d'ôter une vie pour de l'argent?

Comment peut-on justifier le vol, qu'il s'agisse de dépouiller l'État, de trahir un ami ou d'escroquer un inconnu? Comment tolérer l'abus d'un enfant, d'un ancien, d'un autochtone ou de toute personne vulnérable? Ceux qui commettent de telles injustices ont étouffé leur boussole morale. Leur cœur s'est endurci au point de ne plus reconnaître la cruauté de leurs propres actes. Ils ont coupé le lien avec leur humanité, fuyant toute culpabilité, toute honte, toute remise en question.

Et pourtant, la seule voie juste est celle de l'amour éclairé par la conscience. Dans un monde où tout semble permis, où le mal est parfois déguisé en vertu et le bien tourné en ridicule ou en naïveté, il devient urgent de réapprendre à discerner et à choisir le bien.

Faire le mal ne se limite pas à voler ou à tuer. Il existe une multitude de chemins détournés qui nous éloignent de l'amour. Chaque fois que nous agissons avec mépris envers les autres, que nous les rabaissons en nous croyant supérieurs — parce que nous avons un diplôme en plus, une meilleure situation ou davantage de biens matériels — nous nous fourvoyons. Ce sentiment de

supériorité n'est qu'un mirage : une forme de vanité vide de substance.

Nous trahissons la Loi de l'Amour à chaque fois que nous tolérons pour les autres ce que nous refuserions pour nous-mêmes. À chaque fois que nous cessons d'être solidaires, généreux, loyaux, ou que nous oublions d'être reconnaissants envers ceux qui nous ont tendu la main un jour. Cette trahison peut aussi prendre la forme de l'ingratitude : lorsque, au lieu de chérir ce que nous avons déjà, nous passons notre temps à envier ce que nous n'avons pas. En rejetant le peu qui nous est donné, sous l'emprise d'un désir insatiable, nous fermons notre cœur à la gratitude. Et là où la gratitude s'éteint, l'amour s'éloigne.

L'histoire humaine regorge d'exemples montrant que l'application concrète de la Loi de l'Amour aurait pu épargner bien des désastres, non seulement sur le plan spirituel, mais aussi en matière de justice sociale, de paix entre les peuples et de protection de notre planète.

L'exemple du Mahatma Gandhi, surnommé « la Grande Âme », incarne parfaitement cette conviction. Il a consacré sa vie à pacifier l'Inde et à la libérer du joug colonial britannique, tout en luttant contre l'injustice du système des castes. Dans son livre *Mes expériences avec la vérité : L'autobiographie de Mahatma Gandhi*, il livre plusieurs pensées qui traduisent la puissance de sa vision :

« Le fait qu'il y a ait des hommes en vie prouve que le monde ne repose pas sur la force des armes, mais sur la force de la vérité et de l'amour. »

« Servir est une religion, et j'ai embrassé cette foi, convaincu que c'est uniquement en servant que l'on peut atteindre Dieu. »

« La vérité suppose l'amour et la constance. C'est par amour pour la vérité que, pour moi, l'amour est devenu synonyme de non-violence. »

« Même la fibre la plus dure finit par se dissoudre au feu de l'amour. »

« Lorsque le découragement me gagne, je me rappelle qu'à travers l'histoire, l'amour et la vérité ont toujours triomphé. »

La Loi de l'Amour ne peut rester une idée abstraite : elle doit se traduire en actes concrets, visibles, et surtout en un engagement sincère au service des autres, notamment les plus vulnérables. Et nul besoin d'aller très loin pour mettre cela en pratique. Il suffit de regarder autour de soi : près de chez toi, il y a sans doute des personnes en grande détresse. De nombreuses familles ont tout perdu à cause des conflits qui ont meurtri notre pays. Dans les rues de nos villes, des hommes, des femmes, des enfants déplacés errent, dans l'attente d'un geste de solidarité. Tu peux être celui ou celle qui apporte un peu de réconfort : un repas, un vêtement, un médicament, ou simplement une écoute bienveillante. Ce qui compte, c'est que cela vienne du cœur.

Chaque fois que tu accomplis un acte de miséricorde — en donnant à boire à celui qui a soif, en rendant visite à un malade, en offrant une parole qui apaise ou un geste qui soutient — tu fais vivre la Loi de l'Amour.

À l'inverse, celui qui agit avec égoïsme, qui garde pour lui son savoir ou son bien-être, s'écarte peu à peu de cette loi essentielle de l'amour. Celui qui colporte des rumeurs, répand la calomnie, agit par intérêt ou par méchanceté, finit inévitablement par s'en éloigner.

Les personnes qui ne savent pas donner vivent bien souvent une solitude intérieure profonde. Elles peuvent donner l'impression d'avoir tout pour être heureuses, mais au fond d'elles-mêmes règnent le vide et une forme de mélancolie silencieuse. Car que vaut une maison somptueuse si l'on n'a personne avec qui partager une conversation, un rêve, ou simplement un verre de vin?

La beauté de la vie naît dans le lien. Elle prend sens lorsque l'on choisit de s'ouvrir aux autres, de donner, de partager. Être généreux ne veut pas forcément dire se dépouiller de ses biens ou sacrifier ce que l'on a durement acquis. Il s'agit surtout d'une générosité du cœur: celle qui s'exprime dans les gestes les plus simples mais les plus vrais — offrir un verre d'eau à celui qui a soif, un repas à celui qui a faim, une parole bienveillante, une oreille attentive, une présence réconfortante à celui qui traverse l'adversité.

Ne cherche pas à accumuler des richesses matérielles, mais à faire grandir l'amour dans ton cœur. Offre ton soutien à ceux qui traversent des épreuves : tends la main à celui qui lutte pour s'en sortir, à cette famille frappée par le chômage, à cette personne qui peine à se nourrir. Ces gestes simples, pleins de bonté, sont autant de graines de lumière semées sur ton chemin. Et un jour, lorsque tu traverseras toi-même une période difficile, la vie saura te le rendre.

Nul n'est véritablement seul lorsqu'il a semé avec générosité. Celui qui sème l'indifférence récolte l'indifférence. Celui qui donne sans compter recevra en retour. Et celui qui répand l'amour autour de lui verra éclore, tôt ou tard, des liens sincères, profonds et fidèles.

L'AMOUR AFFECTIF

L'amour affectif s'épanouit chez les personnes équilibrées, en paix avec elles-mêmes et avec leur entourage. C'est ce lien profond qui permet de bâtir des relations solides, fondées sur la tendresse, la confiance et la joie d'être ensemble. Il constitue le socle des relations amoureuses saines, épanouissantes et capables de fonder un foyer stable.

À l'inverse, lorsque quelqu'un a du mal à entretenir ce type de lien, ses relations deviennent fragiles, superficielles, instables. Cette instabilité émotionnelle, souvent douloureuse, révèle une faille intérieure. Heureusement, il est possible de la guérir en choisissant de vivre selon la Loi de l'Amour.

Il est fréquent que celles et ceux qui enchaînent les relations sans parvenir à construire un amour durable portent en eux les traces d'un abandon vécu dans l'enfance, d'une séparation parentale ou d'un traumatisme lié à une famille brisée. Ces blessures, souvent refoulées dans l'inconscient, peuvent entraîner une forme de rejet inconscient de l'engagement ou de la stabilité affective.

Dans de tels cas, un travail intérieur devient indispensable. L'accompagnement d'un professionnel qualifié peut aider à faire remonter ces blessures enfouies, à les comprendre et à les transformer. L'expérience d'un abandon ou la perte d'un être cher — une épreuve que nous connaîtrons tous un jour — déclenche ce qu'on appelle un processus de deuil, avec ses étapes : le choc, l'effondrement, le retrait, la tristesse.

Ce deuil, il est essentiel de l'accueillir, de le traverser en pleine conscience. La tristesse peut même être salutaire, à condition d'être comprise et accompagnée. C'est pourquoi, lorsqu'on se sent submergé, il ne faut pas hésiter à tendre la main, à chercher un soutien bienveillant pour traverser cette période sombre et en sortir transformé.

Malheureusement, trop de personnes restent enfermées dans le cycle de leurs blessures affectives. Sans le vouloir, elles rejouent dans leur vie adulte ce qu'elles ont vécu plus jeunes : l'éloignement, la violence verbale ou physique, les ruptures répétées. Ces expériences précoces deviennent des schémas de référence qui influencent profondément leurs relations futures.

J'ai vu des foyers où la violence venait toujours du même partenaire, tandis que l'autre, épuisé ou terrorisé, n'osait plus répondre, ni par la parole, ni par un geste. Peu à peu, le conflit s'installe, alimenté par un silence pesant ou des éclats destructeurs, jusqu'à ce que tout amour disparaisse.

Il existe des couples qui vivent comme en état de guerre permanent, bien loin de ce que devrait être l'amour et ses fruits. Quel image de l'amour un enfant garde-t-il lorsqu'il voit ses parents s'insulter, se mépriser ou s'ignorer? Quelle place reste-t-il pour une véritable éducation affective, lorsque nous abandonnons nos enfants aux écrans ou à la solitude, faute de temps ou d'envie de les accompagner? Et quel exemple leur donnons-nous lorsque nous rabaissons ou critiquons notre conjoint devant eux ou en public?

AIME LES AUTRES… COMME TOI-MÊME

Nous avons déjà vu combien il est vital de faire vivre la Loi de l'Amour dans nos relations avec les autres, et au sein de notre famille. Mais il est tout aussi crucial d'apprendre à s'aimer soi-même. Cela peut sembler étonnant, mais nombreuses sont les personnes qui ne s'aiment pas vraiment.

Une femme devrait apprendre à honorer sa féminité, et un homme, à assumer pleinement sa masculinité. Tout commence dans l'esprit avant de se refléter dans le corps.

Aujourd'hui, trop de femmes se laissent submerger par des pensées négatives. Elles ressassent sans cesse des jugements sur elles-mêmes : « Je suis trop grosse », « Je ne suis pas belle », « Mes cheveux sont affreux », « Je n'ai pas de chance en amour… » Peu à peu, elles perdent confiance en elles. Pourtant, la plupart de ces croyances ne viennent pas d'elles-mêmes, mais d'influences extérieures : les diktats de la mode, les réseaux sociaux, les magazines, et tout un système qui impose des normes irréalistes et éphémères. Ce ne sont pas des vérités, ce sont des illusions.

Une femme en paix avec elle-même rayonne d'une beauté naturelle. Elle n'a pas besoin de se conformer à un modèle, car c'est son équilibre intérieur qui l'embellit. Lorsqu'elle se sent accomplie, sa simple présence apaise et inspire.

Un bon exercice consiste à observer avec discernement les messages que nous renvoient les médias. Il ne s'agit pas de tout accepter passivement, mais de comprendre les intentions derrière ces injonctions. Car bien souvent, ceux qui imposent des standards de beauté inaccessibles, cherchent à nous détourner de l'essentiel : la connaissance et l'acceptation de soi.

Les véritables ornements d'une personne ne sont pas physiques, mais moraux. La générosité, la loyauté, le sens de la justice et l'esprit de solidarité sont les plus belles parures dont une personne puisse se revêtir. Ce sont elles qui révèlent une beauté authentique et durable.

À l'inverse, une femme habitée par l'amertume, la rancune ou la jalousie, qui sème la discorde autour d'elle, aura beau correspondre aux canons esthétiques en vogue, elle manquera toujours de cette grâce véritable qui émane des valeurs nobles.

Comme l'exprime si justement l'auteure américaine Marianne Williamson :

« La femme est destinée à porter le cœur du monde entre ses mains. Elle doit en prendre soin, le consoler, l'embrasser quand il pleure. Nous sommes appelées à entretenir la flamme de notre foyer, la flamme de notre cœur. À nourrir, non seulement de pain, mais aussi d'amour et de compassion. À prendre soin des enfants – pas seulement des nôtres, mais de tous les enfants. Lorsque nous refusons de reconnaître cette mission cosmique, c'est notre cœur – et celui du monde – qui se brise. »

Et plus loin :

« Tout comme les enfants grandissent en jouant à être adultes, nous grandissons en imaginant que nous sommes plus grandes que ce que nous croyons être aujourd'hui. Il n'y a aucune raison de s'excuser d'être brillante, talentueuse, belle ou prospère. Notre réussite n'enlève rien à celle des autres; au contraire, elle leur ouvre la voie. Notre richesse nous donne une plus grande capacité à être généreuses. Se minimiser ne rend service à personne. C'est un jeu toxique. Une vieille pensée qui n'a plus sa place sur cette planète. Il est temps de l'abandonner. »

Il en va de même pour l'homme d'aujourd'hui : adopter une hygiène de vie équilibrée, pratiquer régulièrement une activité physique, se libérer des dépendances, s'investir dans des actions bienveillantes et altruistes… tout cela contribue à nourrir un équilibre précieux entre un esprit lucide et un corps en bonne santé.

Applique la Loi de l'Amour : si tu veux contribuer à transformer le monde, commence par toi-même. Apprends à t'aimer avec sincérité. Aime ce que tu fais. Et aime profondément les êtres qui t'entourent.


LA LOI DU DON

Donner est l'une des lois les plus puissantes de l'univers. Elle est d'autant plus extraordinaire qu'elle repose sur un principe fondamental : la réciprocité. Donner, c'est déjà recevoir. À partir d'aujourd'hui, choisis de donner le meilleur de toi-même — que ce soit en tant qu'être humain, collègue, ami(e), enfant, parent ou partenaire.

La loi du Don constitue la deuxième clé du bonheur véritable, car donner et recevoir sont deux réalités indissociables. C'est l'un des fondements de l'équilibre universel : tout comme la lumière n'existe qu'en contraste avec l'ombre, la vie avec la mort, ou le mouvement avec le repos, le don ne prend tout son sens qu'en lien avec la capacité à recevoir.

Regarde la nature : la lune fait place au soleil, l'été cède le pas à l'automne, le froid précède la chaleur. Tout est en mouvement. Rien ne stagne.

Donner, c'est aussi cultiver la générosité, l'un des plus hauts principes de croissance personnelle. Rien ne prospère sans engagement, sans attention, sans implication.

Atteindre le bonheur véritable passe aussi par une forme de sagesse : celle de savoir donner. Les personnes généreuses le sont parce qu'elles sont riches, non pas forcément d'argent ou de biens, mais de qualités humaines, de présence, d'écoute et d'attention. Elles donnent le meilleur d'elles-mêmes.

Ce sont elles qui savent pardonner, qui partagent avec le cœur, même quand elles ne possèdent que peu. Elles ne se définissent pas par ce qu'elles ont, mais par ce qu'elles offrent.

Leur rapport à l'argent est libre : elles en reconnaissent l'utilité, mais ne le laissent jamais gouverner leur vie. Elles comprennent que l'argent, comme l'amour, doit circuler, pour aller là où il est nécessaire.

La loi du Don est aussi celle de la semence. Comme dit l'adage : « *On récolte ce que l'on sème* », ou encore : « *Qui sème le vent récolte la tempête* ». Ce que tu sèmes dans le monde finit toujours par te revenir.

Si tu sèmes la bienveillance, la joie, l'écoute, alors la vie t'en retournera les fruits au centuple. Car tout est énergie. Chaque fois que tu offres avec sincérité un peu de ton temps, de ton attention, un sourire, un conseil ou une main tendue, tu participes à une dynamique d'abondance. Ce que tu donnes te reviendra, d'une manière ou d'une autre.

Lorsque tu es capable de mettre de côté tes propres préoccupations pour penser à l'autre, quand tu ouvres ton cœur sans attente ni calcul, tu attires à toi des bénédictions, aussi bien spirituelles que matérielles.

À l'inverse, la seconde expression évoque les conséquences de nos attitudes égocentriques, qui nous éloignent du bonheur authentique. Par exemple, lorsque qu'un ami vient chercher auprès de toi un soutien sincère et que tu lui réponds avec indifférence ou légèreté, c'est une part sombre de toi qui s'exprime.

Un véritable ami est celui qui reconnaît tes qualités, sans pour autant cautionner tes fautes. Il mérite ce nom lorsqu'il est capable de donner, de se donner même, avec générosité, sans rien attendre en retour.

Un ami fidèle est présent dans les moments heureux comme dans les épreuves. Il est digne de confiance parce que sa parole repose sur la vérité.

Et plus tu donnes de manière authentique, plus la vie, à son tour, t'enrichira. Voici quelques principes concrets à cultiver au quotidien pour vivre pleinement la Loi du Don :

- Lorsqu'on me fera des reproches, je chercherai à comprendre plutôt qu'à me défendre.
- Je traiterai chaque personne avec respect, quelle que soient ses origines ou ses opinions.
- Puisque j'aspire à être accepté tel que je suis, j'accepterai aussi les autres dans leur singularité.
- Je respecterai les droits d'autrui, tout comme je souhaite que les miens soient respectés.
- Je traiterai les autres comme j'aimerais qu'ils me traitent.
- J'agirai avec équité, en m'efforçant d'être juste dans mes choix et mes paroles.
- J'accorderai plus d'attention aux personnes qui partagent ma vie : famille, amis, collègues…
- J'apprécie que l'on me dise la vérité avec sincérité; je m'engage à en faire autant, même si cela peut déranger.

Mettre en œuvre la Loi du Don, c'est donner un sens profond à ton existence. En agissant ainsi, tu te libéreras des petits calculs, tu te sentiras plus léger(e), plus serein(e), et ton équilibre intérieur se reflètera jusque dans ton apparence. Car le don est une démarche profondément spirituelle, et ce que l'on nourrit dans le cœur finit toujours par se refléter à l'extérieur.

À l'opposé du don, il y a l'égoïsme et l'avarice. Mais attention : l'avare n'est pas uniquement celui qui garde son argent pour lui. Est tout aussi avare celui qui s'enrichit sur le dos des autres, celui qui pourrait offrir une parole bienveillante, un encouragement ou un conseil utile, mais choisit de se taire. Celui qui accumule les biens sans jamais rien partager, menant une existence fade, dénuée de chaleur, de lien et de sens. Ce type de personne finit souvent entouré d'individus opportunistes, intéressés uniquement par ce qu'il possède, prêts à le trahir dès qu'une occasion se présentera.

Et cela existe aussi dans certaines familles. Il arrive que des parents considèrent leurs enfants comme une forme d' « investissement » : ils subviennent à leurs besoins, les éduquent, mais attendent, une fois qu'ils sont devenus adultes, un retour sur investissement.

J'ai même entendu parler de couples où règne une logique d'usure, comme dans un système bancaire. Imagine un mari qui demande à son épouse, responsable des économies du foyer :

- *« Peux-tu me prêter un peu de ce que nous avons mis de côté ? »*

Et elle lui répond :

- « Bien sûr… mais tu me le rendras avec intérêts. »

Cela semble absurde, et pourtant, ce genre de situation existe. Elle traduit un manque profond de valeurs spirituelles et morales.

Dieu a conçu la vie comme une grande symphonie, où chaque élément de la nature joue sa note en harmonie avec les autres. Rien n'a été pensé pour exister en vase clos ou fonctionner de manière isolée. Lorsque l'être humain sème la terre, l'arrose et la soigne, il reçoit en retour bien plus que ce qu'il a donné : des fruits, de la nourriture, une source de vie. Il en est de même pour les insectes qui, en butinant les fleurs, participent à leur pollinisation, contribuant ainsi à la reproduction et à l'abondance du règne végétal.

La nature tout entière repose sur ce principe d'échange et de coopération. Chaque être, chaque action à un rôle précis. Tout est lié. Ce grand réseau d'interconnexions nous enseigne une vérité essentielle : la vie est un flux permanent de don et de réciprocité. Et lorsque ce flux est interrompu, l'équilibre naturel se dérègle. Les perturbations apparaissent. Cette dynamique, à l'œuvre entre les éléments, les êtres vivants et même nos pensées, est guidée par la Loi du Don.

Notre corps, notre esprit et la nature elle-même vivent dans un échange constant : ils donnent et reçoivent sans cesse. Si tu cesses de nourrir ton corps, il s'affaiblit, tombe malade, puis s'éteint. Si tu choisis de ne pas semer, par égoïsme ou par peur de manquer, la terre ne produira rien. Elle restera stérile. Car la générosité est un courant vivant. Et quand ce courant ne circule plus, la vie s'arrête, se dessèche, puis disparaît.

En espagnol, le verbe *fluir* vient du mot *flujo* qui signifie « flux » en français : ce qui coule, ce qui circule librement. L'argent, à bien des égards, incarne cette idée de mouvement. C'est une énergie d'échange qui circule à travers le travail que l'on accomplit, les biens que l'on produit et les services que l'on rend. On parle d'ailleurs de « liquidité » ou de « monnaie courante », des expressions qui traduisent parfaitement cette fluidité.

Mais dès que cette circulation est bloquée — lorsqu'on veut simplement accumuler et retenir l'argent — c'est comme si l'on détournait le cours naturel d'une rivière. Et tout ce qui vivait de son passage finit par dépérir : les prairies s'assèchent, les arbres meurent, les animaux des berges disparaissent, et les humains, à leur tour, se retrouvent privés de cette ressource vitale. Comme l'eau, l'argent a besoin de mouvement. S'il stagne, il se décompose, perd de sa valeur et devient une source de blocage plutôt que de vitalité. C'est dans ce mouvement qu'il trouve sa vraie valeur.

Toute relation authentique repose sur le don et la réciprocité. Donner et recevoir sont les deux faces d'une même réalité : si l'une disparaît, l'autre perd sa valeur et devient vide de sens.

Une simple graine renferme en elle le potentiel de forêts entières. Mais tant qu'elle reste enfermée, elle ne pourra jamais germer. Ce n'est qu'en la confiant à la terre qu'elle peut porter des fruits. Il en va de même pour nos gestes : plus nous semons, plus nous récoltons. Plus nous offrons de nous-mêmes, plus la vie nous répond avec abondance. Le don véritable est un mouvement qui

élève et qui multiplie. Mais si l'on donne avec l'impression de se priver, ou dans l'attente d'un retour, alors ce n'est plus un véritable don. Le vrai don ne calcule pas, ne regrette pas. Il se fait avec joie, avec liberté, avec sincérité. Imagine un semeur qui, par peur de manquer, refuse de planter ses graines. Que pourrait-il espérer récolter en retour?

Donner est un acte chargé de sens. Ce n'est pas seulement un geste qui procure de la joie à celui qui reçoit, mais aussi un moyen de trouver sa propre joie dans l'acte même de donner. Car seul le don accompli avec un cœur léger et sincèrement heureux peut engendrer une véritable abondance.

Et cette abondance — cette récompense de la vie — est toujours à la hauteur de la qualité du don, pourvu qu'il soit désintéressé, inspiré par l'amour, sans attente de retour. Une seule graine semée dans cet esprit peut produire dix, cent, voire mille fruits.

Comprends-tu maintenant pourquoi le don devrait toujours être un geste empli de joie, de bonté et d'amour?

Plus tu sèmes avec générosité, plus ta récolte sera abondante. À l'inverse, si tu sèmes avec avarice, le retour sera maigre.

Et si tu sèmes de mauvaises graines, que peux-tu raisonnablement attendre en retour? Rien de bon, très certainement. Si tu plantes des pommes de terre pourries, elles finiront par se décomposer dans la terre ou, au mieux, ne donneront que des fruits médiocres.

On récolte toujours ce que l'on sème. Alors, sème avec allégresse. Donne avec tendresse. Avec amour. Avec une générosité sincère et sans retenue.

Nous allons à présent aborder un sujet parfois sensible, surtout lorsqu'il s'agit d'assumer des responsabilités familiales ou sociales : la gestion des ressources économiques.

L'ARGENT: L'INTRUS DÉRANGEANT ?

L'argent, et la manière de s'en procurer, demeure l'une des quêtes les plus complexes de la vie. Il s'accompagne aussi d'un flot d'idées reçues, souvent négatives, notamment chez ceux qui pensent que spiritualité et argent ne devraient jamais se côtoyer.

Pourtant, l'usage que nous faisons de l'argent peut tout à fait devenir un acte d'amour, de justice, de générosité, de solidarité et de gratitude. En réalité, notre relation à l'argent reflète profondément notre maturité spirituelle.

L'argent est un sujet chargé d'émotions, bien plus qu'on ne veut l'admettre. Mais ces émotions sont souvent refoulées. Très souvent, la question de l'argent devient une affaire de survie : gagner de quoi vivre, répartir les ressources, faire face aux urgences du quotidien. Et pourtant… Quand l'argent vient à manquer, et que malgré tout nous continuons à avancer, il devient clair que l'absence d'argent ne nous a pas détruits.

L'ARGENT DANS LE COUPLE

L'argent revient souvent comme l'une des principales sources de discorde dans les relations de couple. Pourtant, ce n'est ni sa surabondance ni sa rareté qui déchire les couples, mais plutôt la manière dont il est perçu, géré et abordé au sein de la relation.

Un couple peut traverser ensemble des difficultés financières sans se briser. Ce n'est pas le manque qui fragilise la relation, mais l'incapacité à en parler avec bienveillance. Lorsque chaque discussion sur l'argent tourne au conflit, c'est l'équilibre du couple qui vacille.

Refuser de parler d'argent, c'est saboter la construction d'un projet de vie commun. Sans communication honnête sur les finances, il est difficile de bâtir une vision partagée, alignée avec les besoins et les réalités de chacun.

Combien de fois ai-je entendu : « Dès qu'on parle d'argent, ça finit mal. » Ce constat est fréquent, mais il n'est pas une fatalité.

Les couples qui trouvent un équilibre durable sont ceux qui savent respecter le parcours personnel de l'autre. Ils comprennent l'importance de maintenir une certaine autonomie financière — par exemple, en conservant des comptes séparés — tout en prenant ensemble les décisions liées aux dépenses majeures.

Les tensions apparaissent souvent lorsqu'un des partenaires, voire les deux, a tendance à dépenser de manière impulsive ou désorganisée. Sans vision commune ni cadre budgétaire, le déséquilibre s'installe et fragilise la stabilité du foyer.

Si, durant ton enfance, tu as été témoin de conflits récurrents dus à une mauvaise gestion de l'argent, il est temps d'adopter une nouvelle approche plus saine et consciente.

Commence par élaborer un budget réaliste, aligné avec tes besoins concrets. Un bon point de départ est de dresser la liste de toutes tes charges fixes mensuelles — celles qui reviennent systématiquement, indépendamment de tes revenus :

- Le loyer ou la mensualité du prêt immobilier;
- Les factures d'eau, d'électricité, de gaz, de téléphone et d'internet;
- Les cotisations pour l'assurance santé et la retraite;
- Les dépenses alimentaires et d'hygiène;
- Les mensualités de remboursement de crédits ou de dettes;
- Les frais de scolarité, de pension et autres dépenses éducatives;
- Les frais de transport.

Ces dépenses fixes, régulières et indépendantes de ton activité professionnelle doivent absolument être couvertes par tes revenus mensuels. Il est donc crucial de te poser cette question simple mais essentielle : quel revenu mensuel me faut-il pour couvrir ces charges, tout en gardant une marge de sécurité pour faire face aux imprévus, comme la maladie, les accidents ou les réparations urgentes?

Mais vivre ne se résume pas à payer ses factures. Tu as certainement des projets qui te tiennent à cœur : lancer ou développer une activité, gagner en autonomie financière, voyager avec tes proches, épargner, acheter un logement, changer de voiture, améliorer ton confort de vie… Pour les concrétiser, définis clairement le budget complémentaire nécessaire. Estime-le avec précision, visualise-le comme un objectif concret, et oriente tes efforts vers les activités capables de générer les ressources nécessaires à sa réalisation.

LA HONTE DE DÉSIRER L'ARGENT

Chez certaines personnes, le besoin d'argent peut générer des pensées négatives, voire destructrices. Cela révèle souvent un mal-être intérieur, nourri de complexes, de rancunes ou de stratégies malsaines. Pour ces individus, l'argent devient une obsession qui finit par leur nuire. Et pourtant, vouloir gagner de l'argent pour satisfaire des besoins essentiels est tout à fait légitime. C'est un désir naturel, que j'encourage souvent dans mes conférences : il n'y a rien de mal à aspirer à une meilleure situation financière Tout dépend de l'intention qui guide ce désir.

Si votre unique motivation au travail est l'argent, vous finirez par vous détourner du sens profond de ce que vous faites. Même si vous aviez choisi votre métier avec passion et investi des années dans votre formation, cette passion s'éteindra si vous ne voyez plus dans votre activité qu'un moyen de gagner de l'argent.

En revanche, si vous êtes justement rémunéré(e) pour un travail accompli avec honnêteté, ou si votre entreprise vous rapporte un bénéfice construit dans le respect des autres, alors soyez fier de vos gains. Vous les avez obtenus avec droiture, par vos efforts et votre intégrité. Vous les méritez pleinement.

Ces convictions sont particulièrement précieuses dans la vie professionnelle, commerciale ou entrepreneuriale. Lorsque votre activité commence à bien fonctionner, gardez en tête qu'elle connaîtra forcément des hauts et des bas — c'est la règle du jeu. Dans ce contexte, adopter un état d'esprit confiant, dynamique et tourné vers l'avenir est toujours plus bénéfique qu'un esprit abattu ou résigné. Si un revers survient — une erreur, une faillite ou la nécessité de tout arrêter — ne le vivez pas comme une fin, mais comme une étape d'apprentissage. Les échecs ne sont pas des défaites définitives : ce sont des leçons, des fondations sur lesquelles construire plus solidement, avec plus de sagesse.

METS EN PRATIQUE LA LOI DU DON

Appliquer la Loi du Don est en réalité d'une grande simplicité. Chaque fois que nous interagissons avec quelqu'un, nous avons l'occasion d'offrir le meilleur de nous-mêmes. Et cela ne se limite pas aux biens matériels. On peut offrir un sourire chaleureux, un mot d'encouragement, une attention délicate, un geste de tendresse, un compliment sincère… autant de formes de don qui ne coûtent rien, mais qui peuvent tout changer.

Donner, c'est aussi savoir se réjouir du bonheur des autres. Une belle habitude consiste, par exemple, à bénir intérieurement les habitants d'une maison qui nous plaît. Ce geste bienveillant, discret mais puissant, nous élève

et nous connecte à une énergie d'abondance. La joie des autres devient alors contagieuse, et finit par rayonner en nous.

À l'inverse, rien n'est plus toxique que l'envie. Jalouser le succès ou le bonheur des autres nourrit des pensées sombres, qui empoisonnent notre paix intérieure et nuisent à notre santé. Ce n'est pas un hasard si l'on dit que « l'envie ronge le cœur ».

LA GÉNÉROSITÉ, L'ART DE DONNER AVEC LE COEUR

La générosité est sans doute l'une des plus grandes richesses de l'âme humaine. Tant d'œuvres sociales — soigner les malades, offrir un abri et de la nourriture aux plus démunis, protéger les enfants vulnérables, préserver la nature et les animaux — ont vu le jour grâce à des femmes et des hommes qui ont su élever la générosité à sa plus haute expression.

On dit souvent que la générosité consiste à donner sans rien attendre en retour. En vérité, c'est une forme de don profondément « intéressée », mais dans le sens le plus noble du terme : elle trouve sa source dans un élan sincère du cœur, dans le désir d'alléger une souffrance, de provoquer un sourire, d'apporter de la lumière là où règne l'obscurité. Être généreux, c'est faire passer les besoins des autres avant ses propres intérêts. C'est agir pour que chacun puisse, à son tour, avancer, espérer, reconstruire.

La générosité adoucit le monde et nous rapproche les uns des autres. Elle ouvre les portes d'un bonheur simple mais profond. Apprends à donner avec abondance ce que tu possèdes déjà : un mot doux, une écoute attentive, un regard bienveillant, une main tendue. Lorsque tu donnes de la joie, elle se propage. Lorsque tu fais preuve de respect, tu encourages les autres à en faire autant.

Et n'oublie jamais ceci : chaque fois que tu pries en silence pour le bien d'un autre, ce bien t'est rendu, décuplé.

Voici quelques citations célèbres sur l'art de donner :

« Donne, et tu recevras en abondance. » – Lao Tseu

« La manière de donner vaut mieux que ce que l'on donne. » – Pierre Corneille

« Vis pleinement tant que tu le peux, sans calculer le prix. » – Omar Khayyam

« Quand je donne, je me donne moi-même. » – Walt Whitman

« Il faut toujours garder la tête froide, le cœur chaud et la main tendue. » – Confucius

« L'arbre ne refuse pas son ombre, même à celui qui vient pour le couper. » – Proverbe anonyme

« Là où l'un mange, deux peuvent manger. » – Proverbe populaire

Un bel exemple de générosité nous est offert par la légende grecque

ancienne de Baucis et Philémon :

« Dans la mythologie grecque, les dieux descendaient parfois sur Terre pour vivre parmi les hommes, dissimulés sous forme humaine ou animale. Un jour, Zeus, roi de l'Olympe, et Hermès, son messager, prirent l'apparence de simples voyageurs et entreprirent un périple vers Athènes.

Épuisés et assoiffés, ils arrivèrent dans un village de Phrygie. Ils frappèrent aux portes, demandant humblement le gîte et le couvert. Mais partout, ils furent repoussés avec mépris. Personne ne leur ouvrit, ni ne leur offrit un mot aimable. Pire encore, on les chassa à grands renforts d'injures.

Déçus et attristés, ils quittèrent le village sans avoir rencontré le moindre signe d'hospitalité.

À l'extérieur du bourg, perché sur une colline, se trouvait un modeste logis. Là vivait un vieux couple, Philémon et sa femme Baucis. Malgré leur grande pauvreté, ils accueillirent les deux inconnus avec chaleur et simplicité. Ils leur offrirent ce qu'ils avaient : une table en bois brut, quelques bancs, une marmite posée sur le feu de la cheminée, et surtout, leur bonté sincère.

Baucis prépara un modeste potage de légumes pendant que Philémon servait un vin qu'il avait lui-même fait fermenter. Zeus et Hermès, touchés par tant de cœur, burent à leur santé. Mais bientôt, Philémon remarqua un prodige : la cruche de vin restait toujours pleine, peu importe combien de fois chacun se servait. C'est alors qu'il comprit qu'ils avaient affaire à des divinités. Saisi d'émotion, il redoubla d'attentions. Honteux de ne pas pouvoir leur offrir davantage, il voulut même sacrifier l'unique oie de leur maisonnée pour honorer ses hôtes.

Mais Zeus l'arrêta aussitôt. Reconnaissants, les dieux lui demandèrent quel souhait ils pouvaient exaucer en retour. Baucis et Philémon, les yeux emplis de larmes, n'eurent qu'un seul vœu : ne jamais être séparés. Qu'aucun ne survive à l'autre, afin de pouvoir partir ensemble, main dans la main. Les dieux leur promirent que leur souhait serait exaucé. En revanche, ils annoncèrent qu'ils allaient punir le reste du village pour son manque de générosité.

Le village fut submergé sous les eaux, tandis que la maisonnette du vieux couple fut épargnée et transformée en un temple somptueux. Baucis et Philémon en devinrent les gardiens fidèles jusqu'à la fin de leurs jours. Le moment venu, ils moururent le même jour, unis comme ils l'avaient toujours été. »

L'AVARICE

L'avarice se reconnaît chez les personnes qui entretiennent un attachement excessif aux biens matériels. Ce sont des individus incapables de partager, non seulement ce qu'ils possèdent, mais aussi ce qu'ils portent en eux. Prenons l'exemple de quelqu'un à qui l'on demande un conseil sur un problème qu'il a déjà surmonté, et qui se contente de répondre : « Je ne sais pas quoi vous dire ». Il retient une aide qu'il pourrait offrir.

L'avarice est une manière étriquée et égoïste de se relier au monde.

Elle freine le progrès, qu'il soit familial, collectif ou communautaire.

Souvent, les avares vivent et meurent entourés de personnes qui ne s'intéressent à eux que pour leur argent, guettant la moindre information sur leurs économies, dans l'espoir d'en tirer un bénéfice.

Mais l'avarice ne s'exprime pas uniquement sur le plan matériel. Elle existe aussi sur le plan émotionnel chez ceux qui sont incapables d'aimer, d'offrir leur amitié, ou tout simplement de faire du bien autour d'eux.

Dans le monde, on observe l'avarice à travers les injustices sociales : chez les puissants qui accumulent des richesses sans limites pendant que d'autres vivent dans la misère; chez les entrepreneurs qui versent des salaires indécents à leurs employés; chez ceux qui imposent des horaires exténuants sans rémunération équitable, menaçant de renvoi ceux qui réclament un minimum de justice.

L'avarice est sans doute l'une des parts les plus sombres de la nature humaine.


LA LOI DE
L'ENGAGEMENT

L'engagement est une valeur essentielle, à cultiver au quotidien. Pourtant, c'est souvent le manque d'engagement qui conduit de nombreuses initiatives à l'échec, y compris dans la sphère publique. Beaucoup de gens, aujourd'hui, refusent de s'engager pleinement. Ils préfèrent chercher des responsables à leurs malheurs plutôt que d'assumer leur part. Ce réflexe est ancien. On le retrouve déjà dans le récit biblique : Dieu crée Adam et Ève, leur donne une seule interdiction… qu'ils transgressent aussitôt. Quand Dieu interroge Adam, il rejette la faute sur Ève : « C'est la femme que tu m'as donnée. » Puis Ève accuse le serpent. Et comme le serpent ne parle pas, l'histoire s'arrête là.

Ce scénario se répète encore aujourd'hui. Si le pays va mal, on blâme le président. Si une région souffre, c'est la faute du gouverneur. Un projet échoue? C'est la faute du patron, d'un collègue, ou de l'administration. Un élève échoue? C'est la faute du professeur. Et certains vont même jusqu'à accuser Dieu : « Pourquoi m'a-t-Il mis dans cette situation? »

Je tiens à te dire, cher(e) ami(e), que tu possèdes en toi toutes les ressources nécessaires pour avancer dans la vie. C'est pourquoi je t'encourage, dès aujourd'hui, à transformer ta façon de penser. Adopte des pensées positives, car chacun de tes rêves peut devenir réalité.

L'un des obstacles les plus fréquents sur le chemin de la réussite est le manque d'engagement. Beaucoup de personnes prennent de bonnes résolutions, mais ne les tiennent pas. Elles arrêtent leurs études en cours de route, enchaînent des relations instables, négligent leur santé, ou cherchent des solutions faciles qui, au final, leur causent plus de tort que de bien.

Voyons maintenant quelques comportements négatifs fréquemment observés chez ceux qui résistent au changement et freinent leur propre épanouissement.

Il y a tout d'abord ceux qui ne planifient rien, agissant de manière impulsive, sans réfléchir aux conséquences. Et quand les problèmes surviennent, ils improvisent des solutions de dernière minute qui, bien souvent, aggravent la situation. Ces personnes sautent d'un projet à l'autre, croyant qu'un simple nouveau départ suffira à tout résoudre, sans jamais s'engager pleinement.

Viennent ensuite les adeptes du « presque ». Ils aiment dire : « J'ai failli avoir mon diplôme », « J'étais sur le point d'être embauché », « J'ai presque gagné ». Le mot « presque » devient leur refuge, une illusion qui masque un manque de concrétisation. Il aurait pu devenir médecin, mais n'a jamais soutenu sa thèse. Il aurait pu réussir une belle histoire d'amour, mais n'a jamais osé se déclarer. Ces occasions manquées finissent par les définir.

Et puis, il y a ceux qui s'enferment dans le flou du « peut-être » et du « si ». Paralysés par l'indécision, ils remettent sans cesse leurs choix à plus tard, dans l'attente de conditions parfaites qui n'arrivent jamais. Ils n'osent pas passer à l'action, de peur d'échouer. Mais à force d'hésiter, ils laissent filer des opportunités précieuses, sans jamais savoir ce qu'elles auraient pu leur apporter.

INSISTANCE ET PERSÉVÉRANCE

Insister, c'est persévérer — et la persévérance est l'ingrédient essentiel pour réaliser ses objectifs personnels, et avec eux, accéder au véritable bonheur.

Pour illustrer cette idée, voici un poème du dramaturge allemand Bertolt Brecht :



Il y a des hommes qui luttent un jour,
et ils sont bons.
Il y en a qui luttent un an,
et ils sont meilleurs.
D'autres luttent pendant de nombreuses années,
et ils sont très bons.
Mais il y a ceux qui luttent toute leur vie :
ce sont ceux-là les indispensables.



Ce sont les personnes constantes, qui ne fuient pas face aux épreuves et avancent coûte que coûte malgré les difficultés, qui finissent par réussir. Elles ne se contentent pas de rêver : elles agissent. Elles tombent parfois, mais se relèvent toujours. À l'inverse, ceux qui renoncent finissent par s'enfermer dans le regret, ou blâment les autres pour leurs échecs.

Mais pour ceux qui restent engagés jusqu'au bout, le succès n'est pas une chance : c'est une conséquence naturelle de leur détermination.

Voici trois phrases à retenir, à méditer et à transmettre :

- Tout ce qui a de la valeur demande de la persévérance.
- Même quand le doute ou la fatigue t'envahissent, continue d'avancer : tu finiras par y arriver.
- Ne renonce pas à tes projets. Ne doute jamais de ta capacité à réussir.

Bien souvent, l'échec vient non pas d'un manque de talent, mais d'un abandon prématuré. Par exemple, au lieu de se concentrer sur la recherche des informations nécessaires pour finaliser un mémoire ou un projet, certains se laissent distraire, repoussent, et finissent par tout laisser tomber.

Sur le chemin de la réussite et de l'épanouissement, la paresse est un adversaire redoutable. Souviens-toi de ce proverbe :

Je suis passé près du champ d'un paresseux,
près de la vigne d'un homme sans jugement.
Les ronces y avaient tout envahi, les orties recouvraient le sol,
et le muret s'était effondré.
J'ai observé attentivement,
et j'en ai tiré un enseignement :
un peu de sommeil, un peu d'assoupissement,
un peu de repos, les bras croisés…
Et la misère te surprendra comme un voleur,
la pauvreté surgira comme un bandit armé!

Ce proverbe nous met en garde : abandonner l'effort, même momentanément, peut suffire à anéantir des mois, voire des années de travail. Ce que l'on néglige aujourd'hui deviendra l'obstacle de demain.

La réussite exige une régularité quotidienne. À l'image de la célèbre goutte d'eau qui, à force de tomber toujours au même endroit, finit par creuser la pierre : ce n'est pas sa force qui triomphe, mais sa constance. Nous devons adopter cette même attitude : avancer avec patience et détermination, même lorsque les résultats tardent à se manifester. Car ceux qui renoncent trop vite finissent souvent par rejoindre les rangs de ceux qui regrettent.

La manière la plus sûre de concrétiser tes projets, c'est d'agir. Agir ici et maintenant, sans remettre à plus tard. Tous les objectifs que tu te fixes sont atteignables, à condition d'y mettre une volonté sincère, un engagement solide, et surtout, de faire preuve de constance.

Pour t'aider à garder le cap, voici une méthode simple mais puissante, que je recommande vivement. Il s'agit d'un exercice de visualisation qui renforce ta motivation au quotidien.

Prends une grande feuille ou un carton. Rassemble des images qui symbolisent tes objectifs. Une voiture? Cherche une photo dans un magazine ou sur Internet et imprime-la. Une maison? Trouve une image qui correspond à ce que tu imagines. De l'argent? Imprime des photos de billets ou de pièces. Colle toutes ces images sur ta feuille. Place-la dans ta chambre, ton bureau, ou un lieu privé où tu pourras la voir chaque jour. Chaque jour, accorde-toi quelques minutes pour contempler cette feuille. Regarde chaque image avec

attention. Imagine-toi en train de vivre cette réalité. Ressens les émotions positives que cela te procure. Ce moment de visualisation nourrira ta détermination et t'aidera à rester concentré(e) sur ton but.

Ce que cet exercice te montre, c'est que le succès n'est pas un hasard. Réaliser tes rêves demande du travail, une vision claire de ce que tu veux accomplir, et la discipline d'agir chaque jour dans ce sens.

L'ENTHOUSIASME

« *Rien de grand ne s'accomplit dans la vie sans enthousiasme* ». C'est ainsi que s'exprimait Ralph Waldo Emerson, grand penseur et essayiste américain, à la fin du XIXe siècle.

Avant d'approfondir le sujet, commençons par une définition. Selon le dictionnaire de l'Académie royale espagnole, le mot « enthousiasme » vient du grec *enthousiasmos — enthousiazein*, qui signifie littéralement « être inspiré par les dieux ». Aujourd'hui, il désigne une adhésion fervente à une cause ou à un projet.

L'enthousiasme est un élément fondamental de l'attitude que devrait adopter tout véritable leader. Dans son livre audio *Mission Succès : la marque du gagnant*, Camilo Cruz consacre un chapitre entier à cette qualité, qu'il considère comme un trait commun à toutes les personnes qui réussissent. Car à quoi bon posséder toutes les autres qualités d'un leader, si l'on manque d'enthousiasme ?

Toujours selon lui, l'enthousiasme fait ressortir le meilleur en chacun. Même celui qui a tout perdu peut rebâtir son avenir… s'il retrouve l'enthousiasme.

Cruz illustre cette idée par une anecdote tirée du monde animal : selon les spécialistes, les œufs de cane sont plus nutritifs et savoureux que ceux de poule. Pourtant, dans le monde entier, on vend des millions d'œufs de poule, et à peine quelques centaines de milliers d'œufs de cane.

Pourquoi préférons-nous les œufs de poule à ceux de cane?

Tout est une question d'enthousiasme nous dit Camilo Cruz. Lorsqu'une cane pond un œuf, elle se contente d'un discret coin-coin. Si l'on n'y prête pas attention, l'événement passe totalement inaperçu. En revanche, la poule, elle, annonce sa ponte à grand renfort de caquètements enthousiastes. Elle court partout dans le poulailler, fière de son exploit, et le fait savoir à tout le monde.

Quand l'enthousiasme nous habite, il devient difficile d'être de mauvaise humeur. Le rire et l'humour ont un pouvoir immense, bien au-delà de ce que l'on imagine. Ils déclenchent des réactions physiologiques bénéfiques : ils réduisent le taux de cortisol (l'hormone du stress) et augmentent la production d'endorphines, ces hormones du bien-être sécrétées par le cerveau, qui atténuent naturellement la douleur et améliorent l'humeur. Le rire renforce également notre système immunitaire, nous rendant plus résistants aux maladies et, selon certaines études, il pourrait même prolonger notre espérance de vie.

L'humour nous aide à changer de perspective sur nos difficultés. Ce qui paraissait un problème devient un simple défi, une occasion de grandir et de renforcer notre mental. Il nourrit aussi la confiance en soi et fait émerger nos meilleures qualités, celles qui nous rapprochent de nos objectifs.

C'est pourquoi la « thérapie par le rire » gagne en popularité : elle consiste à rire ensemble, partager des blagues, des histoires drôles, et créer un moment collectif de légèreté. Cet échange libère les tensions, apaise les angoisses, et dans certains cas, des patients témoignent même de guérisons spectaculaires, y compris face à des maladies graves comme le cancer. En résumé : Rions! Rions pleinement, sincèrement, généreusement!

> *Ne laisse jamais s'éteindre ton enthousiasme,*
> *cette vertu aussi précieuse que nécessaire.*
> *Travaille, aspire, tends toujours*
> *vers les hauteurs.*
> Rubén Dario

LE PESSIMISME, ENNEMI DU BONHEUR

Le pessimisme est l'un des plus grands freins à une vie épanouie. Il étouffe tout élan vers la réussite, nie la possibilité du bonheur, et reflète un esprit envahi par la frustration et la résignation. Le pessimiste se contente du minimum, convaincu que l'effort est inutile.

Ses phrases fétiches? « Je n'y arriverai pas », « Ce n'était pas pour moi », « Je n'ai vraiment pas de chance ». Le pessimiste se persuade qu'il est destiné à échouer, accepte de vivre dans le manque, et se satisfait des miettes. Peu importe la situation, il ne voit que les obstacles. Là où d'autres entrevoient une opportunité, lui ne perçoit qu'un problème.

Le pessimiste transporte son mal-être partout où il va. Au travail, il bâcle ses tâches, nourrit les ragots, soupire en regardant l'horloge, contamine ses collègues avec son découragement et critique tout ce qui l'entoure.

Chez lui, il rentre de mauvaise humeur, reproche à son conjoint ses propres difficultés et déverse ses frustrations sur ses enfants. Il cherche toujours un coupable : la société, sa famille, son entourage, son passé.

Il est cet éducateur toxique, incapable de transmettre l'envie d'apprendre, de guider ou d'inspirer confiance.

Le pessimiste doit comprendre qu'on ne goûte pas le pain sans avoir moulu le grain. Il lui faut apprendre à cultiver la gratitude, à rester calme face à l'adversité et à puiser en lui la force nécessaire pour surmonter les épreuves. Surtout, il doit changer de regard sur ses échecs et les voir comme une chance d'apprendre et de grandir.

« Ce ne sont pas les mers tranquilles qui forment les meilleurs marins. »

Je vais vous raconter une histoire :

« À la fin de la Seconde Guerre mondiale, la Hongrie était occupée par les troupes soviétiques.

À Budapest, la capitale, un couvre-feu très strict était en vigueur à partir de cinq heures de l'après-midi. Les soldats avaient pour ordre d'abattre toute personne se trouvant dehors après cette heure.

Un soir, un camion chargé de 1 600 pains arriva sur la place centrale. Malheureusement, il était déjà trop tard pour les distribuer : il faudrait attendre le lendemain. Depuis leurs fenêtres, les habitants, qui n'avaient rien mangé de toute la journée, contemplaient le camion avec un mélange de détresse et de rage. Parmi eux se trouvait Àgata, une femme de près de quatre-vingts ans.

Peu après l'arrivée du camion, Ágata sortit brusquement de chez elle, grimpa dans le véhicule, en descendit deux gros pains et les distribua à sa famille. Les soldats, chargés de faire respecter le couvre-feu, restèrent pétrifiés : surpris, confus, incapables de réagir.

Quelques minutes plus tard, Ágata ressortit, prit d'autres pains et les distribua à ses voisins. À sa troisième sortie, un soldat tira un coup de feu en l'air pour la dissuader. Mais elle ne s'arrêta pas. Elle continuait, inlassable.

Les balles se rapprochaient dangereusement à chaque aller-retour entre le camion et les maisons. L'officier en chef finit par la menacer : s'il la voyait ressortir, il ordonnerait de tirer pour la tuer.

Ágata le regarda droit dans les yeux et lui répondit simplement qu'elle le regrettait, mais qu'elle devait continuer à nourrir les siens. Furieux, l'officier retourna vers ses hommes. Mais aucun d'entre eux, pas même lui, ne trouva le courage d'appuyer sur la gâchette.

Ágata poursuivit sa tâche pendant des heures, avec une détermination exemplaire, un engagement bouleversant. À neuf heures du soir, alors qu'elle avait distribué plus de la moitié des pains, elle s'effondra au milieu de la place. Le silence fut total. Puis, soudain, un soldat se détacha du groupe, courut vers elle, la prit tendrement dans ses bras et la ramena jusqu'à sa maison, où il la remit à sa famille. Ensuite, il retourna à son char... et reprit son poste, prêt à tirer sur quiconque oserait désormais braver le couvre-feu. »

DE LA PENSÉE À L'ACTION

Comme le montre bien le récit précédent, il ne suffit pas de penser : encore faut-il traduire ses pensées en actions concrètes. Et cela n'est possible que si l'on définit ses objectifs avec clarté et méthode. Le bonheur et la réussite ne suivent pas un seul chemin : il existe de multiples voies pour y parvenir.

Toutefois, un point de départ essentiel est la compétence. Le succès repose sur trois piliers : la compétence, la juste rémunération et la reconnaissance.

Être compétent, c'est être prêt. Cela implique de maîtriser non seulement la théorie et la pratique de son métier, mais aussi d'en comprendre les subtilités, de faire face aux imprévus, de viser l'excellence et, surtout, de mettre ses connaissances en œuvre de façon efficace. Comme l'exprimait justement le philosophe américain Eric Berne : « *Savoir pourquoi faire, savoir comment faire, savoir faire* ».

Autrement dit, la réussite ne commence pas avec une simple idée, mais avec la capacité à la concrétiser.

Les théoriciens sont nombreux, mais les véritables bâtisseurs sont rares. Pense, par exemple, aux critiques d'art : ils analysent des œuvres sans en avoir créé. De même, de nombreux critiques littéraires n'ont jamais écrit un seul roman. Observer ou commenter ne suffit pas. Seule l'action concrète permet de bâtir une réussite durable.

La réussite suit des étapes précises. On ne peut pas les brûler. Elles doivent être franchies l'une après l'autre, avec patience et rigueur. Certains avancent plus vite, mais nul ne peut faire l'économie de la préparation.

Parfois, un succès précoce peut survenir sans qu'on y soit pleinement préparé. Dans ce cas, il faut savoir s'arrêter, prendre du recul et reconstruire sur des bases solides.

Prenons un exemple concret : imaginons que je veuille atteindre mon objectif financier en ouvrant une boulangerie. Je ne connais pas le métier, mais j'ai trouvé un emplacement idéal, très fréquenté. Rapidement, les clients affluent. Le succès semble au rendez-vous. Ce succès, cependant, repose en grande partie sur le savoir-faire du boulanger que j'ai embauché.

Puis survient un conflit : il demande une augmentation, je refuse, il démissionne. Je le remplace, mais son successeur ne fait pas un pain de la même qualité. Les clients désertent. Les ventes chutent. La boulangerie ferme.

Ce succès était fragile, car je n'étais pas préparé. Je manquais de compétences, de vision à long terme et de capacité à gérer les imprévus. Cette histoire illustre une vérité essentielle : un succès obtenu sans fondations solides finit par s'écrouler.

Apprendre de ses erreurs est l'une des grandes clés de la réussite. Ceux qui prennent le temps de comprendre ce qui n'a pas fonctionné, qui en tirent des enseignements et corrigent leur trajectoire, peuvent rebondir avec plus de maturité et de solidité.

Prends le temps de revenir sur tes erreurs, non pour t'y enliser, mais pour les comprendre. Un passé difficile n'est pas une condamnation : c'est un guide. Une ressource précieuse à exploiter pour avancer.

L'engagement est l'attitude la plus fertile pour ceux qui souhaitent avancer, grandir et concrétiser leurs aspirations. S'engager, c'est rester attentif aux opportunités, les accueillir avec responsabilité et s'impliquer pleinement pour les transformer en réalité. Les personnes véritablement engagées agissent avec une générosité profonde : elles mettent leur énergie au service d'un but qui dépasse leur intérêt personnel.

À l'inverse, ceux qui refusent de s'investir vivent souvent dans une forme de vide intérieur. Ils avancent sans conviction, dans une logique distante, calculée, privée d'élan. Ils se privent aussi du plaisir de contribuer.

LA GRATITUDE

La gratitude est l'un des fondements essentiels du bonheur. Le chemin le plus direct vers une vie épanouie commence par la reconnaissance : remercier la vie, et remercier Dieu, simplement pour le privilège d'exister.

La foi n'est pas un concept abstrait. C'est une force intérieure, profondément ancrée dans des idéaux élevés. Sans idéaux, nous sommes comme des coquilles vides. Ce sont eux qui nous donnent l'élan d'avancer, de grandir, de nous dépasser, et d'offrir le meilleur de nous-mêmes.

Quelle joie immense de pouvoir dire « merci » lorsque nos prières trouvent un écho, lorsque nos souhaits du cœur deviennent réalité. Mais il est tout aussi important de remercier dans l'adversité. Car ce sont souvent les épreuves qui sculptent notre caractère, qui nous préparent à devenir meilleurs. La gratitude se manifeste naturellement à travers l'amour. Plus tu donnes d'amour, plus il te revient en abondance.

Être reconnaissant, c'est aussi faire barrage à l'avarice. L'avare, lui, ne dit jamais merci. Il pense que tout lui est dû, s'accroche à ce qu'il possède, même à un simple mot de gratitude. Il vit dans la peur de perdre, alors que la gratitude ouvre les portes de l'abondance.

ENGAGE-TOI À CHANGER

Le moment du changement, c'est maintenant. Pas demain, ni plus tard. Car remettre à demain, c'est souvent choisir inconsciemment le chemin qui mène à « jamais ».

Le vrai changement commence dès l'instant où nous reconnaissons nos erreurs et prenons la ferme décision de nous améliorer. C'est ici, dans le présent, que tu peux transformer ta vie : remplacer la colère par la sérénité, les conflits par la bienveillance, le ressentiment par le pardon, l'avarice par la générosité.

Le penseur Gonzalo Gallo décrit avec justesse ce processus de transformation : « *La véritable métamorphose commence lorsque l'on accepte ses fautes et que l'on décide, avec sincérité, de s'éloigner du mal pour se tourner résolument vers le bien* ». C'est ce que font, par exemple, les Alcooliques Anonymes, qui suivent un parcours structuré pour sortir d'années de souffrance.

Leur méthode rigoureuse évite que la volonté de changer ne reste une promesse vide.

Voici les trois premiers pas d'un parcours en douze étapes qui redonne espoir et dignité :

- **Admettre son impuissance** face à une dépendance ou à une faiblesse personnelle, avec humilité.
- **Croire** qu'une force supérieure peut nous aider à nous relever. Retrouver la foi en quelque chose de plus grand.
- **Remettre sa vie et sa volonté entre les mains de Dieu**, avec confiance. Cet abandon est un acte de foi qui nous libère du poids de tout vouloir contrôler.

Les personnes véritablement épanouies savent ce qui nourrit leur bonheur. Ce sont celles qui, jour après jour, cherchent à grandir, à se dépasser, à donner le meilleur d'elles-mêmes. Elles accomplissent ce qu'elles entreprennent avec rigueur et constance, refusant de laisser les choses inachevées. Leur joie vient autant du chemin parcouru que de la satisfaction d'avoir mené à bien leurs engagements. Si elles sont entrepreneures, elles excellent dans leur domaine ; si elles sont étudiantes, elles se distinguent toujours par leur engagement et leur désir d'apprendre davantage.

Le moment de changer ou de s'engager n'a rien à voir avec l'âge. Peu importe ce que tu as déjà accompli dans ta vie professionnelle, familiale ou sociale, tu peux toujours continuer à évoluer. Ceux qui ressentent une profonde gratitude envers la vie ne cessent jamais d'apprendre ni de se réinventer. Leur reconnaissance les pousse à avancer, à se transformer et à grandir jusqu'à leur dernier souffle. Que tu aies 80 ou 15 ans, que tu sois mère de famille ou avocate, rien ne t'empêche d'apprendre une nouvelle langue, de te perfectionner dans ton domaine, de découvrir une nouvelle passion. Tu peux tout entreprendre, du moment que l'envie t'habite.

FIXE-TOI DES OBJECTIFS

“

Tu peux atteindre l'excellence si tu acceptes
d'aller au-delà des limites que les
autres considèrent comme raisonnables,
d'aimer avec une intensité qu'ils n'osent pas exprimer,
et de rêver plus grand que ce qu'ils croient possible.
Anonyme

”

Le véritable chemin vers le bonheur commence lorsque tu décides quelle mission tu veux accomplir dans ta vie. Il s'agit ensuite de définir les objectifs qui te permettront de réaliser cette mission — des objectifs à court, moyen et long terme.

Ces objectifs doivent être en parfaite cohérence avec ta mission. Sinon, tu te disperseras et n'atteindras rien de concret.

Par exemple, si tu es étudiant(e) au lycée, ta mission pourrait être de te réaliser pleinement sur le plan professionnel. Tes objectifs pourraient alors être :

À court terme : terminer le lycée avec d'excellents résultats, tant sur le plan académique que personnel. Cela suppose que ton objectif ne soit pas de devenir le garçon le plus populaire ou la fille la plus attirante de l'école, car ces préoccupations risquent de te détourner de ta mission essentielle.

De nombreuses personnes vivent aujourd'hui dans la frustration parce qu'elles n'avaient pas défini d'objectifs clairs. Elles ont fini par emprunter des chemins qui les ont éloignées de leur but : une grossesse non désirée, un mariage précipité, des addictions ou des maladies qu'elles auraient pu éviter.

À moyen terme, il s'agit de définir clairement la profession que tu souhaites exercer, de trouver les moyens nécessaires pour financer tes études, de t'engager sérieusement dans cette voie et de la mener à terme avec succès.

À long terme, l'objectif est de t'établir professionnellement, de mettre en œuvre les compétences acquises et de contribuer pleinement dans ton domaine d'activité.

Mais tes objectifs ne doivent pas se limiter à la sphère professionnelle. Ils doivent également inclure des aspirations familiales et personnelles, car la vie ne se résume pas au travail. Nous sommes des êtres complets, et toutes les dimensions de notre existence — affective, relationnelle, sociale, spirituelle — méritent d'être prises en compte.

Et une fois tes objectifs atteints, fixe-toi de nouveaux défis. Ne t'arrête pas en chemin, ne t'installe pas dans la complaisance.

Comme l'écrivait Saint Augustin : « *Si haut que tu sois parvenu, l'idéal est toujours au-delà.* »

Sans but clair, on se disperse. L'énergie se dilue dans des activités secondaires, les journées se remplissent mais n'aboutissent à rien de vraiment significatif. On passe d'une idée à l'autre, sans jamais les concrétiser.

Le véritable succès repose sur une vision claire. Il est crucial de te fixer des objectifs bien définis, tant sur le plan personnel que collectif. Et surtout, entoure-toi de personnes qui partagent ta vision, qui avancent dans la même direction. Ce soutien mutuel décuple les forces et alimente la motivation.

Des études révèlent que 9 personnes sur 10 traversent la vie sans accomplir leur véritable mission. Pourquoi? Parce qu'elles ne se sont jamais donné la peine de clarifier leurs objectifs. Ou pire : elles ne se sont jamais posé la question du sens de leur existence.

Prenons un exemple très parlant :

« *Dans certaines régions d'Asie et d'Europe, on trouve de petits insectes appelés chenilles processionnaires.*

Lorsqu'elles sont encore à l'état larvaire, elles avancent en longues colonnes, chaque chenille collant sa tête à la queue de celle qui la précède, dans un ordre impressionnant.»

Ce comportement, bien que simple, traduit une belle image de rigueur et de détermination à atteindre un but.

Mais examinons maintenant un autre cas, tout aussi saisissant :

« À la fin du XIXe siècle, l'entomologiste français Jean-Henri Fabre réalisa une expérience devenue célèbre. Il réussit, avec une infinie patience, à amener la chenille de tête à suivre… la dernière de la file. Il forma ainsi un cercle fermé et parfait.

Résultat : les chenilles tournèrent en rond pendant sept jours, dans un ordre impeccable, marchant sans relâche, mais sans jamais avancer d'un centimètre.

Elles suivaient aveuglément un leader qui, lui-même, avait perdu toute notion de direction.»

Attention! Tous les leaders ne sont pas dignes d'être suivis. Avant de te mettre à la suite de quelqu'un, assure-toi qu'il sait réellement où il va. Un véritable leader possède une vision claire, des objectifs bien définis et une direction solide. Sans cela, tu risques de t'égarer à ses côtés, gaspillant ton énergie dans une agitation stérile, sans impact réel.

Se fixer des objectifs clairs n'est pas toujours facile, mais c'est indispensable. Car sans objectifs, il n'y a pas de projet de vie. Et sans projet de vie, on traverse l'existence sans vraiment la vivre.

Puise dans ton vécu pour définir tes objectifs. Que tu sois étudiant(e), membre d'une famille, ou engagé(e) dans ta communauté, tu peux établir des objectifs personnels à partir de ton expérience. Certains d'entre eux émergeront de tes réflexions, d'autres naîtront dans le dialogue avec les personnes qui t'entourent : famille, amis, collègues.

Chaque objectif doit être associé à des buts précis et à des indicateurs mesurables, qui te permettront de suivre tes progrès, de savoir si tu es sur la bonne voie, et de corriger ta trajectoire si nécessaire.

Il est sain de rêver grand. Mais vouloir atteindre l'impossible d'un seul bond est souvent une recette pour l'échec. Pour apprendre à voler, il faut d'abord apprendre à marcher, puis à grimper. C'est en gravissant les marches une à une que l'on atteint les sommets.

Pense à Léonard de Vinci. Il n'a jamais vu ses machines voler, mais il a imaginé l'aviation des siècles avant qu'elle ne devienne réalité. Il n'avait pas d'ailes, mais il a su tracer le chemin pour que d'autres s'envolent.

Fixe-toi des objectifs en accord avec ton âge et ta situation. Engage-toi sincèrement à les atteindre. Ne saute pas d'un projet à l'autre, au gré de ton humeur ou de tes doutes : aujourd'hui oui, demain non… Ce manque de constance mène à

l'éparpillement. Et à force de vouloir tout faire en même temps, on ne va souvent au bout de rien. Tu risques de t'épuiser sans voir de résultats concrets, ce qui peut te conduire à un sentiment de confusion ou de découragement.

Mais au fond, qu'est-ce que l'impossible? L'impossible, c'est ce qui, par définition, ne peut absolument pas se produire. Par exemple, il est impossible de redevenir un nourrisson, de réapprendre à marcher ou à prononcer ses premiers mots comme si l'on n'avait jamais grandi. Ce temps appartient à l'enfance et ne reviendra pas.

Mais bien souvent, ce que nous qualifions d' « impossible » n'est qu'un mur mental que nous avons construit nous-mêmes. Apprendre une nouvelle langue, se familiariser avec l'informatique, reprendre des études ou changer de métier ne sont pas des impossibilités : ce sont des défis. Et ces défis ne sont pas insurmontables, quel que soit notre âge.

Un proverbe dit : « *Vieux perroquet n'apprend plus à parler* ». Peut-être. Mais tu n'es pas un perroquet. Tu es un être humain, capable de réfléchir, de ressentir, de choisir et surtout… de progresser.

L'intelligence et la volonté sont tes alliées. Ce sont elles qui te permettent de continuer à apprendre, à évoluer et à te dépasser, à tout moment de ta vie.

Voici quelques exemples concrets :

Un enfant sourd peut apprendre à danser, même s'il n'entend pas la musique. Il s'appuie sur ses sens, observe les mouvements, ressent les vibrations, et développe une sensibilité unique au rythme.

Un enfant, surtout avant l'âge de 18 ans, peut apprendre une langue étrangère avec une grande facilité, car son cerveau est naturellement prédisposé à assimiler rapidement de nouvelles connaissances.

Une personne âgée peut très bien apprendre à utiliser un ordinateur ou à naviguer sur Internet, à condition de comprendre que l'ordinateur ne fait qu'exécuter des instructions simples et précises.

Nous possédons tous, sans exception, la capacité d'apprendre. Ce qui nous différencie, ce ne sont pas nos aptitudes, mais les choix que nous faisons : persévérer ou nous réfugier derrière des excuses. Tout repose sur une décision personnelle : celle de s'engager et de s'accorder du temps pour progresser.

Une fois ton objectif clairement défini, il ne reste plus qu'à passer à l'action. Agir dissipe la peur et neutralise la paresse. Le simple fait de te mettre en mouvement crée ce que l'on appelle en physique un momentum : un élan initial qui brise l'inertie et te pousse vers l'avant avec force et constance. Une fois lancé, tu gagnes en clarté, en énergie, et tu deviens moins vulnérable aux distractions. Car l'action régulière renforce l'engagement.

Profitons-en pour tirer une leçon inspirante du monde animale :

« Imaginons que nous sommes de jeunes léopards, encore novices, et qu'un jour, nous tombons nez à nez avec un immense troupeau de gazelles.

Une scène incroyable : jamais un léopard n'a vu autant de proies rassemblées! Même sans être de grands chasseurs, on se dit que le festin est assuré. Tiens, poursuivons celle-là!... Non, attends, celle-ci semble plus proche... Oh, elle nous a repérés! Vite, lançons-nous!... Mais regarde celle de droite, elle est bien dodue, sûrement plus lente. Mieux vaut aller vers elle!... Trop tard, une autre vient de passer juste devant nous — irrésistible, on tente un coup de patte. Pendant ce temps, la dodue s'éloigne… Ce n'est pas grave, voilà une gazelle qui boite, allons-y!... Et nous voilà maintenant au beau milieu du troupeau, les proies nous filent entre les pattes, on change sans cesse de direction, on se disperse. Résultat: on perd de vue toutes nos cibles. La gazelle boiteuse? Disparue. Éreintés, on s'arrête pour souffler un instant. Et quand enfin on se remet en chasse, le troupeau est déjà loin, plus vigilant que jamais et hors d'atteinte.»

Nous sommes les plus redoutables chasseurs de la création : quarante kilos de muscles taillés pour la vitesse, capables d'atteindre une allure inégalée sur terre. Pourtant, faute d'expérience, nous avons cru pouvoir ruser toute une harde, alors qu'elle, plus stratégique, répartissait son effort entre tous ses membres. Pris par l'indécision, nous avons voulu tout attraper à la fois. À chaque changement de cible, nous avons laissé à la précédente le temps de récupérer. Et ainsi, de gazelle en gazelle, nous avons fini par courir plus longtemps, plus vite, plus inutilement que chacune d'entre elles. Épuisés et affamés, nous n'avons attrapé aucune proie. Et là-bas, au loin, les gazelles nous observent, moqueuses et triomphantes.

Mais ce qui semble être un échec se révèle une précieuse leçon. Car c'est de cette erreur que naît l'apprentissage. En observant les chasseurs aguerris, nous comprendrons bientôt l'essentiel : il faut choisir une cible — une seule — et ne pas en dévier. Même si, en cours de route, une gazelle plus grosse, plus belle, plus tentante surgit sous nos yeux, nous devons garder le cap. Notre objectif est celui que nous avons déterminé dès le départ, rien d'autre. Les options sont simples : soit nous apprenons à nous fixer un but clair avant d'agir, soit… nous mourons de faim.

Certes, ce n'était qu'une fable. Dans la vraie vie, rater un objectif n'est pas toujours dramatique. Mais le temps perdu à poursuivre des buts futiles ou irréalistes ne se récupère jamais. Voilà pourquoi il est urgent de s'arrêter un instant et d'apprendre des chasseurs les plus sages à viser juste, dès le départ.

TRAVAILLER SUR SES OBJECTIFS

Passons à présent au travail concret sur tes objectifs, ainsi qu'au principe qui les structure. Une question revient souvent : par quoi commencer pour atteindre ce que je désire profondément ?

Commence par rédiger une liste claire de tout ce que tu aimerais accomplir, posséder, être ou faire. Pour chacun de ces objectifs, prends le temps de préciser à quoi il ressemblerait idéalement dans ta vie.

Il est utile de distinguer les objectifs selon leur nature. S'ils sont d'ordre intellectuel, définis les savoirs ou compétences que tu souhaites acquérir. S'ils sont sociaux, indique les fonctions, rôles ou formes de reconnaissance que tu espères obtenir. Pour les objectifs professionnels ou commerciaux, précise le type d'entreprise ou d'activité que tu souhaites lancer ou développer. Concernant

ta santé, détaille les pratiques, l'alimentation, les routines sportives ou les changements de mode de vie que tu peux adopter pour t'en rapprocher.

Dans son ouvrage *Leadership créatif*, Robert Dilts propose trois séries d'exercices pour t'aider à transformer tes objectifs en réalité. Ces exercices visent à clarifier les étapes concrètes qui mènent à la réalisation de ton projet de vie ou de ta mission personnelle.

Ils t'aideront à élaborer une stratégie à la fois réaliste et adaptable, que tu pourras appliquer à différents contextes. Grâce à cet outil, tu seras en mesure d'identifier les éléments clés de ton projet, de renforcer ta motivation et de rédiger un plan d'action clair, englobant même les aspects les plus complexes de ta démarche.

La stratégie te servira à structurer clairement tes idées et à les présenter avec clarté et assurance.

Elle repose sur trois étapes essentielles, que l'on peut résumer ainsi :

Première phase : Le projet rêvé.

- En quoi consiste ton projet?
- Quel est l'objectif principal?
- Pourquoi veux-tu le réaliser? Quelle est ta motivation profonde?
- Quels bénéfices espères-tu en retirer?
- Comment sauras-tu que tu es sur la bonne voie?
- À quel moment comptes-tu atteindre ces résultats?
- Où ce projet est-il censé te mener?
- Veux-tu ressembler à quelqu'un ou exprimer quelque chose de personnel à travers ce projet?

Deuxième phase : Ancrer le rêve dans la réalité.

- Comment vas-tu t'y prendre concrètement?
- Combien de temps te faudra-t-il pour atteindre ton objectif?
- De combien de personnes auras-tu besoin? Quel sera le rôle de chacune et quel en sera le coût?
- Quelles étapes précises dois-tu suivre pour réaliser ce projet?
- Quels indicateurs te permettront de mesurer l'avancement et le succès de chaque étape?
- Comment sauras-tu que tu as atteint ton objectif final?

Troisième phase : Prévoir les aléas et les solutions

- Qui ce projet impactera-t-il?
- Quels sont les besoins et les bénéfices attendus pour les personnes concernées?
- À quelles résistances ou obstacles pourrais-tu te heurter?
- Comment pourras-tu les surmonter?
- Quels sont les aspects positifs de ton approche?
- Comment peux-tu préserver ces points forts et les rendre durables?
- Dans quels contextes ou à quels moments ce projet pourrait-il ne pas être pertinent?

- Qu’est-ce qui te manque actuellement pour passer à l’action?
- Et comment comptes-tu combler ce manque?

Bien sûr, certaines personnes préfèrent avancer à l’aveugle, en espérant que tout se passe bien et en « corrigeant le tir » au fur et à mesure. Mais, en prenant l’habitude de planifier, tu seras mieux préparé(e) à anticiper les difficultés et à y répondre sereinement. Ta vie ne ressemblera plus à une échoppe improvisée, mais à une entreprise bien structurée, où rien n’est laissé au hasard.

Car sans une planification réfléchie, tu iras à la dérive, poussé par les événements, comme une feuille morte emportée par le vent.

LE MOMENT DU CHANGEMENT, C’EST MAINTENANT

> *Les grands leaders ne se contentent jamais de ce qui est.*
> *Ils sont animés sans relâche par*
> *les possibilités de transformation et les réussites à venir.*
> Donna Harrison

Fred Smith, fondateur de Federal Express (aujourd’hui FedEx) et auteur reconnu, affirme que ceux qui s’accrochent au statu quo ne sont pas faits pour diriger. Les grands leaders, comme toutes les personnes qui atteignent leur plein potentiel, y parviennent parce qu’ils et elles sont convaincus qu’il existe toujours une meilleure manière de faire les choses.

Même si les idées nouvelles suscitent souvent la méfiance, celles et ceux qui réussissent savent — parfois pour l’avoir appris dans la douleur — qu’ils devront affronter le rejet de ceux qui préfèrent ne rien changer. Malgré cela, ils poursuivent leur chemin avec persévérance jusqu’à ce que les faits finissent par leur donner raison.

La nature elle-même impose régulièrement des changements qui obligent tous les êtres vivants à s’adapter. Ils doivent développer des stratégies pour ajuster leurs rythmes de vie aux cycles naturels.

Prenons l’exemple des migrations animales : chaque année, à l’approche de l’hiver nord-américain, les jours raccourcissent et d’immenses masses d’air froid descendent du pôle vers le sud. Les températures chutent, déclenchant chez certaines espèces migratoires des mécanismes instinctifs qui les poussent à partir vers des régions plus tempérées, comme les États-Unis ou le Mexique, où elles peuvent survivre et se reproduire. C’est notamment le cas du célèbre papillon monarque, entre bien d’autres.

Ces cinquante dernières années, grâce aux progrès technologiques fulgurants, le monde a connu plus de transformations qu'au cours de toute l'histoire humaine réunie. Dans ce contexte, ceux qui s'ouvrent au changement et savent en tirer parti partent avec une longueur d'avance sur ceux qui s'y opposent.

Il est bien naturel d'appréhender le changement. Cette peur, profondément ancrée en nous, naît souvent de l'incertitude : vais-je prendre la bonne décision? Est-ce que cela me fera avancer ou, au contraire, reculer? Pourtant, cette crainte est rarement fondée. Changer, c'est rompre avec la routine, créer de nouveaux liens, s'ouvrir à d'autres perspectives et accueillir la vie avec un élan renouvelé, plus d'enthousiasme et d'énergie.

Un proverbe populaire prétend : « *Mieux vaut un mal connu qu'un bien incertain* ». Mais cette maxime n'est qu'une excuse déguisée pour justifier l'immobilisme, la médiocrité et le conformisme.

Combien de chefs-d'œuvre littéraires, scientifiques, philosophiques, artistiques ou économiques ont été abandonnés dans l'ombre simplement parce qu'un esprit pessimiste a prononcé cette phrase au moment crucial? Peut-être a-t-elle étouffé la publication d'un livre, la découverte d'un vaccin, la naissance d'une idée brillante, ou l'éclosion d'une œuvre d'art bouleversante.

En biologie, l'une des lois les plus célèbres est celle de la « survie du plus apte », qui régit l'évolution des espèces depuis leurs origines. Et dans ce contexte, le plus apte n'est pas le plus fort, mais celui qui sait s'adapter aux conditions changeantes de son environnement.

La grande différence entre les autres espèces vivantes et la civilisation humaine, c'est que les changements naturels prennent des millions d'années. À notre époque, dans un monde qui évolue à une vitesse fulgurante, aucun leader ni aucune équipe ne peut se permettre d'attendre. L'adaptation aux nouveaux défis du XXIe siècle doit être rapide et volontaire.

Dans une expérience de comportement animal menée au début des années 1930 aux États-Unis, un chimpanzé disposait de deux machines. L'une délivrait de la nourriture en échange d'une pièce; l'autre distribuait justement ces pièces. Très vite, le chimpanzé comprit le fonctionnement : il récupérait une pièce dans la première machine, puis l'insérait dans la seconde pour obtenir de la nourriture.

Poussant l'expérience plus loin, les chercheurs modifièrent le dispositif : les deux machines ne pouvaient plus fonctionner en même temps. Lorsque la machine à nourriture était active, celle à pièces s'arrêtait, et inversement. Une fois encore, le chimpanzé s'adapta sans difficulté.

Il commença par récolter un stock de pièces, puis attendait patiemment, parfois plusieurs heures, que la machine à nourriture soit de nouveau disponible.

Ce qu'il faut retenir, c'est que même un animal réputé irrationnel est capable de s'ajuster face au changement. S'il ne l'avait pas fait, il serait tout simplement mort de faim.

Les exemples issus du monde naturel sont innombrables, parfois étonnants. Mais leur véritable valeur est de nous rappeler, à nous autres humains doués

de raison, qu'il est essentiel d'évoluer dans un monde en perpétuelle transformation.

Au cours des deux derniers siècles, nous avons traversé des mutations profondes : de la société agricole à l'ère industrielle, puis à l'ère atomique, et enfin à l'ère de l'information, sans avoir réellement eu le temps de développer nos capacités d'adaptation à un mode de vie moderne où le changement constant est devenu la seule constante.

Il est donc fort probable que, dans un avenir proche, l'humanité soit confrontée à des défis inédits qui exigeront de chacun de nous le meilleur de nos aptitudes : savoir apprendre, s'adapter et inventer des solutions pour vivre pleinement.



Réfléchis à quel point il t'est difficile de changer toi-même,
et tu comprendras pourquoi il est si difficile de changer les autres.
Albert Einstein



Souviens-toi toujours du vrai sens de l'engagement :

Le verbe espagnol *comprometerse*, « s'engager » en français, peut être découpé en trois parties.

Com- de *comprar* (acheter), implique qu'il y a un prix à payer.

Prometerse (se promettre), c'est prendre une décision ferme et lucide.

Meterse (s'impliquer), c'est se sentir profondément concerné, développer un véritable sentiment d'appartenance.


LA LOI DE
L'HONNEUR

On me demande souvent : « Monsieur, quel est le secret pour réussir dans la vie? » Ma réponse tient en une phrase : prends soin de tes parents. Si tu le fais, la vie te le rendra au centuple. Mais, hélas, aujourd'hui, beaucoup oublient leurs parents. Pris dans le tourbillon du quotidien, du travail, des ambitions, ils finissent par les mettre de côté, sans même sans rendre compte. Et pourtant, ces mêmes parents ont veillé sur toi pendant des années. Il se sont inquiétés pour ta santé, ton avenir, ton bonheur. Ils se sont sacrifiés pour que tu puisses avancer. Maintenant que tu as un métier, une maison, une vie bien remplie, ne les laisse pas tomber.

Je me souviens d'un collègue. Sa mère est décédée, et le jour de l'enterrement, il a fait venir tout un groupe de mariachis. Une belle démonstration, un adieu grandiose … Mais trop tard. À quoi bon un hommage spectaculaire, si l'amour n'a pas été exprimé de son vivant ? Alors, si tes parents sont encore en vie, prends soin d'eux dès aujourd'hui. Ne reporte pas à demain ce qui mérite d'être vécu et exprimé maintenant.

Voici trois choses simples, mais essentielles, que tu devrais leur dire : « Papa, maman, je vous aime ». Quand leur as-tu dit cela pour la dernière fois? Si cela fait longtemps, n'attends plus : dis-le aujourd'hui. Tu verras, ces mots font un bien immense — à eux, mais aussi à toi.

« Papa, maman, pardonnez-moi ». Et cela ne vaut pas uniquement pour tes parents. Si tu ressens le besoin de demander pardon à quelqu'un — un ami, un collègue, un frère, une sœur — fais-le maintenant. Pourquoi aujourd'hui? Parce que demain n'est jamais garanti. C'est aujourd'hui qu'il faut te réconcilier avec toi-même et avec les autres.

La seule manière de réparer l'âme, c'est de DEMANDER PARDON… et de SAVOIR PARDONNER. Dans notre époque pressée, emportée par la quête de performance et de réussite, nous avons perdu l'humilité de reconnaître nos torts – et avec elle, la possibilité de les réparer.

Honorer, c'est témoigner du respect. C'est reconnaître la valeur, les qualités et les accomplissements d'une personne. Et sur le plan spirituel, c'est reconnaître la grandeur du Créateur.

C'est là un principe fondamental sur le chemin du succès : prendre soin de sa vie spirituelle, car c'est elle qui nous guide avec intégrité dans un monde trop souvent marqué par le manque de repères : la haine, les guerres, les discriminations (qu'elles soient raciales, sexuelles ou sociales), les famines, les maladies, les injustices, ou encore l'inégalité des chances.

La Loi de l'Honneur touche chaque dimension de notre vie. Honorer, c'est reconnaître la valeur de l'autre. C'est faire preuve d'un respect profond envers la dignité humaine.

L'ESPRIT ET LE CORPS : NOS OUTILS LES PLUS PRÉCIEUX

La dignité personnelle ne se résume ni aux diplômes obtenus, ni aux réussites professionnelles ou matérielles. Elle trouve sa véritable source dans le respect de soi-même, dans l'attention portée à son esprit autant qu'à son corps.

Ce corps, cette merveilleuse mécanique qui nous a été confiée pour traverser la vie, est pourtant souvent négligée, voire malmenée, par nous-mêmes.

Les anciens Grecs, avec leur sagesse intemporelle, disaient déjà : « *Un esprit sain dans un corps sain* ». Ce corps que nous habitons mérite toute notre attention et notre soin. Lorsque nous remercions Dieu chaque jour pour le don de la vie, nous éveillons en nous une force intérieure, une énergie spirituelle qui nourrit notre quotidien d'un sens profond. La vie spirituelle agit sur notre être comme une cure de vitamines : la bonté que nous cultivons se reflète sur notre visage, illuminé d'une joie paisible. À l'inverse, l'injustice, l'aigreur ou la rancune finissent par marquer les traits : les visages se ferment, s'assombrissent et perdent leur éclat.

En faisant preuve de justice envers les autres, nous recevons la justice en retour. En étant loyaux, nous construisons des relations solides, saines et durables. Et cela, qu'on y croie ou non, a un impact direct sur notre santé physique.

Mais cela ne suffit pas : le corps a aussi besoin d'attention concrète. Il faut l'entretenir, le faire bouger : marcher, courir, pratiquer une activité régulière. Ces gestes simples renforcent le bien-être global. Il en va de même pour l'alimentation : elle doit être adaptée à ton rythme de vie et à tes besoins. Et surtout, prends le temps de manger dans la paix. Laisse tes préoccupations de côté à l'heure du repas. Nourrir son corps dans le calme, c'est aussi prendre soin de son esprit.

NOURRIS TON ESPRIT

Lire les biographies des grands leaders de l'histoire est une excellente habitude. Très vite, tu remarqueras qu'ils ont tous un point commun : une curiosité insatiable et une volonté constante d'apprendre. Ils savaient identifier les connaissances clés nécessaires à la réalisation de leurs objectifs. Autre trait partagé : leur capacité à bien s'entourer. Ils savaient s'appuyer sur des personnes compétentes, dont l'expertise complétait la leur.

L'écrivain James Hunter le résume bien : « *La personne engagée dans la voie de la réussite se consacre sans relâche à développer ses compétences, afin de progresser continuellement et de se montrer à la hauteur des attentes de ceux qui l'entourent* ».

Si tu veux réussir et t'épanouir, tu dois travailler à développer tes talents, que ce soit pour progresser dans tes études, t'affirmer comme un professionnel reconnu, créer ton entreprise ou devenir un parent inspirant. Tout comme le corps a besoin d'exercice pour rester en bonne santé, l'esprit a besoin d'être stimulé pour conserver sa vivacité et révéler tout son potentiel. Tu renforceras ta clarté mentale et ta résilience si tu prends l'habitude d'accueillir les informations avec discernement, en les analysant de façon constructive. Veille à nourrir ton esprit avec des contenus positifs, inspirants et utiles, et engage-toi à cultiver tes compétences dans toutes les sphères de ta vie.

D'après les recherches citées par Camilo Cruz dans son livre *Sept étapes pour atteindre vos objectifs avec succès*, il suffirait de consacrer une heure par jour à la lecture des contenus enseignés à l'université dans son

domaine d'expertise pour devenir un véritable spécialiste en l'espace de trois ans. Toujours selon lui, une heure de lecture quotidienne permettrait de lire en moyenne deux livres par mois, soit environ vingt-cinq livres par an. Un chiffre d'autant plus saisissant lorsqu'on sait que la plupart des gens ne lisent même pas un livre complet dans l'année.

Un exemple fascinant de l'impact des influences extérieures sur notre destinée nous vient du monde étonnant des abeilles. Dans une ruche, trois types d'abeilles coexistent : une reine, dont le rôle est exclusivement de pondre les œufs, des mâles (ou faux-bourdons), chargés de la fécondation, et des ouvrières, stériles, qui assurent toutes les tâches quotidiennes de la ruche.

Les faux-bourdons naissent d'œufs non fécondés. Mais tous les œufs fécondés sont génétiquement identiques. Pourtant, certains donneront naissance à des ouvrières, et un seul — parfois quelques-uns — à une future reine.

Alors comment expliquer cette différence de destin, si l'ADN est le même? La réponse est aussi simple que puissante : tout dépend de l'alimentation que reçoit chaque larve.

Lorsqu'une reine vieillit ou montre des signes de faiblesse, elle cesse de produire les phéromones qui maintiennent l'équilibre de la ruche. Ce signal déclenche une réaction collective : les abeilles sélectionnent alors quelques larves et les nourrissent exclusivement de gelée royale, une substance très riche, réservée aux reines. Les autres larves reçoivent une nourriture plus classique, moins nutritive.

Seules celles nourries à la gelée royale subiront une transformation complète : elles deviendront des reines, capables de pondre des milliers d'œufs. Et pourtant, elles étaient, au départ, identiques aux autres.

Ce phénomène nous enseigne une vérité essentielle : ce que nous « consommons » — au sens large : informations, influences, relations, expériences — façonne ce que nous devenons.

Les jeunes qui aspirent à réussir dans un monde aussi exigeant que le nôtre gagneraient à s'inspirer des conseils de grandes figures du développement personnel et du monde entrepreneurial, comme John Maxwell, Robert Kiyosaki, Zig Ziglar ou encore Camilo Cruz. Tous s'accordent sur un principe fondamental : de la même manière que nous nourrissons notre corps, nous devons aussi alimenter notre esprit, en nous formant de manière continue dans notre domaine. Cela passe par l'adoption de bonnes habitudes : lire régulièrement, écouter des podcasts enrichissants, suivre des vidéos de formation, s'inscrire à des cours en ligne ou encore créer des groupes d'étude pour progresser ensemble.

Les leaders les plus accomplis sont avant tout de grands apprenants. Dès leur plus jeune âge, ils ont développé une capacité de concentration remarquable et une discipline de travail rigoureuse. Rien ne semblait pouvoir les distraire. Ces enfants et adolescents se distinguaient par leur sérieux, leur constance et leur implication aussi bien dans leurs études que dans leur développement personnel.

Harvey Firestone, fondateur de la Firestone Tire and Rubber Company, l'un des pionniers de la fabrication de pneus, affirmait que la responsabilité première d'un entrepreneur est de favoriser la croissance et l'épanouissement de son équipe. Pour lui, un véritable chef d'entreprise est celui qui sait transmettre son enthousiasme, motiver ses collaborateurs, et qui guide par l'exemple, contribuant ainsi à l'essor de toute l'organisation. Il ne travaille pas pour sa seule réussite personnelle : dans les périodes difficiles, il soutient ses équipes, les encourage à se dépasser, afin que chacun progresse et que la réussite soit collective. Il ne cherche pas à se mettre en avant, mais à permettre à chaque membre de son entourage — collègues, famille, communauté — de trouver sa place, de s'épanouir et de mener une vie digne. C'est pourquoi un vrai leader prend soin de bâtir autour de lui une équipe solide, un cercle de relations positives, animé par un esprit de coopération et de confiance.

La réussite ne se construit pas en solitaire, comme le rappelle John Maxwell : « *Si l'on veut être heureux, il faut contribuer au bonheur de ceux qui nous entourent. Il faut leur transmettre notre vision, les mobiliser autour d'elle, et les inviter à la réaliser ensemble*. »

Selon l'expérience de Maxwell, peu de personnes à succès s'entourent de gagnants, et pourtant, celles qui le font obtiennent de bien meilleurs résultats. Le travail en équipe est toujours plus fécond : il favorise l'échange d'idées, le dialogue et les retours constructifs de nos partenaires, qu'ils soient collègues, amis ou membres de la famille. Cela améliore considérablement notre façon d'agir.

Mais pour que cette dynamique fonctionne, il ne suffit pas de vouloir apprendre. Il faut aussi vouloir transmettre, et même apprendre à transmettre. C'est dans cette capacité à offrir le meilleur de soi-même que naît l'épanouissement personnel.

Si tu veux progresser, peu importe ton âge ou ta situation, tu dois garder l'esprit ouvert et suffisamment d'humilité pour rester un élève curieux et appliqué. C'est ainsi que l'on devient, un jour, un guide inspirant pour les autres. Cela suppose de développer ton aptitude à enseigner et à partager ton savoir. Et cela passe aussi par une vigilance constante : sois attentif(ve) à ce que tu laisses entrer dans ton esprit. Car les médias, les réseaux sociaux et leur flot incessant d'actualités souvent violentes ou superficielles, centrées sur la haine, les atteintes à la vie ou à l'environnement, ou encore les distractions vides de sens, peuvent t'éloigner de l'essentiel, surtout si tu n'y es pas préparé(e).

Enfin, pour devenir pleinement acteur de ta vie, il est essentiel de développer ta capacité à « désapprendre ». Cela signifie apprendre à te libérer de certaines idées reçues ou conditionnements, conscients ou inconscients, qui te maintiennent enfermé(e) dans un présent qui ne te convient peut-être plus.

Désapprendre, c'est reconnaître que certains modèles ou croyances que tu as suivis jusque-là ne sont plus adaptés, et qu'il est temps de les remplacer par d'autres, plus justes, plus constructifs. Il est illusoire d'espérer des résultats différents en répétant les mêmes comportements.

C'est donc à toi — et à toi seul — qu'il revient de choisir les informations que tu laisses nourrir ton esprit et ton cœur. Si tu consommes des contenus nocifs ou dégradants, par exemple à travers un usage malsain d'Internet comme la

pornographie, tu alimentes en réalité des pensées qui brouillent ton esprit, freinent ton évolution et t'éloignent de ton potentiel.

Les spécialistes du comportement humain s'accordent à dire que la qualité de notre vie dépend directement de la qualité des informations que nous laissons entrer en nous. Aussi simple que ce principe puisse paraître, il constitue souvent la frontière entre une personne qui avance et une autre qui stagne; entre celle qui déploie son pouvoir intérieur et celles qui vivent en pilote automatique.



En définitive, ce qui compte le plus, c'est que
la décision t'appartient entièrement.
Avoir le désir de réussir, c'est important.
Mais ce qui l'est encore davantage,
c'est d'avoir le désir d'apprendre.
Bobby Knight



RELATIONS INTERPERSONNELLES



Les gens restent seuls parce qu'ils construisent
des murs au lieu de bâtir des ponts.
Joseph F. Newton



D'après les recherches citées par Camilo Cruz dans son ouvrage *Les sept étapes pour atteindre ses objectifs avec succès*, seulement 15 % de la réussite d'un étudiant reposent sur ses capacités intellectuelles et sa rigueur scolaire — autrement dit, son aptitude.

L'aptitude, c'est cette compétence technique à bien accomplir une tâche.

Mais selon une étude conjointe menée par l'Université Harvard et l'Institut de recherche de Stanford, 85 % de la réussite personnelle et professionnelle sont liés à des éléments liés à l'attitude, notamment à la manière

dont une personne interagit avec son entourage. Parmi ces éléments, la capacité à tisser des relations saines, honnêtes et bienveillantes joue un rôle fondamental.

Cette qualité relationnelle est si essentielle que John D. Rockefeller, fondateur de la Standard Oil, choisissait ses cadres dirigeants en priorité pour leur capacité à établir de bonnes relations humaines. Il les rémunérait même mieux que ce qu'ils auraient pu gagner ailleurs, car il savait que le vrai capital d'un leader, c'est son entourage. Comme le souligne Marina David Buzali, les véritables gagnants savent qu'on n'atteint jamais de grandes réussites seul. Leur force réside dans leur réseau humain. Cela vaut aussi pour toi, étudiant(e) : si tu prends l'initiative d'organiser, par exemple, une visite au zoo dans le cadre de ton cours pour observer le comportement animal, tu fais preuve de leadership. Mais surtout, tu montres ta capacité à convaincre, mobiliser, coordonner, et donc à atteindre un objectif collectif que tu n'aurais jamais pu réaliser seul.

De nombreuses espèces animales ont développé des stratégies spécifiques pour interagir avec leurs semblables. Chez les chimpanzés, par exemple, la toilette mutuelle ne se limite pas à un simple geste d'hygiène : c'est un rituel social fondamental. Elle permet de renforcer les liens sociaux et de préserver l'équilibre du groupe, notamment après un conflit ou une altercation physique. Chez d'autres espèces, l'agressivité joue un rôle central dans l'organisation des relations sociales. Bien que cela puisse nous paraître choquant, voire cruel, ces comportements servent en réalité à établir une hiérarchie claire au sein du groupe. Ce mécanisme, bien rôdé par des millions d'années d'évolution, permet à chaque individu de connaître sa place et d'assurer la cohésion du collectif.

Chez l'être humain, en revanche, chaque dispute ou manifestation d'agressivité entraîne une grande dépense d'énergie mentale et émotionnelle, rarement bénéfique à long terme. Pour limiter ce type de tension, certaines espèces émettent des signaux d'apaisement — regard fuyant, posture soumise, comportement de repli — qui permettent d'éviter l'escalade. Une fois que la hiérarchie est établie, elle est régulièrement réaffirmée et stabilisée par des comportements de dominance ou de pacification, réduisant le risque de nouveaux affrontements.

Si tu as déjà eu l'occasion d'observer des poules dans un enclos, tu auras sans doute remarqué le comportement de la poule dominante — la matriarche — lorsqu'elle s'approche d'une congénère soumise. Elle avance fièrement, le poitrail bombé, la tête haute, tandis que l'autre baisse la tête ou recule, signe clair de soumission et de reconnaissance de son autorité.

Ce type de rituel est fondamental pour maintenir l'harmonie et la stabilité au sein du groupe. En effet, des études ont montré que lorsqu'on rassemble plusieurs poules qui ne se connaissent pas, une série d'affrontements s'ensuit jusqu'à l'émergence d'une nouvelle matriarche, reconnue dès lors comme la chef du groupe. Une hiérarchie s'installe alors naturellement. Tant que cette structure de pouvoir n'est pas clairement définie, les tensions et les agressions se multiplient, entraînant une diminution de l'alimentation et une augmentation des blessures.

Une fois la hiérarchie stabilisée, l'équilibre revient dans le poulailler.

D'autres espèces utilisent aussi des rituels de soumission, comme les

babouins ou encore le loup commun, ancêtre de notre chien domestique. Nous connaissons bien les signes de soumission chez nos chiens. En revanche, chez d'autres espèces, il n'existe pas de membre dominant permanent. Le rôle de meneur peut y être exercé tour à tour par différents individus, selon les circonstances. C'est notamment le cas des bancs de poissons qui se déplacent en parfaite synchronie sous la mer, des oiseaux qui volent en formation en V, ou encore des chenilles processionnaires qui sortent ensemble de leur nid pour se nourrir.

Dans leur ouvrage sur le leadership entrepreneurial *À la charge !*, Ken Blanchard et Sheldon Bowles citent l'exemple des oies sauvages qui, chaque hiver, migrent du Canada vers les États-Unis. Dès le mois d'octobre, comme tant d'autres espèces migratoires, ces oiseaux prennent leur envol vers le sud à la recherche d'un climat plus doux. Trois comportements caractéristiques attirent particulièrement l'attention des observateurs : leur formation emblématique en « V », la rotation régulière de l'oie qui mène le groupe et le vacarme constant des cris échangés entre les membres de la volée.

Les spécialistes en aérodynamique ont montré que la formation en V permet aux oies de mieux gérer les turbulences liées aux courants d'air et de réduire leur consommation d'énergie. Quant à la rotation du meneur, elle assure un partage équitable de l'effort : chacun prend à tour de rôle la tête du groupe, permettant ainsi à tous de préserver leurs forces. Ce principe est d'ailleurs bien connu des cyclistes de haut niveau, qui appliquent une stratégie similaire lors des courses en peloton.

Comme nous l'avons évoqué plus tôt, certaines espèces animales utilisent des sons spécifiques pour signaler un danger ou annoncer qu'elles ont trouvé de la nourriture. Ce qui distingue les oies dans ce domaine, c'est que leurs cris ne sont ni des alertes, ni des appels de détresse, encore moins des plaintes. Selon la sagesse des peuples autochtones, chaque cri émis par les oies est en réalité un encouragement : un message d'entrain que chaque membre de la volée adresse aux autres pour les soutenir tout au long de leur périple. Cette clameur continue agit comme un moteur d'énergie collective, maintenant la cohésion du groupe et sa détermination à poursuivre sa route.

Dans le domaine du leadership, ce comportement illustre l'un des trois principes fondamentaux du succès, tels que formulés par Ken Blanchard et Sheldon Bowles : le besoin de reconnaissance et de motivation. Cela signifie qu'un individu peut inspirer tout un groupe, mais que c'est bien l'élan partagé entre tous qui permet de progresser avec assurance vers les objectifs communs.

Ce qui rend ce principe si puissant, c'est que chacun au sein de l'équipe joue un rôle actif dans l'encouragement collectif. Chez les oies, le leader comme ses compagnons participent à parts égales.

Dans la vie de tous les jours, la leçon essentielle à retenir, c'est que les paroles d'encouragement ne doivent ni venir exclusivement de toi, ni reposer uniquement sur les épaules des figures d'autorités ou des aînés. Chaque personne, quel que soit son rôle ou son statut, a le pouvoir, et même le devoir, d'alimenter l'énergie positive d'un groupe. Trop souvent, les mots qui circulent au quotidien sont empreints de pessimisme, de découragement ou de résignation. Et à force de les entendre, on finit par y croire, se refermer sur soi-même et renoncer à agir.

Mais imagine un instant ce qui changerait si, dès aujourd'hui, des paroles de soutien, de confiance et de motivation devenaient la norme autour de toi — dans ton foyer, ton école, ton travail ou ton cercle d'amis. Les effets seraient puissants : ce simple changement pourrait insuffler un nouvel élan collectif, stimuler des projets et t'aider à avancer vers tes objectifs les plus ambitieux.

Comme tu peux le voir, il n'existe pas de formule unique pour surmonter les obstacles. Il n'y a ni recette miracle ni parcours standard garantissant la réussite. Ce qui importe vraiment, c'est de chercher les chemins qui te correspondent, en accord avec tes compétences, tes talents, et aussi tes limites.

Dans la nature, chaque espèce évolue à son propre rythme, selon ses capacités et ses mécanismes spécifiques. Pourquoi en serait-il autrement pour toi ?

> *Les grands leaders apprennent*
> *aux autres à réussir.*
> Erin Templet

L'ÉDUCATION

Éduquer dans l'honneur, c'est élever des citoyens libres, responsables et confiants. C'est transmettre des valeurs comme l'amour, l'honnêteté ou la générosité. C'est aussi apprendre à guider sans violence, à corriger sans blesser et à poser des limites avec équité.

L'éducation commence dès la petite enfance, au sein du foyer, véritable creuset où se forment les bases de la personnalité. Des parents qui encouragent leurs enfants à adopter une attitude positive, à faire preuve d'initiative et de détermination, leur offrent les outils pour devenir autonomes, plutôt que de les maintenir dans la dépendance.

Favoriser l'autonomie, c'est permettre à l'enfant de devenir acteur de sa propre vie, tout en l'accompagnant avec bienveillance. Cela suppose de poser des repères clairs, tout en assurant la protection nécessaire. Par exemple, si un enfant s'apprête à introduire un doigt dans une prise électrique, il est évidemment du devoir du parent d'intervenir et de lui expliquer le danger.

Ce qu'il faut éviter, en revanche, c'est d'éduquer par des reproches incessants, des sermons creux ou des interdictions sans explication. Éduquer

par la peur, la brutalité ou l'injustice engendre souvent des enfants craintifs, renfermés, agressifs ou désabusés — des êtres fragiles, vite découragés face aux épreuves de la vie.

Celui qui a grandi sous le poids de la peur devient souvent un adulte résigné. Les angoisses inoculées dans l'enfance étouffent l'élan vital, minent la confiance en soi et empêchent de croire en un avenir meilleur.

Pour devenir une personne accomplie et épanouie, il est essentiel de se construire sur deux fondations complémentaires : la dimension spirituelle et la vision ou le sens donné à sa vie, comme l'a théorisé l'anthropologue Gregory Bateson en 1972.

La dimension spirituelle :

- Qui suis-je? Identité personnelle
- En quoi est-ce que je crois? Système de valeurs et de croyances
- Quelles sont mes ressources? Capacités, états internes, stratégies personnelles
- Comment est-ce que j'agis? Comportements concrets
- Dans quel contexte est-ce que j'évolue? Environnement externe

La vision ou le but :

- Quel est mon rôle? Ma mission?
- Qu'est-ce qui me motive? Autorisation intérieure et moteur profond
- Quelle vision ai-je de l'avenir? Perception, orientation, direction
- Quelles sont mes actions? Mes réactions?
- Quelles sont mes contraintes? Quelles sont mes opportunités?

Dans tout cheminement spirituel, une première étape essentielle consiste à s'interroger sur son identité. Qui suis-je vraiment? Quelle est ma place dans la société ? Quelle mission ai-je à accomplir? Ces questions fondamentales nourrissent le sentiment d'appartenance, éveillent la conscience de sa responsabilité personnelle et invitent à mettre en pratique ce que l'on apprend. Elles poussent aussi à honorer les engagements que l'on se fixe dans le cadre de cette mission de vie que l'on souhaite poursuivre.

Nos croyances et nos valeurs jouent un rôle fondamental dans notre transformation spirituelle. Elles prennent racine dans notre sentiment d'appartenance à des cercles de plus en plus vastes — la famille, la communauté, la société, l'humanité tout entière. C'est ce sentiment d'appartenance qui alimente une vision plus large de la vie, un but supérieur qui guide notre quête d'épanouissement, à la fois personnel et collectif. Cette dynamique influence concrètement notre manière de contribuer au monde, en fonction du rôle que nous jouons au sein de notre entourage.

Nos valeurs orientent profondément notre manière de vivre et d'agir. Elles nous poussent à interroger le sens de nos actes, influençant aussi bien notre monde intérieur que nos relations avec les autres. Pour avancer vers la réussite, il est essentiel de bien identifier ses propres valeurs, tout en cultivant le respect de celles des autres. C'est cela, au fond, l'exercice authentique de la tolérance : reconnaître que chaque individu ou groupe agit à partir de

croyances personnelles, culturelles ou spirituelles, qui donnent du sens à ses choix. Le degré d'engagement dans une action collective dépendra donc largement de la manière dont cette action s'aligne — ou non — avec les valeurs du groupe concerné.

Robert Dilts explique que les capacités sont le moteur de nos comportements : elles structurent l'action et orientent la manière dont les individus s'y prennent pour atteindre un objectif. Ce niveau correspond au « comment » du leadership, en influençant directement les schémas mentaux et les stratégies mises en œuvre dans des situations concrètes. Les capacités agissent comme une boussole interne, fournissent les repères nécessaires pour agir efficacement, faire des choix pertinents et progresser de façon cohérente vers les buts fixés.

Robert Dilts précise que l'environnement représente le cadre dans lequel l'action prend forme. Il détermine les contraintes extérieures, mais aussi les opportunités dont une personne peut tirer parti. Ce niveau correspond au « où » et au « quand » de l'action : il inclut à la fois les éléments matériels (lieu, moment, bruit ambiant, conditions de travail) et humains (qualité des relations, ambiance d'équipe, dynamique sociale, etc.). Pour atteindre un objectif, il est crucial de prendre conscience de son environnement de départ et d'identifier clairement les conditions dans lesquelles on souhaite évoluer. Savoir adapter ses projets à son contexte immédiat – ou, si possible, transformer ce contexte — peut faire toute la différence entre l'échec et la réussite.

Nos comportements et attitudes sont les expressions concrètes de la manière dont nous interagissons avec notre environnement. Ils traduisent notre façon d'agir au quotidien, de gérer les conflits, de prendre des décisions ou d'affronter les imprévus. Ce niveau est fondamental, car il reflète directement notre progression personnelle. Il donne à voir notre maturité, tant sur le plan spirituel que relationnel, ainsi que notre capacité à diriger, organiser et inspirer. L'attitude que nous adoptons, jour après jour, agit comme une boussole intérieure : elle influence nos choix, conditionne la qualité de nos relations, et joue un rôle déterminant dans notre capacité à avancer vers nos objectifs... ou à nous en éloigner.

LA LOI DE L'HONNEUR AU SEIN DU FOYER

Rien n'entrave plus la quête du bonheur qu'un foyer rongé par les tensions, l'indifférence ou les conflits répétés. Il est difficile d'imaginer que certains couples vivent au quotidien dans la dispute permanente, ou pire encore, dans un silence pesant, sans s'adresser la parole pendant des jours, des mois, parfois même des années.

À l'opposé, quel bonheur de voir un couple évoluer dans un climat d'amour et de respect mutuel. Quand les échanges sont empreints de douceur, de bienveillance, comme si le charme des premiers instants ne s'était jamais estompé.

Je pense à ce couple voisin qui, après vingt ans de mariage, donne encore l'impression de vivre un éternel commencement. Chaque fois que je les croise, ils marchent main dans la main, s'échangent des gestes tendres et des paroles aimantes. C'est une belle leçon d'amour!

Les relations avec les enfants doivent, elles aussi, être nourries de chaleur et de respect. Les guider avec bienveillance, dans un climat de confiance, leur permet de voir leurs parents comme des alliés sur le chemin de la vie. Et lorsqu'une correction s'avère nécessaire, qu'elle soit toujours donnée dans l'amour. Rappelle-toi que toi aussi, tu as grandi en apprenant de tes parents. Ne laisse pas les liens s'effriter : entretiens le dialogue, mise sur la puissance réparatrice de l'amour.

Le dialogue est le meilleur remède contre les tensions. Savoir s'exprimer avec calme, dire les choses sans blesser ni son conjoint ni ses enfants, permet d'éviter bien des conflits et prévient les silences douloureux. À l'inverse, l'arrogance érige des murs : ceux qui se croient toujours dans le vrai finissent souvent par blesser leur entourage. Les désaccords font partie de la vie de couple, mais quand chacun fait preuve d'humilité, reconnaît ses torts, accepte les imperfections de l'autre et pardonne avec sincérité, la paix peut revenir au cœur du foyer.

Lorsque tes enfants partent à l'école ou au travail, prends quelques secondes pour les bénir. Dis-leur, avec amour et confiance, que Dieu veille sur eux. La bénédiction d'un parent est une force invisible mais puissante, un bouclier intérieur qui accompagne et protège face à toutes les épreuves.

VALORISER LA FAMILLE

Valoriser la famille, c'est bâtir les fondations du bonheur. Dans un monde où l'individualisme progresse et où les liens humains se distendent, il est essentiel de redonner toute sa place à la famille. Ne laissons pas une vie surchargée, le stress du travail ou les tracas du quotidien mettre en péril l'équilibre familial.

Sois pleinement présent pour tes enfants. Évite de leur répondre systématiquement : « Je n'ai pas le temps », « Je suis débordé(e) », « On en parlera demain… » Car, à force d'entendre ces mots, ils finissent par se refermer sur eux-mêmes. Peu à peu, leur confiance s'érode, un sentiment d'abandon s'installe, et la solitude prend racine.

Certaines phrases, souvent banalisées, creusent encore davantage la distance : « J'ai des choses plus importantes à faire que d'écouter tes histoires »; « Tu as un toit, de quoi manger, de l'argent, la liberté… que veux-tu de plus? ». Ces réactions donnent l'illusion que répondre aux besoins matériels suffit à remplir le rôle de parent. C'est une vision réductrice de la parentalité, où la tendresse et l'écoute sont reléguées au second plan.

D'autres encore vont jusqu'à rejeter les gestes d'affection de leurs enfants : « Arrête ces câlins, tu n'es plus un bébé », ou même : « Les câlins et les bisous, c'est pour les faibles. »

Mais comment un enfant peut-il s'épanouir dans un climat aussi froid, privé d'attention, d'amour et de réconfort?

C'est au sein du foyer que se construit l'adulte de demain. Et cet adulte, pour grandir équilibré, a besoin d'être élevé dans l'amour, l'écoute et la bienveillance.

Juan Bosco, grand éducateur, avait ce don rare : transformer la rébellion des jeunes en respect et en bienveillance. Il s'appuyait pour cela sur deux clés précieuses que tout parent devrait garder à portée de cœur : l'amour et la communication.

Les parents capables d'offrir à leurs enfants un amour sincère et une oreille attentive contribuent à forger des êtres équilibrés, confiants, et profondément heureux. Les enfants ont besoin — et même le droit — de recevoir de l'amour, surtout dans un monde où trop d'adultes pensent que les biens matériels suffisent.

Aime tes enfants avec foi, en reconnaissant Dieu comme source et guide de toute chose. Transmets-leur des valeurs solides et accompagne-les dans leur cheminement spirituel, notamment en leur enseignant le respect dû à leurs parents. La Bible nous rappelle ce commandement porteur d'une promesse claire : « *Honore ton père et ta mère* » — une parole qui promet longévité, bénédictions et épanouissement.


LA LOI DE LA FOI
AVOIR FOI EN DIEU ET CONFIANCEEN
SES PROPRES CAPACITE

QU'EST-CE QUE LA FOI, AU JUSTE ?

Beaucoup de personnes, moi y compris, ont, ou ont eu, une vision erronée de ce qu'est réellement la foi. Pendant longtemps, je me suis moi-même trompé sur sa signification. Il m'arrive encore, par habitude, de dire : « Je crois que oui » ou « Je crois que c'est cela… », quand je ne suis pas sûr d'une information. Pourtant, cette manière de parler crée une confusion : elle fait de la croyance un synonyme d'incertitude. Or, croire — au sens de la foi — signifie exactement l'inverse : c'est être sûr, convaincu, sans doute possible.

Avoir la foi, c'est croire avec une certitude profonde. On croit parce que l'on sait que ce en quoi l'on croit est vrai, solide, digne de confiance. Prenons l'exemple du notaire : lorsqu'il authentifie un acte, il y appose sa foi. Cela signifie qu'il atteste officiellement la véracité du document. Et parce qu'il lui donne foi, nous avons nous aussi confiance en son contenu.

EN QUI PLAÇONS-NOUS NOTRE CONFIANCE ?

Il nous arrive souvent de confondre la foi avec un simple espoir que les choses tournent en notre faveur. Mais ce type d'attente repose sur une base fragile : c'est comme si l'on plaçait sa foi… dans la foi elle-même. Or, la vraie foi ne flotte pas dans le vide : elle a un objet clair, solide et vivant. Elle s'ancre en Dieu. Elle ne se contente pas de supposer qu'Il existe : elle en est convaincue, pleinement et sans réserve. Croire, c'est faire confiance à Sa parole et à Ses promesses.

L'objectif ici n'est pas de prouver l'existence de Dieu — ce livre ne cherche pas à entrer dans ce débat. Il vise plutôt à recentrer notre foi sur sa véritable destination : Dieu, Créateur suprême, origine de toute chose, Celui en qui nous vivons, nous bougeons et nous existons.

Permets-moi cependant d'ajouter cette réflexion simple : chaque matin, lorsque nous ouvrons les yeux sur le monde et que nous contemplons l'univers, l'ordre qui y règne, la beauté de la nature, un raisonnement évident devrait surgir : quelqu'un a créé tout cela. Ce ne peut être le fruit du hasard. Il y a là l'œuvre d'un être d'une intelligence et d'une puissance infinies, qui a tout agencé avec précision.

Un deuxième raisonnement en découle : cet Être existe, même si je ne peux ni le voir, ni le toucher. Il dépasse mes perceptions humaines, mais cela ne le rend pas moins réel. Il est au-dessus de tout, parfait dans son essence, si bien qu'aucune image ne pourrait réellement le représenter.

Et de ces deux évidences, une troisième naît naturellement : si cet Être suprême m'a créé, si je suis le fruit de Son œuvre, alors je Lui dois ma gratitude. Il m'a donné la vie, et avec elle, les moyens de m'accomplir pleinement.

TA BOÎTE À OUTILS PERSONNELLE

En tant qu'êtres humains, nous sommes dotés de talents, de compétences et de ressources uniques qui nous permettent d'agir, d'apprendre et de nous accomplir. Avec le temps, ces outils se développent, se renforcent et s'affinent selon les objectifs que nous choisissons de poursuivre.

Chacun dispose ainsi de sa propre « boîte à outils » et de sa tenue de travail. Ces outils varient d'une personne à l'autre, car nos vocations, nos parcours et nos missions de vie sont singuliers. Mais une chose est sûre : nous sommes tous équipés pour réussir.

Sur ce chemin, il est normal de croiser des obstacles, de vivre des conflits ou même des échecs. Mais ces expériences ne doivent jamais être vues comme des impasses. Bien au contraire : elles sont souvent des tremplins déguisés, des occasions de grandir, d'ajuster nos priorités et de progresser avec plus de clarté et de discernement.

Si ta boîte à outils est bien garnie, tu as de nombreuses ressources pour faire face aux défis. Cela implique aussi une plus grande responsabilité dans la manière dont tu les utilises. À l'inverse, si tu ne disposes pour l'instant que d'un seul outil — disons un marteau — cela ne signifie pas que tu es limité(e). Cela fait de toi un(e) spécialiste en devenir, capable de manier cet outil avec une précision et une efficacité exceptionnelles. Ce n'est pas la quantité qui fait la compétence, mais la maîtrise et l'intelligence de l'usage.

Jésus-Christ l'a affirmé avec force : « *À celui qui a beaucoup reçu, il sera beaucoup demandé. Et celui qui est fidèle dans les petites choses, on lui en confiera de plus grandes* ».

Autrement dit, si tu as reçu de nombreux talents ou de grandes capacités, il est naturel que l'on attende de toi de grandes choses. Mais si tu négliges ce que tu as reçu, tu risques de passer à côté de ta mission. À l'inverse, celui qui accomplit avec sérieux même les tâches les plus modestes gagnera la confiance nécessaire pour se voir confier des responsabilités plus importantes.

Mais au-delà de tous les dons que tu peux posséder, le plus précieux de tes outils, c'est ta foi en Dieu. C'est elle qui te permet de mobiliser pleinement tes capacités, car tu sais qu'elles ont une origine divine. Et c'est Dieu lui-même qui attend de toi que tu les mettes en œuvre avec engagement.

Rappelle-toi ces paroles adressées à Josué :

« *Fortifie-toi et prends courage ; ne crains rien et ne t'effraie pas, car l'Éternel, ton Dieu, est avec toi partout où tu iras.* »

Ces mots puissants s'accompagnaient d'instructions précises pour mener à bien sa mission, mais ce qui faisait toute la différence, c'était la promesse de la présence constante de Dieu à ses côtés.

Ta mission aujourd'hui n'est peut-être pas la même que celle de Josué, mais tu peux avancer avec la même confiance. Laisse la foi te guider, mets en œuvre les talents que Dieu t'a confiés, et souviens-toi : à chaque instant, Il marche à tes côtés.

POURQUOI PRIER ?

Prier, c'est dialoguer avec Dieu comme tu le ferais avec un(e) ami(e) proche, et non réciter machinalement des phrases apprises par cœur. Pose-toi cette question : quand tu croises un(e) ami(e), te contentes-tu de répéter :

« Bonjour, bonjour, bonjour… » sans rien ajouter? Bien sûr que non. Tu échanges, tu partages ce que tu vis, tu écoutes, tu poses des questions. Prier, c'est exactement cela.

La prière ne requiert ni mots compliqués, ni formules solennelles. Ce qui importe, c'est la sincérité et la régularité. Ton corps a besoin de nourriture chaque jour? Ton âme aussi a besoin de se nourrir quotidiennement de ce lien vivant avec Dieu. Tu ne peux pas prier une fois pour toute la semaine, tout comme tu ne peux pas manger une seule fois pour ne plus jamais avoir faim. Chaque jour a besoin de sa prière, tout comme chaque jour a besoin de son pain.

Albert Einstein disait : « *Celui qui s'agenouille devant Dieu se tient droit face à l'adversité* ». Et pourtant, nous faisons souvent l'inverse : nous plions sous le poids des problèmes, des peurs, des doutes… alors que c'est à Dieu que nous devrions d'abord nous remettre. C'est pourquoi la prière est essentielle. Elle nous recentre, nous fortifie et nous rappelle que nous ne sommes jamais seuls. Nourrir cette relation avec Dieu, c'est s'ancrer dans une force plus grande que soi.

METTONS CELA EN PRATIQUE

Je ne sais pas exactement quelle épreuve tu traverses en ce moment. Peut-être fais-tu face à des difficultés financières, un conflit familial, une blessure du cœur, ou encore des problèmes de santé. Je l'ignore... mais voici ce que je sais avec certitude : avec la foi en Dieu, aucune épreuve n'est insurmontable.

Aujourd'hui, beaucoup ont perdu confiance — dans les institutions, les dirigeants, parfois même en eux-mêmes. Pourtant, il est essentiel de ne jamais perdre la foi : la foi en Dieu, bien sûr, mais aussi en toi-même, en ces capacités qu'Il t'a confiées pour faire le bien, pour rebondir, pour avancer.

La foi ne te garantit pas une vie sans obstacles, mais elle te donne la force de les traverser, de garder le cap, et de transformer chaque difficulté en occasion de grandir.



EPILOGUE

C'est ici que s'achève cette courte réflexion sur les principes que chacun, à mon sens, devrait mettre en pratique pour mener une vie pleinement épanouie et heureuse. Car vivre dans la paix, la dignité et le bien-être est un droit fondamental pour tous, indépendamment de notre origine, nationalité, genre, religion ou opinion politique.

UNE HISTOIRE SUR LA FOI :

« Un homme entra un jour dans un salon de coiffure. Comme c'est souvent le cas dans ce genre d'endroit, une conversation s'engagea rapidement avec le coiffeur. Le sujet dériva sur Dieu, mais il se trouva que le coiffeur était de ces personnes profondément sceptiques, critiques de tout, convaincues de rien.

-Vous venez me parler de Dieu? s'emporta-t-il. Pour moi, Dieu n'existe pas!

-Pourquoi une telle certitude? demanda calmement le client.

-Eh bien, regardez autour de vous : s'il existait vraiment, il n'y aurait pas autant de violence, de pauvreté, d'injustices… Non, désolé, je ne peux pas croire en un tel Dieu.

Le client repartit du salon, pensif, troublé, sans trouver les mots pour répondre. En marchant dans la rue, il aperçut un homme au coin de la rue, les cheveux longs, la barbe hirsute, sale, complètement négligé. Cette vision lui donna une idée. Il fit immédiatement demi-tour et retourna voir le coiffeur :

-Vous savez quoi? Pour moi, les coiffeurs n'existent pas.

-Comment ça? Protesta le coiffeur, interloqué. Vous êtes ici même dans un salon de coiffure!

-Venez, je vais vous montrer, répondit l'homme.

Il l'emmena jusqu'au sans-abri mal coiffé et mal rasé.

-Regardez cet homme. Si les coiffeurs existaient vraiment, il n'y aurait pas de gens comme lui, avec des cheveux emmêlés, une barbe longue et sale. Donc, les coiffeurs, pour moi, ça n'existe pas.

Le coiffeur éclata de rire :

-Ah non, les coiffeurs existent bel et bien. Le problème, c'est que certaines personnes ne viennent tout simplement pas à nous!

Et l'homme conclut :

-C'est exactement pareil avec Dieu. Il est là, bien réel. Mais si tant de gens vivent dans le chaos, la souffrance et la perte de repères… c'est parce qu'ils ne vont pas vers Lui. »

Je voudrais te dire ceci, mon ami(e) : oui, Dieu existe. Mais trop souvent, à force de courir après la réussite, happés par le rythme effréné de notre quotidien, nous avons cessé de Le chercher.

Aujourd'hui, je t'invite à Lui faire confiance. Appuie-toi sur les forces et les talents qu'Il a placés en toi. C'est là que tu trouveras la paix et la direction.

Et pour conclure ce message, cher lecteur, chère lectrice, laisse-moi te raconter une dernière histoire que j'ai intitulée « L'histoire de l'avion » :

« À l'aéroport international El Dorado de Medellín, un vol à destination des États-Unis était sur le point de décoller après deux heures de retard. Tous les passagers étaient enfin à bord, la porte de l'appareil venait d'être refermée, et l'hôtesse commençait les consignes de sécurité.

Soudain, des coups retentirent à la porte : quelqu'un frappait avec insistance.

Irrités par le retard accumulé, plusieurs passagers s'exclamèrent :

-Non, mademoiselle, n'ouvrez pas!

-Le vol a déjà trop attendu, nous devons partir!

Mais la personne derrière la porte frappait avec une telle insistance que l'hôtesse finit par céder et ouvrit… À la stupéfaction générale, c'était le pilote de l'avion!

Les passagers étaient si pressés d'arriver à destination, qu'ils en avaient oublié l'essentiel : le commandant de bord. »

RÉFLEXION

Ils étaient tellement pressés qu'ils ont failli oublier le pilote de l'avion! Et pourtant, c'est lui qui devait les emmener à destination. De la même manière, dans nos vies souvent agitées, il nous arrive de foncer tête baissée, sans même prendre le temps d'inviter Celui qui peut réellement nous guider.

Aujourd'hui, je t'invite à ouvrir grand les portes de ton cœur à Dieu, le véritable pilote de ton existence.

Lorsque tu Lui remets les commandes, tu découvres une paix profonde, une sérénité durable et une joie véritable. C'est là que commence le vrai voyage… celui qui mène vers le bonheur.

Je t'invite donc à prononcer cette prière toute simple :

“

Seigneur Jésus :
Aujourd’hui, je t’ouvre les portes de mon cœur.
Viens dans ma vie, et fais de moi la personne
que tu veux que je devienne.
Je te demande pardon pour mes erreurs.
Et, je t’en supplie… aide-moi à trouver le bonheur…
Amen.

”

PHOENIX
INITIATIVE
COLOMBIA

L'être humain est sans cesse en quête de bonheur. Nous le cherchons dans les lieux que nous visitons, auprès des personnes que nous aimons, dans l'accumulation de biens matériels. Et pourtant, le bonheur est souvent plus proche qu'on ne l'imagine : il réside en nous, niché au creux de notre cœur.

Mais alors, comment accéder à ce bonheur profond, tant espéré par chacun d'entre nous ? Il naît de la mise en pratique de principes moraux et spirituels, qui, avec le temps, deviennent des habitudes de vie. Je les appelle : les LOIS.

Mon plus grand souhait, en tant qu'auteur, est que lorsque vous aurez tourné la dernière page de ce livre, vous ne serez plus jamais la même personne.

À PROPOS DE L'AUTEUR :

Fernando Bulla Pachón est né à Bogotá, en Colombie. Marié depuis plus de 25 ans et père de deux enfants, il considère sa famille comme le moteur de sa vie et la source de son inspiration au quotidien.

Écrivain, conférencier, formateur en développement personnel et accompagnateur familial, il est également à la tête d'une entreprise de premier plan. Il est l'auteur du programme de formation familiale « Familiarízate », un guide disponible en ligne et en version imprimée, qui propose des outils pratiques pour renforcer les liens familiaux à travers des principes éducatifs, émotionnels et spirituels.

« Et n'oubliez pas... FAITES LE CHOIX DU BONHEUR ! »

Fernando Bulla Pachón