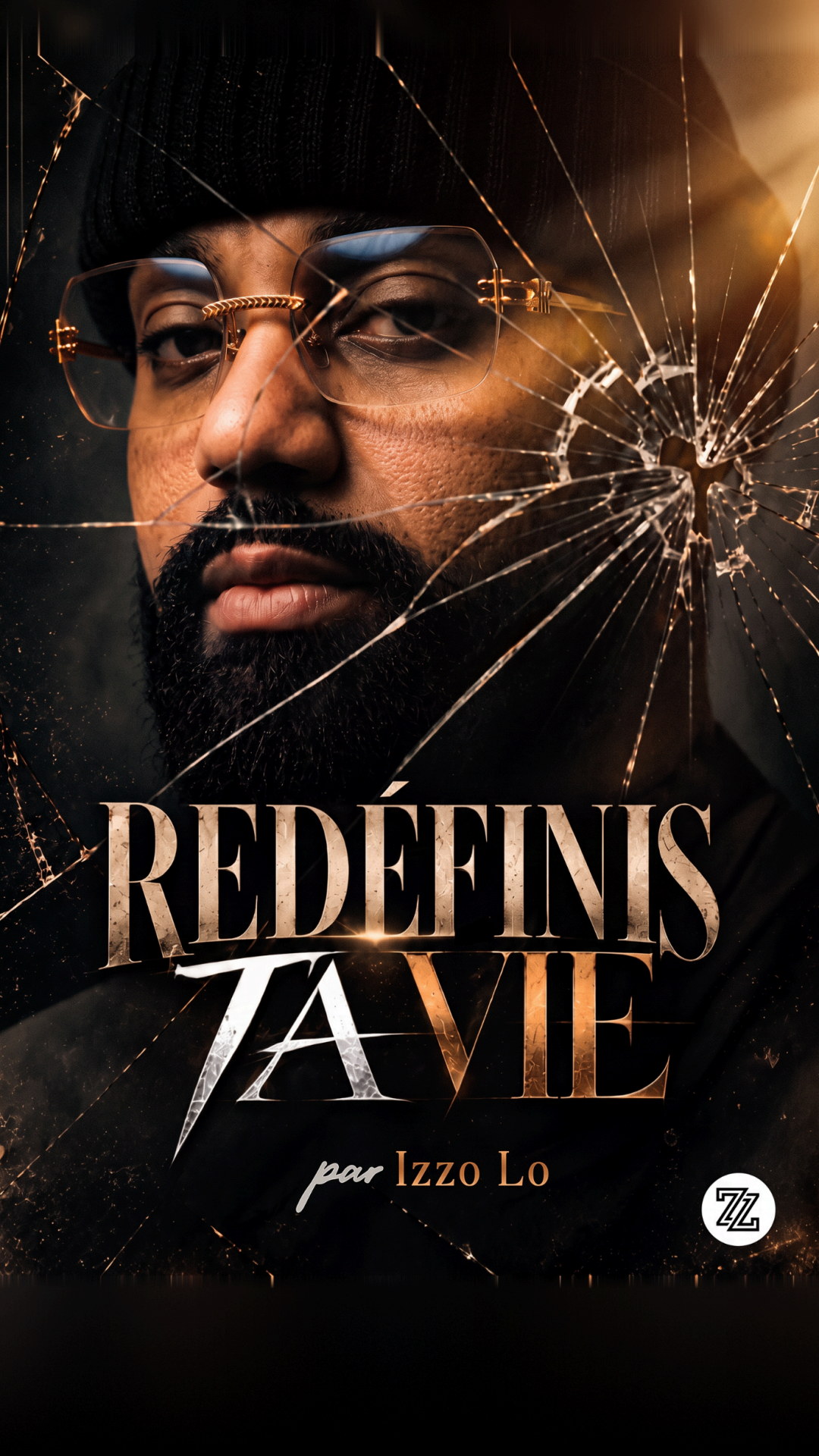

REDÉFINIS
TA VIE
par Izzo Lo

AVANT DE COMMENCER

Ce livre propose des pistes de réflexion, des exercices et des outils de développement personnel. Il ne remplace pas l'accompagnement d'un professionnel de la santé mentale, ni un diagnostic ou un traitement. Certains sujets comme la dépendance, la violence, le deuil ou les difficultés familiales peuvent raviver des émotions. Avance à ton rythme et va chercher de l'aide si tu en ressens le besoin. Les exemples et les pratiques présentés ne garantissent pas un résultat particulier : leur but est de t'aider à réfléchir et à agir de manière plus consciente.

DANS CE GUIDE

00 CE N'ÉTAIT PAS ÉCRIT D'AVANCE

01 CE QUE TU CROIS CHANGE TOUT

02 LES LIMITES INVISIBLES

03 D'OÙ VIENNENT TES BLOCAGES?

04 REMETS TES CERTITUDES EN QUESTION

05 ÉCRIS LA SUITE À TA FAÇON

06 DEVIENS TON PREMIER ALLIÉ

07 TON MINDSET, TON LEVIER

08 DÉCIDE. AGIS. AVANCE.

09 LA SUITE T'APPARTIENT

INTRODUCTION

LE POINT DE DÉPART

MON HISTOIRE. MES BLESSURES.
MES LEÇONS. MA TRANSFORMATION.



Avant qu'on commence, j'aimerais te parler un peu de moi. Pas parce que tu as acheté une autobiographie. Et surtout pas parce que mon parcours serait plus important que le tien. Je veux simplement t'expliquer d'où je viens, ce que j'ai traversé et pourquoi j'ai eu envie de créer ce livre.

Quand quelqu'un parle de mindset, de résilience ou de croyances limitantes, c'est facile de sortir de belles phrases qui sonnent bien. Mais pour moi, ces mots ont un poids particulier. Ils sont liés à des choix que j'ai dû faire pour vrai. Parfois dans des circonstances où je ne savais même pas à quoi ressemblerait la semaine suivante.

Je n'ai pas toutes les réponses et je n'ai pas tout réussi. Mais j'ai dû apprendre, dans ma propre vie, que ce que tu as traversé ne décide pas forcément de la suite.

Je préfère te le dire dès le départ : ce n'est pas mon autobiographie. Après cette introduction, le livre parlera surtout de **toi**. Je te raconte mon parcours pour que tu comprennes d'où viennent mes convictions, pas pour ramener chaque conseil à ma propre histoire.

Alors avant de réfléchir à ce que tu veux changer dans ta vie, laisse-moi t'expliquer pourquoi j'ai choisi, un jour, de changer la direction de la mienne.

Une enfance que je n'ai pas choisie

J'ai grandi dans un environnement où la stabilité n'était pas vraiment au rendez-vous. Mon père était venu du Sénégal au Québec dans l'espoir de bâtir une vie meilleure. Il a rencontré ses propres difficultés et, à un moment donné, il est retourné au Sénégal. Ma sœur et moi sommes restés avec notre mère.

Ma mère vivait alors avec un problème d'alcool. Quand t'es petit, tu ne peux pas analyser tout ce qui arrive à un adulte. Tu sais seulement que tu n'as pas toujours la sécurité, la prévisibilité et la présence dont un enfant a besoin. Tu entends des disputes. Tu vois des interventions policières. Tu assistes à des scènes chaotiques, parfois violentes. Et tu finis par trouver presque normal de vivre dans une ambiance qui, avec du recul, n'avait rien de normal.

Ma sœur et moi avons connu les placements, les familles d'accueil et les interventions de la DPJ. Mon père est finalement revenu nous chercher et a obtenu notre garde lorsque nous avions environ neuf ou dix ans. Ça a changé une partie de notre quotidien, mais ça n'a pas effacé tout ce qui s'était passé avant, ni réglé toutes les difficultés de la famille.

Ma mère a continué à traverser de graves problèmes de consommation. Il y a eu des périodes de prison, des passages en désintoxication, des promesses de présence et des espoirs qui ne se réalisaient pas. Elle a également subi des violences terribles. Elle a été poignardée et, à un autre moment de sa vie, blessée par arme à feu. Apprendre ce genre de nouvelles quand tu es un enfant, à propos de la personne que tu voudrais pouvoir appeler pour être rassuré, ça te marque.

Ma demi-sœur a elle aussi été placée en famille d'accueil, parce que notre mère n'arrivait toujours pas à reprendre le contrôle de sa vie.

Avec le temps, j'ai développé de la tristesse, des questionnements, de la colère et un grand sentiment d'abandon. Tu te demandes pourquoi les choses sont comme elles sont. Tu te demandes si quelque chose cloche chez toi, même lorsque tu n'as rien fait pour mériter cette situation. Et quand les adultes qui t'entourent ont eux-mêmes du mal à tenir debout, il n'y a pas toujours quelqu'un pour t'expliquer ce que tu ressens.

Même après le retour de mon père, je n'ai pas toujours trouvé le soutien intentionnel et l'accompagnement dont j'aurais eu besoin. Ce n'est pas une façon de réduire mes parents à leurs difficultés. Ils ont eu leur propre histoire et leurs propres combats. Mais leurs choix, leurs absences et leur souffrance ont eu de vraies conséquences sur mon enfance.

Quand la frustration te montre le mauvais chemin

En grandissant, cette frustration s'est transformée en une attitude rebelle. J'étais en colère contre plusieurs choses, parfois sans savoir comment l'exprimer autrement. J'ai fréquenté des environnements où la délinquance et la criminalité étaient présentes. J'ai pris de mauvaises décisions, et certaines m'ont amené à faire des passages en prison.

Je ne raconte pas ça pour me donner une image de dur. Et je ne vais pas non plus tout mettre sur le dos de mon enfance. Mes gestes étaient mes gestes; j'ai dû vivre avec leurs conséquences. Mais je comprends aujourd'hui qu'un jeune qui grandit dans le désordre peut finir par croire que le désordre est sa seule réalité.

J'avais des amis qui ont reçu de longues peines de prison. Plusieurs personnes autour de moi ont eu des parcours brisés par la consommation. Mon beau-père est décédé d'une overdose. Ma mère est elle aussi décédée après des années marquées par un mode de vie difficile et la

dépendance. D'autres personnes de ma famille ont vécu des problèmes semblables. Ce n'était pas une histoire lointaine que je regardais à la télévision. C'était notre entourage.

Il y a eu des périodes où l'argent facile et le mauvais chemin pouvaient donner l'impression d'offrir des solutions immédiates. Mais j'ai fini par me poser une question que je n'arrivais plus à éviter : **si je continue de cette façon, où est-ce que je vais être dans dix ans? Et dans vingt?**

Quand tu prends le temps de regarder les conséquences au lieu de te concentrer seulement sur le moment présent, les choses changent de couleur. Je voyais très bien certaines destinations possibles : la prison, la violence, la dépendance, la perte d'amis et parfois la mort. J'avais assez vu de ces histoires-là pour comprendre que je ne voulais pas que ce soit la conclusion de la mienne.

Une décision qui a changé ma direction

Je n'ai pas vécu un matin magique où tous mes problèmes se sont envolés. Le changement a été beaucoup plus concret que ça : j'ai commencé à prendre la responsabilité de la suite. J'ai choisi de ne pas considérer mes circonstances comme une condamnation.

Ce n'est pas parce que j'avais eu une enfance difficile que je devais rester enfermé dans les mêmes habitudes. Ce n'est pas parce que j'avais fait de mauvais choix que je devais en faire toute ma vie. Et ce n'est pas parce que j'avais vu des personnes proches souffrir que j'étais obligé de reproduire leur parcours.

Je me suis dit : « Tu as du potentiel. Tu peux apprendre. Tu peux construire quelque chose. Mais il faut mettre ton énergie ailleurs. » Ça a été le début d'un véritable changement de mindset. Pas seulement penser plus positivement; commencer à prendre des décisions compatibles avec la personne que je voulais devenir.

Un de mes premiers grands rêves, c'était la musique. Je ne voulais pas seulement essayer pour m'amuser. Je voulais voir ce que je pouvais accomplir en prenant cette passion au sérieux. J'ai enregistré des albums, signé avec une maison de disques, fait des tournées à travers le Québec et même dans plusieurs villes du Sénégal. Mes vidéoclips ont été diffusés à la télévision.

Pour d'autres, ce sont peut-être seulement des étapes dans une carrière musicale. Pour moi, c'était une preuve concrète que je pouvais choisir une direction et travailler assez sérieusement pour qu'il se passe quelque chose de différent. J'avais consacré beaucoup d'énergie aux mauvaises choses; je découvrais ce que cette même énergie pouvait produire lorsqu'elle était investie dans un projet qui avait du sens.

La musique m'a amené vers d'autres passions, de nouvelles rencontres et de nouvelles compétences. Avec les années, j'ai lancé des entreprises. Certaines ont très bien fonctionné. D'autres m'ont donné des leçons coûteuses. J'ai

travaillé en création, en branding et sur des projets avec de grandes corporations. J'ai pris des responsabilités dans ma communauté et au sein d'une association de commerçants.

Aujourd'hui, je me retrouve autour de tables avec des professionnels qui ont des diplômes, des parcours et des expériences très différents des miens. Ce qu'ils voient, ce sont mes compétences, mes idées et la valeur que je peux apporter. Si quelqu'un avait uniquement jugé mon avenir à partir de mon adolescence, il ne m'aurait probablement pas imaginé là. Et pourtant, j'y suis.

Briser le cycle, pour vrai

Je suis fier de certaines réalisations professionnelles. Mais ce dont je suis particulièrement fier n'a rien à voir avec une entreprise ou une campagne réussie : c'est le père que j'ai choisi d'être.

Je n'ai pas eu tous les modèles parentaux que j'aurais souhaités. J'ai connu les absences, les promesses non tenues et l'instabilité. Aujourd'hui, je m'efforce d'être un papa présent,

impliqué et attentif aux différents aspects de la vie de mes enfants. Je veux qu'ils puissent compter sur moi. Je veux qu'ils grandissent avec une présence et un soutien que j'aurais aimé avoir.

Je n'ai pas choisi l'enfance que j'ai vécue. **Mais je peux choisir la façon dont j'accompagne mes enfants.** Pour moi, briser un cycle, ce n'est pas seulement réussir financièrement ou s'éloigner d'un mauvais milieu. C'est aussi décider que certaines blessures ne deviendront pas automatiquement un héritage transmis à la génération suivante.

J'ai essayé de transmettre la même idée à ma sœur. Elle aussi a connu des années très difficiles et des problèmes de consommation. J'ai fait de mon mieux pour l'aider à s'éloigner d'un environnement toxique, pour l'accompagner et pour lui rappeler qu'elle n'était pas obligée de finir comme certaines personnes de notre entourage. Je ne pouvais pas choisir à sa place ni effacer les difficultés d'un coup, mais je pouvais lui offrir une présence et une autre perspective.

Récemment, j'ai eu l'occasion d'aller donner une conférence dans un centre de réadaptation pour jeunes contrevenants. Pour te donner une idée, c'est un établissement qui ressemble à une prison pour mineurs.

Cette expérience avait une signification particulière pour moi.

Parce que plusieurs années auparavant, j'aurais très bien pu être à leur place.

Et aujourd'hui, je me retrouvais de l'autre côté, devant eux, pour leur raconter mon parcours.

Pas pour leur faire la morale. Pas pour leur dire que j'étais meilleur qu'eux.

Mais pour leur montrer qu'une mauvaise décision, un passé difficile ou même un passage derrière les barreaux ne sont pas obligés de définir le reste de leur vie.

Parce que peu importe les erreurs que tu as commises, ton histoire n'est pas terminée. Tu peux encore décider de la suite.

Pourquoi ce livre, et pourquoi toi

Je te raconte tout ça pour une seule raison : je veux que tu saches d'où viennent mes convictions. Quand je parle de changer ton mindset, je ne parle pas de faire semblant que tout va bien. Je sais que certaines situations sont injustes, que certaines blessures durent longtemps et que les efforts ne donnent pas tous des résultats immédiats.

Mais je sais aussi que tu peux apprendre à reconnaître les croyances qui t'enferment. Tu peux remettre en question les conclusions que tu as tirées de tes erreurs. Tu peux voir autrement les possibilités devant toi, développer tes compétences, demander du soutien et poser des gestes qui vont dans la direction que tu as choisie.

Je ne te promets pas une nouvelle vie en quelques jours. Ce serait te vendre quelque chose qui n'existe pas. Je veux plutôt t'offrir des idées, des exercices et des stratégies pour travailler sur ce que tu te racontes à toi-même,

sur la façon dont tu réagis et sur les décisions que tu prends.

La suite est pour toi : reconnaître les croyances qui te freinent, les remettre en question, te parler autrement et traduire tes décisions en actions concrètes.

Ton passé fait partie de ton histoire. Mais il n'est pas obligé d'en être la conclusion. Moi, j'ai décidé de changer la direction de la mienne. Maintenant, je te propose de réfléchir à la suite de la tienne.

IZZO

CHAPITRE 1

LES LIMITES INVISIBLES

CES CROYANCES QUI TE RETIENNENT
SANS QUE TU LE SACHES.



Quand tu repenses à ton parcours, tu vois probablement des faits : ton enfance, les gens que tu as rencontrés, les choses que tu as réussies, celles que tu regrettes et les événements qui t'ont marqué. Mais il y a autre chose dans ton histoire : la façon dont tu interprètes ces événements. Les conclusions que tu en tires finissent par devenir une partie de l'idée que tu te fais de toi-même.

Un échec peut devenir « Je ne suis pas fait pour ça » ou « Qu'est-ce que je dois apprendre? ». Le fait est le même; la conclusion que tu en tires change ce que tu vas tenter ensuite.

Ça ne veut pas dire qu'il suffit de penser autrement pour effacer la réalité. Les circonstances comptent. Les inégalités, les obstacles et les blessures existent. Mais ta façon de comprendre ton histoire joue aussi un rôle dans les possibilités que tu t'accordes et dans la manière dont tu réagis aux défis.

Comment tes croyances façonnent ta réalité

Une croyance, c'est une idée que tu considères comme vraie, parfois sans la remettre en question. Certaines se construisent à partir de ce que ta famille te répétait. D'autres viennent de l'école, de ta culture, de tes expériences, d'une personne que tu admirais ou même d'une phrase prononcée au mauvais moment. À force d'entendre ou de vivre certaines choses, tu développes des conclusions qui te semblent naturelles.

Ces croyances agissent comme une paire de lunettes. Tu regardes le monde à travers elles, au point d'oublier qu'il est possible de changer de perspective. Si tu crois que les autres vont toujours te rejeter, tu risques de voir un silence comme une preuve de rejet. Si tu crois que tu as de la valeur, tu seras peut-être plus capable d'accueillir une critique sans considérer que tout ton être est remis en question.

Imagine quelqu'un qui se répète depuis des années : « Je suis nul pour parler devant un

groupe. » Peut-être qu'une présentation s'est mal passée à l'école. Peut-être que des gens ont ri. Depuis, cette personne refuse les occasions de s'exprimer en public. Et le jour où elle ne peut pas les éviter, elle ressent tellement de pression qu'elle hésite, perd ses mots et se dit finalement : « Je le savais. Je suis incapable. »

La croyance a influencé le comportement. Le comportement a contribué au résultat. Et le résultat semble confirmer la croyance. C'est le mécanisme qu'on décrit parfois comme une prophétie autoréalisatrice. On crée, malgré soi, des conditions qui renforcent ce qu'on pensait déjà.

Ce réflexe ne concerne pas seulement le travail : il peut te suivre en amour, en famille ou dans un nouveau projet. Quand tu te répètes « Je n'ai pas l'étoffe d'un leader », tu risques de refuser des occasions avant même de connaître la réponse des autres.

Les croyances qui t'aident et celles qui te freinent

Toutes les croyances ne te nuisent pas. Certaines peuvent te rappeler que tu as déjà appris des choses difficiles, que tes efforts peuvent porter fruit ou que tu as le droit de demander de l'aide. Elles te donnent l'espace d'essayer, de te tromper et de recommencer.

D'autres sont des croyances limitantes. Elles présentent une conclusion temporaire comme une identité permanente. Un rejet devient « Personne ne voudra jamais de moi ». Une erreur devient « Je ne suis pas intelligent ». Un mauvais résultat en affaires devient « Je suis voué à l'échec ». Et un commentaire entendu enfant devient un verdict qu'on transporte pendant vingt ans.

Douter de temps en temps, c'est normal. Le piège, c'est de ne plus vérifier une croyance ancienne et d'organiser ta vie autour d'elle comme si elle était un fait.

Supposons qu'on t'ait répété que tu n'étais pas un bon meneur. Tu pourrais éviter de proposer tes idées, de diriger une équipe ou de postuler à un poste de responsabilité. Des occasions de pratiquer te passent alors sous le nez. Ce n'est pas une preuve que tu étais incapable de diriger. C'est peut-être la conséquence d'une croyance qui ne t'a jamais permis de faire l'expérience contraire.

Deux personnes peuvent vivre un échec différent

Deux personnes lancent un projet qui échoue. L'une conclut qu'elle n'est pas faite pour entreprendre. L'autre regarde ce qu'elle peut améliorer. Les conséquences peuvent faire aussi mal aux deux; pourtant, la deuxième se donne une chance d'apprendre.

La prochaine fois qu'une réaction te surprend, demande-toi : « Est-ce que je réponds à ce qui se passe maintenant ou à une ancienne histoire que je me répète? »

Ton histoire influence ton identité

L'histoire que tu te racontes finit par former une partie de ton identité. Si tu te vois comme une personne incapable ou indigne d'être aimée, ça peut fragiliser la confiance que tu as en toi et modifier tes comportements. Si tu arrives à reconnaître tes forces sans nier tes faiblesses, tu peux développer une image de toi plus équilibrée.

L'objectif n'est pas de te convaincre que tu es excellent partout. Ce serait une autre façon de te raconter quelque chose de faux. L'idée est de sortir des jugements absolus : tu peux manquer d'expérience sans être incapable, avoir fait du mal sans être condamné à toujours répéter le même geste, et avoir connu un rejet sans être une personne qu'on ne peut pas aimer.

Ton identité n'est pas seulement un résumé de tes blessures ou de tes réussites. Elle comprend aussi tes valeurs, tes choix, tes apprentissages et les qualités que tu développes au fil du temps.

Tu as le droit de tenir compte de tout ça quand tu parles de toi.

Ton histoire influence tes émotions

La façon dont tu comprends ce que tu as vécu peut peser sur ton bien-être émotionnel. Si tu te répètes constamment que tu es une victime sans possibilité d'action ou que tu rates tout, tu risques de nourrir un sentiment d'impuissance. À l'inverse, reconnaître ce que tu as enduré et les ressources que tu as mobilisées peut t'aider à voir aussi ton courage, ta persévérance et ta capacité d'adaptation.

Attention : il ne s'agit pas de minimiser la souffrance, ni de prétendre que chaque épreuve est une chance déguisée. Certaines expériences sont terriblement douloureuses. Mais il peut être utile de ne pas laisser ta douleur raconter l'intégralité de ton identité. Tu peux être quelqu'un qui a souffert **et** quelqu'un qui continue de grandir.

Ton histoire influence tes relations

Si tu crois que tu ne mérites pas le respect ou l'affection, tu risques d'aborder les relations avec peur, méfiance ou difficulté à exprimer tes besoins. Tu pourrais interpréter chaque désaccord comme une preuve que tu vas être abandonné. Ou accepter des situations qui ne te conviennent pas parce que tu penses ne pas pouvoir demander mieux.

À l'inverse, développer une estime de toi plus juste peut t'aider à écouter, à mettre des limites et à créer des liens plus solides. Les autres restent responsables de leurs gestes, bien sûr. Mais tes croyances influencent la manière dont tu entres dans une relation, dont tu reçois une remarque et dont tu réagis quand les choses deviennent compliquées.

Ton histoire influence tes choix professionnels

Imagine que tu te répètes : « Les postes importants sont réservés aux autres. » Peut-être que tu n'oses pas demander une promotion, prendre la parole en réunion, proposer un projet ou apprendre un nouveau métier. Avant même qu'une personne te dise non, tu t'es dit non toi-même.

La compétence, la formation, les ressources et les occasions réelles comptent énormément. Mais l'idée que tu te fais de ton potentiel peut influencer ton envie de les chercher. Une personne qui croit pouvoir développer ses capacités aura peut-être davantage tendance à s'inscrire à une formation, à demander un mentor, à recevoir de la rétroaction et à réessayer.

Ton histoire influence ton sentiment de satisfaction

Quand ton attention reste constamment collée à ce qui manque, aux erreurs d'hier et aux réussites des autres, il devient difficile d'apprécier tes progrès. Reconnaître ce que tu as construit, ce qui fonctionne déjà et les personnes qui comptent peut changer ton regard sur ton quotidien. La gratitude n'efface pas les problèmes; elle rappelle simplement qu'ils ne représentent pas toujours le portrait complet.

Le même mécanisme se retrouve dans ta confiance, tes relations, tes choix et ton quotidien. Ce n'est pas une promesse que tout deviendra facile : c'est une invitation à voir ce qui influence tes décisions.

Avant de tourner la page

Prends un moment pour faire un premier bilan. Quelles sont les trois phrases que tu te répètes le plus souvent lorsque tu doutes? D'où viennent-elles? À quel moment as-tu commencé à y croire? Est-ce que tu les traiterais comme des faits si une personne que tu aimes les disait à propos d'elle-même?

Écris-les si tu peux. Tu n'as pas besoin de les changer tout de suite. Pour l'instant, le travail consiste à les voir clairement. On ne peut pas remettre en question une croyance qu'on n'a jamais pris le temps de reconnaître.

CHAPITRE 2

TON MINDSET, TON LEVIER

CHANGE TA FAÇON DE PENSER
ET TOUT COMMENCE À CHANGER
AUTOUR DE TOI.



Il y a des phrases qu'on se répète tellement souvent qu'elles deviennent invisibles : « C'est pas pour moi », « À quoi bon? », « Je ne suis pas capable ». Si l'une d'elles te semble familière, regarde surtout ce qu'elle t'empêche de tenter.

Les croyances qui touchent ta valeur personnelle

La première catégorie concerne l'estime de toi. Ce sont des croyances comme « Je ne suis pas assez bon », « Je ne mérite pas le succès », « Je ne mérite pas d'être heureux » ou « Je ne suis pas digne d'amour ». Elles peuvent avoir pris racine après des critiques répétées, des échecs, des périodes de rejet ou des expériences où tu ne t'es pas senti reconnu.

Le problème, c'est que cette croyance peut modifier tes comportements. Tu minimises tes réussites. Tu as du mal à recevoir un compliment. Tu supposes que les autres sont plus méritants. Tu hésites à demander ce dont tu as besoin. Et parfois, même lorsque tu obtiens un résultat positif, tu le considères comme un

coup de chance au lieu de reconnaître tes efforts.

Questionne cette idée : est-ce que ta valeur comme personne peut réellement être calculée à partir d'une erreur, d'un jugement ou d'un rejet? Tu peux travailler à améliorer certains comportements sans conclure que tu es fondamentalement indigne.

Les croyances qui touchent tes capacités

Une deuxième catégorie tourne autour de ce que tu penses être capable d'accomplir. « Je ne suis pas intelligent », « Je n'ai aucun talent », « Je ne suis pas bon pour apprendre » ou « Je n'ai pas ce qu'il faut pour réussir » en sont des exemples.

Parfois, tout part d'un examen raté, d'une présentation difficile ou d'une comparaison. Un résultat ponctuel finit alors par devenir une étiquette permanente.

Pourtant, une compétence se travaille. Ça ne signifie pas que tout le monde aura exactement

les mêmes facilités ou les mêmes résultats. Ça signifie simplement que « je ne sais pas encore faire ça » n'est pas égal à « je ne pourrai jamais le faire ». Entre les deux, il y a la pratique, la formation, le temps et le soutien.

Quand tu rencontres une difficulté, essaie de séparer trois choses : ce que tu sais déjà, ce que tu ne sais pas encore, et ce que tu pourrais apprendre. Cette distinction te permet de parler de tes capacités sans les transformer en étiquette définitive.

Les croyances qui limitent ce que tu crois possible

Certaines croyances vont encore plus loin : elles concernent tes possibilités dans la vie. « Rien ne change », « La vie est injuste, alors ça ne sert à rien », « Les bonnes occasions sont pour les autres » ou « Les gens comme moi n'ont pas accès à ça ».

Ces idées peuvent naître après plusieurs déceptions, dans un milieu où personne ne semble avoir réussi à sortir de certaines

difficultés, ou dans un contexte où les possibilités ont réellement été limitées. Il faut reconnaître ces réalités. Mais les limites d'un environnement à un moment donné ne sont pas toujours une description complète de ton avenir.

Si tu pars du principe que rien ne peut changer, tu risques de ne plus chercher la moindre ouverture.

La première étape peut simplement être de remplacer « C'est impossible » par « Quelles conditions faudrait-il pour que ça devienne plus accessible? ». Tu n'as pas nécessairement la réponse. Mais tu viens de rouvrir la question.

Les croyances construites autour de la peur

La peur a aussi sa place. « Si j'essaie, je vais échouer. » « Si je dis ce que je pense, les autres vont me rejeter. » « Si je change de carrière, je vais tout perdre. » La peur peut être utile lorsqu'elle signale un vrai danger. Mais elle peut devenir limitante lorsqu'elle présente tous les risques comme certains et tous les échecs comme irréparables.

Par exemple, tu pourrais refuser systématiquement de montrer ton travail parce que l'idée d'une critique te paralyse. À court terme, tu évites le malaise. À long terme, tu te prives aussi de la possibilité de progresser, de recevoir une bonne réaction ou d'apprendre à gérer un commentaire difficile.

L'objectif n'est pas de foncer dans toutes les situations sans réfléchir. Il s'agit de faire la différence entre une précaution raisonnable et une conclusion dictée uniquement par l'anticipation du pire.

Les croyances liées au manque et à la rareté

Il existe enfin des croyances qui tournent autour des ressources et des opportunités : « Il n'y en a pas assez pour tout le monde », « Si l'autre réussit, il va m'en rester moins », « Je ne peux surtout pas perdre ce que j'ai » ou « Je dois tout protéger, sinon je vais tout manquer ».

Quand tu regardes la vie uniquement à travers le manque, tu peux devenir méfiant, compétitif au point de t'isoler ou jaloux du progrès des autres. Tu pourrais avoir plus de difficulté à collaborer, à partager une idée ou à recevoir de l'aide. Évidemment, certaines ressources sont réellement limitées. Mais vivre dans l'idée que toute réussite est une menace peut réduire encore davantage tes options.

Une limite matérielle réelle mérite un plan concret. Une peur du manque mérite d'être questionnée. Les deux ne se règlent pas de la même manière.

Comment reconnaître les tiennes

Maintenant, il ne suffit pas de connaître les catégories. Il faut regarder lesquelles reviennent dans ta propre vie. Pour ça, l'introspection vaut mieux qu'une liste de phrases inspirantes.

Commence par les moments qui t'ont marqué. Repense à un rejet, une critique, un échec ou une humiliation qui revient souvent dans ta mémoire. Qu'est-ce que tu as conclu sur toi-même à ce moment-là? Qu'est-ce que tu aurais peut-être compris différemment si tu avais eu plus de recul ou le soutien d'une personne bienveillante?

Observe ton dialogue intérieur. Les jours où quelque chose ne fonctionne pas, qu'est-ce que tu te dis exactement? « Je me suis trompé » ou « Je suis un incapable »? « Cette relation n'a pas marché » ou « Personne ne voudra jamais de moi »? Les mots ont de l'importance parce qu'ils montrent si tu parles d'une situation ou si tu portes un jugement sur toute ton identité.

Regarde tes comportements qui se répètent. Évites-tu toujours de demander une promotion? Abandonnes-tu dès que tu rencontres une difficulté? Cherches-tu constamment l'approbation des autres? Tu n'as pas besoin de te trouver une explication compliquée. Demande-toi simplement quelle croyance pourrait soutenir cette habitude.

Utilise un journal. Pendant quelques jours, note les situations qui déclenchent une réaction forte. Décris la situation, la pensée qui t'est venue, l'émotion ressentie et ce que tu as fait ensuite. À force de relire tes notes, tu vas peut-être reconnaître des phrases qui reviennent sans cesse.

Demande un regard extérieur. Une personne de confiance peut parfois remarquer quelque chose que tu ne vois pas. Un ami, un proche, un collègue ou un mentor pourrait te faire remarquer que tu minimises toujours tes réussites ou que tu t'excuses avant même de défendre ton idée. Ça ne veut pas dire qu'il faut accepter chaque opinion comme une vérité. Garde ton discernement. Mais certains

commentaires peuvent t'aider à prendre du recul.

Le fait que tu penses quelque chose depuis des années n'en fait pas une vérité.

À mettre en pratique

Choisis une seule phrase que tu te répètes souvent et écris-la mot pour mot. Puis complète : « J'ai commencé à y croire lorsque… »; « Cette croyance m'amène parfois à… »; « Si elle n'était pas entièrement vraie, je pourrais… ». N'essaie pas de tout résoudre. Ce premier exercice sert à rendre visible un mécanisme qui agissait peut-être depuis longtemps sans attirer ton attention.

CHAPITRE 3

GUÉRIS TON PASSÉ

COMPRENDRE D'OÙ VIENNENT
TES CROYANCES LIMITANTES.



D'où vient cette petite voix qui te dit que tu n'es pas assez bon, que tu déranges ou que personne ne te fera confiance? Elle ne s'est pas installée toute seule. Certains messages se construisent longtemps avant qu'on sache les remettre en question.

Je ne t'invite pas à chercher un coupable. Je t'invite à comprendre comment cette idée s'est formée, pour ne plus la confondre automatiquement avec la réalité d'aujourd'hui.

L'enfance et les premières influences

Pendant l'enfance, on apprend énormément de choses sur soi et sur les autres. Les parents, les frères et sœurs, les proches, les enseignants et les adultes qui nous entourent peuvent tous influencer notre façon de comprendre le monde.

Un enfant à qui l'on répète régulièrement qu'il est maladroit peut finir par se croire incapable de pratiquer un sport. Un enfant constamment critiqué peut penser qu'il n'est jamais assez bon. Un autre qui grandit dans un environnement très

protecteur peut en venir à croire que presque tout, à l'extérieur, est dangereux.

Ces conclusions ne sont pas automatiques. Deux enfants peuvent réagir différemment à la même situation. Mais les paroles reçues tôt dans la vie peuvent rester longtemps, surtout lorsqu'elles sont répétées ou chargées d'émotion.

Il faut aussi se rappeler qu'un enfant n'a pas toujours les outils pour remettre en question ce qu'un adulte lui dit. Lorsque quelqu'un qui représente l'autorité exprime un jugement, ce jugement peut facilement être pris pour un fait. Des années plus tard, on continue parfois de vivre selon cette opinion sans même se rappeler précisément d'où elle vient.

La culture, la société et les rôles qu'on nous attribue

Ton environnement culturel et social peut également influencer tes croyances. Certaines communautés transmettent des valeurs qui donnent de la force et de l'appartenance. Mais chaque société transporte aussi des attentes, des stéréotypes et des idées sur ce que telle ou telle personne est supposée pouvoir faire.

Le genre, le milieu social, l'origine, l'âge ou les traditions peuvent ainsi influencer les rôles qu'on croit accessibles. Une personne peut grandir avec l'idée que certains métiers ne sont pas pour elle. Une autre peut penser qu'elle ne doit jamais montrer ses émotions, demander de l'aide ou sortir des attentes de son entourage.

Le but n'est pas de rejeter en bloc la culture dans laquelle tu as grandi. C'est de reconnaître quelles valeurs te soutiennent encore et quelles règles implicites te limitent peut-être aujourd'hui. Tu peux rester attaché à tes racines tout en questionnant certaines attentes que tu as héritées.

Ce que l'école t'a appris sur toi

Les années d'école laissent des traces. Les réussites, les échecs, les bulletins, les commentaires des enseignants et les relations avec les autres élèves peuvent nourrir des convictions sur l'intelligence, les capacités ou la place qu'on occupe dans un groupe.

Un mauvais résultat peut t'avoir amené à penser que tu n'étais « pas scolaire ». Une humiliation devant la classe peut avoir influencé ta confiance pour parler en public. Des comparaisons répétées peuvent avoir transformé une différence de rythme d'apprentissage en sentiment d'infériorité.

Pourtant, une note représente un résultat à un moment précis. Elle ne résume pas tout ce que tu peux apprendre au cours d'une vie. Certaines personnes découvrent leurs forces plus tard, dans un autre environnement, avec une méthode différente ou dans un domaine qu'elles n'avaient jamais eu l'occasion d'explorer.

Les expériences difficiles et les blessures qui restent

Certaines croyances sont liées à des expériences beaucoup plus lourdes : accidents, pertes importantes, trahisons, violences ou autres situations traumatisantes. Après une expérience où tu t'es senti en danger, tu peux commencer à percevoir le monde comme menaçant. Après une trahison, tu peux avoir beaucoup de difficulté à faire confiance à nouveau.

Il serait injuste de demander à quelqu'un qui a vécu ça de simplement « penser positif ». Certaines réactions sont des réponses de protection compréhensibles. Si ces expériences continuent d'affecter ton quotidien, il peut être précieux d'obtenir un soutien adapté. Réexaminer une croyance ne veut pas dire nier la gravité de ce que tu as traversé.

Ce travail consiste plutôt à se demander, lorsque tu es prêt : est-ce que le danger d'hier est présent partout aujourd'hui? Est-ce que cette personne qui m'a trahi représente toutes les personnes que je vais rencontrer? Est-ce qu'une

expérience douloureuse doit nécessairement devenir une règle définitive pour le reste de ma vie?

L'influence des médias et des réseaux sociaux

Il y a aussi tout ce que tu consommes. Les films, les publicités, les émissions, les photos et les réseaux sociaux présentent souvent des versions très sélectionnées de la réalité. Tu vois des corps parfaits, des maisons impeccables, des réussites rapides et des gens qui semblent toujours heureux.

Si tu compares ton quotidien complet à la vitrine soigneusement choisie de quelqu'un d'autre, tu peux en venir à penser que ta vie est insuffisante. Tu peux croire que tu es en retard, moins intéressant, moins attirant ou moins accompli. Et tu oublies qu'une image ne raconte presque jamais toute l'histoire.

Prends le temps de réfléchir à ce que tu regardes chaque jour. Est-ce que ce contenu t'aide à apprendre et à t'améliorer? Ou est-ce qu'il

renforce surtout l'impression que tu ne seras jamais assez? Changer certaines de tes habitudes de consommation médiatique peut te donner un environnement mental plus sain.

Pourquoi certaines expériences pèsent plus que d'autres

Pourquoi certaines phrases restent-elles avec toi pendant vingt ans alors que d'autres disparaissent? Plusieurs facteurs entrent en jeu.

Les années où tu te construis. Une parole entendue jeune, alors que tu formes ton image de toi-même, peut avoir un impact important. Être traité de « paresseux », de « maladroit » ou d'« incapable » assez souvent peut influencer tes comportements avant même que tu puisses défendre une autre idée de toi.

La répétition. Un seul rejet peut faire mal. Des rejets répétés peuvent finir par te convaincre que tu n'as pas de place parmi les autres. Cette croyance peut t'amener à t'isoler, ce qui réduit

les occasions de vivre des rencontres différentes et renforce encore ta peur.

L'intensité émotionnelle. Un événement marqué par une peur importante, une grande honte ou une perte douloureuse peut rester particulièrement présent dans la mémoire. Par exemple, après un grave accident, certaines personnes développent une vigilance ou une hésitation qui modifie leur façon d'aborder les risques.

Ton interprétation au moment des faits. Deux personnes peuvent vivre le même événement et en retenir des conclusions différentes. Un refus de candidature peut être compris comme une preuve d'incompétence ou comme le résultat d'un choix d'employeur parmi plusieurs candidats. La deuxième interprétation n'efface pas la déception; elle évite simplement de tirer une conclusion trop vaste.

La mémoire elle-même. Nos souvenirs ne sont pas toujours des enregistrements parfaits. Avec le temps, les émotions et les convictions présentes peuvent influencer ce qu'on retient

d'une situation. Tu peux te souvenir surtout des moments qui confirment ce que tu crois déjà et laisser de côté ceux qui racontent une autre histoire.

La réaction des autres. Quand ton entourage confirme régulièrement une croyance, elle peut devenir encore plus solide. Si chaque fois que tu exprimes une ambition quelqu'un te répond « Ce n'est pas pour toi », tu finis peut-être par ne plus parler de tes projets. À l'inverse, une personne qui reconnaît tes progrès peut parfois t'aider à développer un autre regard.

Comprendre sans rester prisonnier du passé

Connaître l'origine d'une croyance ne signifie pas que tu dois passer ta vie à revisiter chaque souvenir. Certains moments méritent d'être abordés avec un professionnel, surtout lorsqu'ils demeurent douloureux. D'autres peuvent être examinés progressivement, avec du recul, dans un journal ou à travers une conversation de confiance.

Tu peux commencer par trois questions : « Qui ou quoi m'a appris cette idée? », « Qu'est-ce que cette idée m'a aidé à éviter ou à supporter à l'époque? » et « Est-ce qu'elle me sert encore aujourd'hui? ».

Peut-être qu'une attitude de méfiance t'a protégé dans un environnement particulier. Ça ne veut pas dire que tu dois la laisser contrôler chaque relation. Peut-être que l'idée de ne jamais échouer t'a poussé à travailler très fort. Mais si elle t'empêche maintenant d'essayer des choses nouvelles, elle mérite d'être revisitée.

Tu n'as pas à effacer ton passé : seulement à reconnaître qu'un événement ne peut pas, à lui seul, raconter tout ce que tu es capable de devenir.

À mettre en pratique

Reprends une croyance repérée au chapitre précédent. Dessine une petite ligne du temps : quel est le premier souvenir qui lui ressemble? Quels événements l'ont renforcée? Y a-t-il eu des moments qui racontaient l'inverse, mais que tu n'as pas vraiment considérés? Écris sans chercher la version parfaite. Tu veux comprendre la construction de ta croyance, pas instruire un procès contre ton passé.

CHAPITRE 4

REPRENDS LE CONTRÔLE

BRISE LE CYCLE. FAIS DES CHOIX CONSCIENTS ET AVANCE VERS QUI TU VEUX VRAIMENT ÊTRE.



Prends une conviction que tu tiens pour vraie depuis longtemps. Maintenant, mets-la à l'épreuve. Une pensée répétée mille fois peut sembler évidente et être pourtant incomplète.

Je ne te demande pas de nier tes difficultés, mais d'arrêter de traiter chaque conclusion négative comme un verdict.

Six façons de questionner une croyance

1. Commence par la remarquer. Une croyance limitante apparaît souvent dans les moments de pression, d'échec, de conflit ou de fatigue. La prochaine fois que tu penses « Je suis incapable », arrête-toi un instant. Écris la phrase. Mets des mots sur le jugement qui vient de traverser ta tête. Ce petit geste crée déjà une distance entre la pensée et la réalité.

2. Pose-toi de vraies questions. Pourquoi est-ce que je crois ça? Quels événements m'ont donné cette impression? Est-ce que je dispose de faits qui la soutiennent? Est-ce que je mélange une expérience désagréable avec une conclusion

générale? Ces questions ne servent pas à te faire sentir mieux artificiellement. Elles servent à vérifier si ta croyance mérite autant de confiance.

3. Remets-la dans son contexte. Tu étais peut-être enfant, mal préparé ou au milieu d'une période difficile. Est-ce juste d'utiliser ce moment pour juger toutes tes capacités aujourd'hui?

4. Cherche ce qui s'apprend. Une compétence manquante n'est pas une identité. Demande-toi ce que tu pourrais pratiquer, étudier ou demander à quelqu'un de t'enseigner.

5. Méfie-toi du « toujours » et du « jamais ». Ces mots ferment la discussion. « Je rate toujours tout » efface toutes les fois où tu as fait les choses correctement. « Personne ne me respecte jamais » transforme des expériences en généralisation. Essaie une phrase plus nuancée : « J'ai déjà connu des échecs, mais j'ai aussi eu des réussites » ou « Certaines relations ont été difficiles, d'autres ont été positives. »

6. Cherche un autre regard. Parle à des personnes qui ont vécu des défis similaires ou qui peuvent t'offrir une perspective différente. Un mentor, un ami ou un professionnel peut parfois t'aider à remarquer ce que tu ne vois plus. Tu n'as pas besoin d'adopter toutes leurs opinions; tu peux simplement les utiliser pour vérifier si ta vision est la seule possible.

Mettre les preuves sur la table

Prenons une croyance précise : « Je ne suis pas bon quand il faut parler devant des gens. » Au lieu de l'accepter ou de la rejeter immédiatement, construis deux colonnes. Dans la première, note les expériences qui semblent soutenir cette idée. Peut-être qu'une présentation t'a rendu très nerveux. Peut-être qu'une personne t'a fait une remarque négative. Peut-être que tu as oublié une partie de ton discours.

Regarde maintenant ces exemples avec un peu de recul. Étais-tu préparé? Étais-tu fatigué? Était-ce la première fois que tu parlais devant un groupe? Le public était-il accueillant? Une seule

personne insatisfaite représente-t-elle l'ensemble des réactions? Même si la présentation était réellement difficile, est-ce que ça démontre une incapacité permanente?

Dans la deuxième colonne, cherche les faits qui ne vont pas dans le même sens. As-tu déjà expliqué une idée clairement à un ami? Pris la parole pendant une réunion? Défendu un point de vue dans une discussion? Reçu un compliment sur une explication? Tu n'as peut-être jamais parlé devant cent personnes, mais il existe sans doute des situations où tu as communiqué efficacement.

Ce tableau t'oblige à regarder aussi les faits qui ne confirment pas ta peur.

Une erreur n'est pas une identité

Tu as raté un projet? Peut-être que le budget était mal calculé ou le public mal compris. Il faut l'analyser, pas te condamner à rester « quelqu'un qui échoue ».

Quand tu regardes les décisions et les circonstances plutôt que de te coller une étiquette, tu peux enfin agir sur ce qui mérite de changer.

La même chose s'applique aux relations. Une séparation ou une amitié qui se termine peut faire très mal. Mais ce n'est pas automatiquement une preuve que tu ne mérites pas l'amour ou le respect. Tu peux te demander ce que cette relation t'a appris sur la compatibilité, les limites, les besoins ou la communication.

Il est parfois difficile de faire ce travail seul, surtout quand une croyance touche une expérience douloureuse. Chercher du soutien n'est pas un signe de faiblesse. C'est une façon de ne pas rester enfermé dans la même lecture d'un événement.

Remplacer la certitude par une hypothèse plus juste

L'objectif n'est pas de passer de « Je suis nul » à « Je suis le meilleur » si tu n'y crois pas. Une nouvelle phrase doit être à la fois plus constructive et plus crédible. Par exemple : « Je manque d'expérience, mais je peux m'entraîner. » Ou : « Ce refus me déçoit, mais il ne détermine pas toute ma valeur. »

Tu peux aussi formuler une hypothèse : « Et si ce que je crois sur moi n'était qu'une partie de l'histoire? » Une question de ce genre ouvre de l'espace. Elle ne garantit pas le succès, mais elle te permet de sortir d'une conclusion que tu traitais comme définitive.

À mettre en pratique

Choisis une croyance précise. Note trois éléments qui semblent la soutenir, puis trois autres qui la nuancent ou la contredisent. Ensuite, écris une version plus équilibrée. Termine par un petit geste qui te permettrait de la tester dans la réalité : t'inscrire à un atelier, poser une question en réunion, envoyer une candidature ou demander un retour sur ton travail. La réflexion prépare le changement; l'expérience peut aider à le renforcer.

CHAPITRE 5

PASSE À L'ACTION

RÉÉCRIS LE RÉCIT QUE TU
TE RACONTES SUR TOI-MÊME.



Quelle histoire veux-tu construire pour la suite? Tu ne peux pas changer ce qui s'est passé, mais tu peux décider de ne plus raconter ta vie uniquement à travers tes blessures, tes regrets et les étiquettes qu'on t'a données.

Je ne te propose pas une belle histoire inventée où tout est parfait. Je te propose un regard plus juste : voir tes blessures sans t'y réduire, reconnaître tes erreurs sans en faire toute ton identité, et laisser de la place à ce que tu peux encore apprendre.

Pourquoi reformuler tes croyances peut changer ton comportement

Si tu changes la conclusion que tu tires d'une expérience, tu peux changer ta prochaine décision. Pas les faits du passé, mais la suite de ton parcours.

Te parler autrement peut aussi alléger la pression que tu t'imposes. Ce n'est pas un traitement pour une souffrance psychologique,

mais cela peut rendre ton dialogue intérieur moins dur et plus utile.

En psychologie, on parle notamment de **sentiment d'efficacité personnelle** pour désigner la confiance qu'une personne a dans sa capacité à entreprendre des actions et à influencer certains résultats. Ce sentiment peut jouer sur l'effort, la persévérance et la manière de réagir aux obstacles. Il ne garantit pas que tout fonctionnera. Mais croire qu'une action est possible peut t'aider à la tenter.

Huit étapes pour écrire la suite autrement

1. Définis le récit que tu veux construire.
Pose-toi la question : « Dans quel domaine de ma vie ai-je besoin de changer la manière dont je me vois? » Peut-être que tu veux apprendre à avoir plus confiance au travail. Peut-être que tu veux construire des relations plus saines ou cesser de te définir par un échec. Sois précis. Au lieu de dire « Je ne veux plus avoir peur », essaie : « Je veux apprendre à agir même lorsque j'ai peur, avec prudence et préparation. »

2. Choisis des affirmations crédibles et utiles. Une affirmation n'a pas besoin d'être grandiose. Elle doit te rappeler une direction réaliste. « Je peux développer cette compétence avec de la pratique. » « Je mérite d'être traité avec respect. » « Une erreur ne résume pas toute ma valeur. » Tu peux les répéter régulièrement, mais surtout, cherche des gestes qui pourront les rendre plus concrètes. Les mots ont plus de portée lorsqu'ils sont liés à une expérience réelle.

3. Visualise la façon dont tu veux agir. Prends quelques minutes pour imaginer une situation précise où tu aimerais réagir autrement. Comment te tiendrais-tu? Qu'est-ce que tu dirais? Comment ferais-tu face à une objection ou à un imprévu? La visualisation peut servir de répétition mentale. Elle ne remplace pas la pratique, mais elle peut t'aider à préparer tes prochaines actions.

4. Pose des gestes compatibles avec ton nouveau récit. Si tu veux devenir plus à l'aise pour communiquer, prends la parole dans un petit groupe. Si tu veux apprendre à poser des limites, commence par exprimer clairement un

besoin dans une situation simple. Tu n'as pas besoin de changer toute ta personnalité en une semaine. Les petites actions répétées peuvent devenir des preuves concrètes que tu es capable d'évoluer.

5. Garde une trace de tes progrès. Écris les moments où tu as agi différemment. Même si c'était imparfait. Peut-être que tu as posé une question que tu aurais gardée pour toi auparavant. Peut-être que tu as terminé une tâche difficile malgré le doute. Lorsque tu reliras tes notes après quelques semaines, tu auras un portrait plus complet que ton impression du moment.

6. Entoure-toi d'influences qui soutiennent ta direction. Ton environnement compte. Passe du temps, lorsque c'est possible, avec des personnes qui respectent tes efforts, qui peuvent te donner une rétroaction honnête et qui n'ont pas besoin de te ramener constamment à tes anciennes erreurs. Cherche aussi des ressources adaptées : livres, formations, podcasts, mentors ou communautés de pratique. Choisis ce qui nourrit réellement ton

développement, pas seulement ce qui te motive pendant cinq minutes.

7. Apprends de tes revers. Il y aura des moments où tu retourneras à un ancien réflexe. Tu vas peut-être éviter une conversation, abandonner une habitude quelques jours ou te surprendre à reprendre une vieille phrase négative. Ne transforme pas ce retour en preuve que tu es incapable de changer. Analyse ce qui s'est passé. Quelle situation l'a déclenché? De quoi avais-tu besoin? Qu'est-ce que tu pourrais ajuster pour la prochaine fois?

8. Sois patient et persévérant. Certaines croyances sont présentes depuis des années, parfois depuis l'enfance. Tu ne les changes pas avec une seule conversation ou une phrase affichée au mur. Il faut du temps, des expériences différentes et une pratique régulière. Avancer lentement n'annule pas le chemin parcouru. Le but est de construire quelque chose qui peut tenir dans la durée.

Les affirmations ne remplacent pas les décisions

Répéter « Je vais réussir » ne suffit pas. Une compétence se pratique. Une relation se travaille. Une habitude change par des décisions répétées. Garde les affirmations si elles t'aident, mais associe-les toujours à un geste réel.

Tu peux aussi apprendre à reconnaître les limites que tu ne contrôles pas immédiatement. Les ressources disponibles, ta santé, la situation familiale ou les contraintes professionnelles peuvent rendre certains changements plus complexes. Ça ne signifie pas que tu dois abandonner. Ça signifie qu'il faut adapter ton plan à la réalité dans laquelle tu avances.

À mettre en pratique

Écris deux courts paragraphes. Dans le premier, décris l'ancienne histoire qui te freine : « Jusqu'ici, je me suis souvent raconté que… » Dans le second, écris une version plus nuancée et plus constructive : « À partir de maintenant, je veux apprendre à croire que… » Termine par une action concrète que tu peux tenter cette semaine. Ce geste sera ton premier rendez-vous avec la nouvelle histoire que tu es en train de construire.

CHAPITRE 6

BÂTIS TA CONFIANCE

APPRENDS À ÊTRE TON PREMIER ALLIÉ, MÊME DANS L'INCERTITUDE.



Quand tu veux changer, il y a un piège dans lequel il est facile de tomber : devenir ton propre adversaire. Tu remarques une mauvaise habitude et tu te traites d'incapable. Tu fais une erreur et tu te répètes que tu n'apprends jamais. Tu avances moins vite que prévu et tu transformes ton retard en preuve que tu es nul.

On pense parfois qu'être dur avec soi-même est la meilleure façon de rester discipliné. Pourtant, tu peux être responsable de tes gestes sans te manquer de respect. Tu peux reconnaître une erreur, la corriger et continuer à avancer sans te condamner personnellement.

C'est là que la bienveillance envers soi-même devient importante. Pas une excuse pour éviter tes responsabilités. Une façon de te donner le soutien que tu offrirais volontiers à une personne que tu aimes lorsqu'elle traverse une difficulté.

Pourquoi la compassion envers toi-même compte

Changer ce que tu crois sur toi peut faire remonter de la honte ou des souvenirs difficiles. Si tu accueilles chaque découverte avec une nouvelle insulte envers toi-même, tu transformes le changement en punition.

La bienveillance ne signifie pas que chaque comportement est acceptable. Tu peux dire : « J'ai blessé quelqu'un, je dois réparer ce que je peux et travailler à ne pas recommencer », sans conclure : « Je suis une mauvaise personne qui ne mérite jamais de s'améliorer. » C'est une différence fondamentale.

Changer ta relation avec l'échec

Quand une erreur te fait honte, tu peux devenir tenté de ne plus rien essayer. Mais une erreur n'exige pas que tu te manques de respect.

Tu peux assumer une conséquence, faire le bilan et recommencer sans utiliser ton échec comme une arme contre toi.

Développer une résilience plus équilibrée

La résilience n'est pas l'obligation de supporter n'importe quoi en silence. Elle comprend aussi la capacité à chercher du soutien, à faire une pause, à changer de stratégie et à reprendre la route après une difficulté.

Quand tu apprends à reconnaître ta souffrance sans t'y réduire, tu peux peut-être rebondir avec moins de jugement envers toi-même. Tu te rappelles que les obstacles, les erreurs et les moments de doute font partie de l'expérience humaine. Tu n'es pas la seule personne à apprendre en avançant.

Certaines blessures demandent plus qu'une pratique de développement personnel. Si tu revis régulièrement des expériences traumatisantes, si tu te sens en détresse ou si tu as besoin d'aide pour traverser un deuil ou une

dépendance, aller chercher du soutien professionnel est une décision sérieuse et légitime. La compassion envers soi-même peut aussi prendre cette forme.

Apprendre à t'accepter pendant que tu évolues

Tu n'as pas besoin de détester la personne que tu es aujourd'hui pour avoir envie de devenir une meilleure version de toi-même. Tu peux reconnaître tes forces et tes difficultés en même temps. Tu peux accepter que tu apprennes encore, que tu sois parfois contradictoire et que tu n'aies pas toutes les réponses.

L'acceptation n'est pas la résignation. Dire « Voilà où j'en suis » n'est pas la même chose que dire « Je resterai ici pour toujours ». C'est simplement partir d'une observation honnête au lieu de te battre contre une version imaginaire de toi-même.

Tu peux alors travailler sur des objectifs qui correspondent à ta réalité, plutôt que de te

comparer sans cesse à un idéal impossible à atteindre.

Six pratiques à intégrer dans ton quotidien

1. Pratique la pleine conscience. Prends quelques instants pour remarquer ce qui se passe en toi et autour de toi. Respire, observe les sensations de ton corps, les bruits et les pensées qui passent. Tu n'as pas besoin de régler chaque pensée. Essaie d'abord de les reconnaître sans jugement. Cette pause peut t'aider à remarquer la critique intérieure avant qu'elle prenne toute la place.

2. Accorde-toi une pause de compassion. Quand tu es stressé, découragé ou dur envers toi-même, arrête-toi un instant. Si ça t'aide, pose une main sur ton cœur ou sur ton bras. Demande-toi : « Qu'est-ce que je dirais à un ami que j'aime s'il vivait cette situation? » Puis essaie d'utiliser le même ton pour t'adresser à toi-même.

3. Écris-toi une lettre. Choisis une erreur ou un aspect de ta vie qui te fait encore honte. Imagine que tu écris à une personne que tu aimes et qui aurait vécu la même chose. Quels mots utiliserais-tu pour reconnaître sa douleur tout en l'encourageant à prendre ses responsabilités et à avancer? Écris ensuite cette lettre pour toi.

4. Prends soin de tes besoins. La bienveillance n'est pas seulement une façon de penser. C'est aussi faire de la place pour dormir, manger, bouger, récupérer et passer du temps avec des personnes qui te font du bien lorsque tu le peux. La détente, un loisir ou une marche ne sont pas nécessairement des récompenses à mériter. Ce sont parfois des conditions qui t'aident à tenir le cap.

5. Reformule ton discours intérieur. Si tu te surprends à dire « Je suis vraiment nul », demande-toi comment exprimer la même situation de manière plus précise. « J'ai fait une erreur et je dois la corriger. » « Je n'ai pas encore compris. » « J'ai besoin d'aide pour cette partie. » Ce sont des phrases moins violentes et souvent

plus utiles, parce qu'elles montrent ce que tu peux faire ensuite.

6. Tiens un journal de bienveillance. Une fois par jour ou plusieurs fois par semaine, note trois choses : un effort que tu reconnais, une erreur pour laquelle tu essaies de te pardonner sans nier ta responsabilité, et quelque chose pour lequel tu éprouves de la gratitude. Ce n'est pas un concours de positivité. C'est une manière de voir autre chose que ce qui ne fonctionne pas.

Être de ton côté, même pendant les jours difficiles

Il y aura des jours où tu feras un pas en arrière. Tu auras peut-être une conversation à reprendre, une excuse à présenter ou simplement besoin de repos. Rien de tout ça n'annule le travail déjà fait.

Être bienveillant envers toi-même, ce n'est pas te laisser tout passer. C'est arrêter de te détruire pendant que tu essaies de t'améliorer.

CHAPITRE 7

TA DISCIPLINE, TA LIBERTÉ

DÉVELOPPE UN MINDSET
DE CROISSANCE, JOUR APRÈS JOUR.



Le mindset de croissance repose sur une idée importante : plusieurs de tes capacités peuvent se développer au fil du temps. Tu n'es pas obligé d'être excellent aujourd'hui pour apprendre à faire mieux demain. Tes résultats actuels représentent un point dans ton parcours, pas nécessairement la destination finale.

Cette approche a été popularisée par la psychologue Carol Dweck, qui distingue notamment l'état d'esprit fixe et l'état d'esprit de croissance. Comprendre cette différence peut t'aider à voir pourquoi deux personnes ne réagissent pas de la même façon devant une difficulté.

Quand ton mindset reste figé

Avec un état d'esprit fixe, tu as tendance à considérer le talent, l'intelligence ou certaines capacités comme des qualités qu'on possède ou qu'on ne possède pas. Tu te dis que si une chose demande trop d'effort, c'est peut-être la preuve que tu n'es pas fait pour ça.

Dans cette logique, un défi menace ton image de toi-même. Tu peux chercher à l'éviter pour ne

pas paraître incapable. Un commentaire critique devient une attaque personnelle. L'échec te donne envie d'abandonner. Et la réussite d'une autre personne peut te sembler menaçante, parce que tu la compares automatiquement à ta propre valeur.

Imagine quelqu'un qui veut apprendre à dessiner mais qui abandonne après deux essais. Il voit que ses premiers dessins sont maladroits et conclut : « Je n'ai aucun talent. » Pourtant, il vient seulement de commencer. Il n'a pas encore développé les techniques et les réflexes qu'on apprend avec la pratique.

À force de ne jamais essayer, tu finis par ne jamais développer la capacité que tu pensais ne pas posséder.

Quand ton mindset laisse de la place à la croissance

Avec un état d'esprit de croissance, tu reconnais que l'effort, une bonne méthode, la rétroaction et la persévérance peuvent améliorer plusieurs compétences. Les défis deviennent des occasions d'apprentissage. Les erreurs fournissent des informations. Les progrès des autres peuvent servir d'inspiration plutôt que de menace.

Tu ne maîtriseras pas nécessairement tout. Mais entre « je suis incapable » et « comment je peux progresser? », la deuxième question laisse au moins une possibilité d'agir.

À l'école, cette différence peut influencer la façon dont un étudiant aborde un exercice difficile. Au travail, elle peut jouer sur la volonté d'apprendre une nouvelle méthode ou d'accueillir une rétroaction constructive. Dans la vie personnelle, elle peut t'aider à considérer tes habitudes comme quelque chose qu'on peut modifier plutôt que comme une fatalité.

Ton cerveau peut apprendre et s'adapter

Le cerveau possède une capacité d'adaptation qu'on appelle la plasticité cérébrale. Avec les expériences et l'apprentissage, certaines connexions et certains fonctionnements peuvent évoluer. C'est une partie de ce qui rend possibles l'acquisition de nouvelles connaissances et le développement de compétences.

La plasticité du cerveau n'est pas une promesse qu'on peut tout changer par volonté. Mais une difficulté actuelle n'est pas forcément une limite définitive.

Quand tu pratiques, que tu corriges tes erreurs et que tu t'exposes à des situations adaptées à ton niveau, tu peux améliorer ta manière de faire. Le progrès n'est pas toujours spectaculaire. Il est souvent fait de répétitions, de petits ajustements et de moments où tu réalises soudain que quelque chose qui semblait difficile est devenu plus naturel.

Le pouvoir de « pas encore »

Une expression peut changer ta façon d'aborder un défi : **pas encore**.

« Je ne sais pas gérer un budget » peut devenir « Je ne sais pas encore gérer un budget correctement; je peux apprendre les bases. » « Je ne suis pas à l'aise devant un groupe » peut devenir « Je ne suis pas encore à l'aise; je peux m'exercer progressivement. »

Ces deux mots ne font pas le travail à ta place; ils t'orientent vers la prochaine étape.

Huit façons de développer ce mindset

1. Accueille les défis avec plus de curiosité. La prochaine fois qu'une tâche semble difficile, demande-toi ce qu'elle pourrait t'apprendre. Tu n'as pas besoin d'aimer chaque obstacle. Tu peux simplement reconnaître qu'un défi peut devenir une occasion de développer une compétence ou une nouvelle stratégie. Commence à ton niveau et augmente progressivement la difficulté.

2. Continue malgré les revers, tout en restant flexible. La persévérance n'est pas répéter indéfiniment une méthode qui ne fonctionne pas. C'est accepter d'examiner le problème, de modifier ton approche et de continuer lorsque l'objectif a encore du sens. Demande-toi ce qui n'a pas marché et quel ajustement tu pourrais essayer.

3. Donne de la valeur à l'effort intelligent. Les résultats comptent, mais les habitudes qui permettent de les atteindre comptent aussi. Reconnais le temps investi, la préparation, la discipline et la volonté d'apprendre. Ne confonds pas « travailler fort » avec « travailler sans direction ». Un bon effort inclut parfois de demander une rétroaction ou de changer de méthode.

4. Apprends des critiques constructives. Une rétroaction n'est pas toujours agréable. Mais lorsqu'elle est respectueuse, précise et fondée, elle peut t'aider à voir ce que tu ne vois pas. Au lieu de te défendre immédiatement, prends le temps de vérifier ce qui pourrait t'être utile. Tu

peux rejeter une critique injuste tout en restant ouvert à apprendre.

5. Laisse-toi inspirer par la réussite des autres. Quand quelqu'un réussit quelque chose que tu aimerais accomplir, essaie de comprendre son parcours. Qu'a-t-il pratiqué? Quelles ressources a-t-il utilisées? Quelles erreurs a-t-il traversées? Au lieu de voir son succès comme une preuve que tu as raté le tien, regarde ce que tu peux apprendre de son processus.

6. Observe les moments où ton mindset se referme. Fais attention aux situations dans lesquelles tu te dis « Je ne suis pas fait pour ça » ou « Je devrais déjà savoir ». Note ce qui déclenche ces phrases. Le simple fait de reconnaître un réflexe peut t'aider à choisir une réponse plus constructive la prochaine fois.

7. Cultive la curiosité. Pose davantage de questions. Lis sur des sujets que tu connais moins. Essaie de comprendre comment fonctionne quelque chose au lieu de te demander uniquement si tu vas être bon du premier coup. La curiosité te ramène à une

posture d'apprentissage plutôt qu'à une obligation de performance.

8. Cherche de nouvelles occasions de te développer. Inscris-toi à une formation, lance un petit projet, apprends une compétence, expérimente un loisir ou travaille avec quelqu'un qui possède une expertise différente. Tu n'as pas besoin de bouleverser ta vie pour pratiquer la croissance. Parfois, un petit défi régulier suffit à faire avancer les choses.

Le progrès plutôt que la perfection

Tu peux être ouvert à l'apprentissage au travail et plus rigide dans tes relations. C'est normal : cet état d'esprit se pratique dans des situations concrètes.

Ne transforme pas le développement personnel en obligation d'être constamment positif. Tu peux être fatigué, déçu et avoir besoin de temps.

Quand tu bloques, demande-toi : **« Qu'est-ce que je peux essayer maintenant? »**

CHAPITRE 8

UNE VIE SANS LIMITES

PASSE À L'ACTION ET BÂTIS
DES CHANGEMENTS DURABLES.



Tu peux tout comprendre sur les croyances limitantes et ne rien changer à ton quotidien. La différence se fait quand tu prends une décision et que tu la traduis en action.

Commence par une direction et un premier geste que tu peux réellement tenir.

Choisir des objectifs compatibles avec tes nouvelles croyances

Reviens à ce que tu veux croire sur toi-même. Si tu souhaites devenir quelqu'un qui peut apprendre de nouvelles compétences, quel objectif pourrait traduire cette idée en action? Si tu veux avoir des relations plus équilibrées, quel comportement pourrais-tu commencer à pratiquer? Si tu veux retrouver un meilleur équilibre, à quoi cela ressemblerait-il concrètement dans ton horaire?

Un objectif utile doit être lié à ce qui compte vraiment pour toi, pas seulement à ce qui impressionnerait les autres. Il peut viser un résultat extérieur, comme une formation ou un

nouveau projet, mais aussi un changement intérieur, comme apprendre à poser des limites ou à mieux gérer ton temps.

Tu peux utiliser la méthode **SMART** pour préciser tes intentions. Un objectif devrait être spécifique, mesurable, atteignable, pertinent et défini dans le temps. Au lieu de « Je veux être meilleur pour parler », tu pourrais dire : « D'ici le mois prochain, je vais m'inscrire à un atelier de prise de parole et préparer une courte présentation avant la fin du trimestre. »

Cette formulation t'aide à savoir quoi faire, quand le faire et comment vérifier ton progrès. Elle t'oblige aussi à tenir compte de tes ressources réelles. Un objectif trop vague est difficile à suivre; un objectif complètement détaché de ta situation risque de t'épuiser.

Découper une grande ambition en petites étapes

Un grand objectif peut être inspirant, mais aussi intimidant. Si tu te concentres uniquement sur la destination finale, tu risques de ne jamais commencer. Découpe donc le parcours en étapes plus petites.

Supposons que tu veuilles changer de domaine professionnel. L'objectif final peut te sembler énorme. Tu peux commencer par repérer les compétences nécessaires, rencontrer une personne qui travaille dans ce domaine, chercher une formation adaptée, établir un budget puis envoyer une première candidature. Chaque étape est beaucoup plus facile à comprendre qu'une seule grande phrase comme « Je veux une nouvelle carrière ».

Écris ce que tu dois faire, les ressources dont tu disposes, celles qui te manquent et les dates auxquelles tu aimerais franchir certains jalons. Un plan ne doit pas être rigide au point de te décourager au premier imprévu. Il doit te servir de guide, pas de prison.

Comprendre la résistance au changement

Même lorsque tu veux changer, une partie de toi peut résister. Tu as peut-être peur de l'échec, de l'inconnu ou de perdre une stabilité imparfaite mais familière. Tu peux aussi ressentir une pression de ton entourage, surtout lorsque les gens sont habitués à une ancienne version de toi.

La résistance n'est pas automatiquement de la paresse. Elle te signale peut-être un risque, une incertitude ou un manque de ressources.

Pose-toi la question : qu'est-ce qui me retient exactement? Est-ce que je crains de me tromper? Est-ce que j'ai besoin de plus d'informations? Est-ce que je manque de temps, d'argent ou de soutien? Est-ce que je cherche à plaire à des personnes qui préfèrent me voir rester comme avant?

Selon la réponse, tu auras besoin de courage, d'informations, de soutien ou simplement d'un plan plus réaliste.

T'entourer de personnes qui respectent ton évolution

Quand tu modifies tes habitudes, ton entourage peut jouer un rôle. Certaines personnes vont t'encourager. D'autres vont avoir de la difficulté à comprendre ou à accepter ton changement. Ce n'est pas toujours de la mauvaise volonté. Les gens s'habituent à nos rôles, à nos réactions et à la façon dont on fonctionne ensemble.

Tu n'as pas besoin de couper tous les liens au premier désaccord. Mais il est important d'identifier les relations dans lesquelles tu peux parler de tes projets, recevoir un avis honnête et continuer à te sentir respecté. Un ami, un mentor, un groupe de soutien, un collègue ou un professionnel peut parfois t'aider à rester engagé envers tes objectifs.

Tu peux aussi expliquer aux personnes proches ce que tu essaies de faire. Si tu travailles sur une nouvelle habitude ou que tu suis une formation, dis-le clairement. Elles ne pourront pas toujours t'aider, mais elles comprendront mieux tes priorités.

Faire des obstacles des informations utiles

Un retard, une erreur ou un imprévu ne signifie pas automatiquement que tu dois abandonner. Lorsque les choses ne fonctionnent pas, regarde ce qui peut être ajusté. Tu avais prévu trop d'étapes? Tu as sous-estimé le temps nécessaire? La méthode choisie ne te convient pas? Une difficulté extérieure est venue tout compliquer?

Demande un avis, modifie le calendrier ou change de méthode. Et parfois, accorde-toi du repos pour réfléchir avant de repartir.

Rappelle-toi aussi pourquoi tu avais commencé. Les objectifs peuvent évoluer, et c'est normal. Mais retrouver la raison qui t'a motivé peut t'aider à faire la différence entre un projet qui ne te correspond plus et un projet auquel tu tiens encore malgré les difficultés.

Reconnaître les progrès qui ne font pas de bruit

Quand tu avances, ne regarde pas seulement les grandes réussites. Elles sont souvent espacées. Entre les deux, il y a des dizaines de petits gestes qui peuvent passer inaperçus : tenir une nouvelle habitude pendant une semaine, parler une fois en réunion, terminer une formation, demander de l'aide, prendre une décision plus saine ou revenir sur un projet après une pause.

Ces petits progrès ne font pas toujours de belles publications. Pourtant, ce sont eux qui rendent le changement réel.

Sept habitudes pour conserver ton élan

Reconnais chaque étape franchie. Même si le résultat final est encore loin, donne de la valeur au geste répété.

Reviens sur ton parcours. Relis tes notes : quelle peur te contrôle moins? Quel comportement

s'est amélioré? Qu'est-ce qui était difficile il y a un mois?

Partage tes réussites avec les bonnes personnes. Une personne de confiance peut reconnaître tes efforts lorsque tu es trop concentré sur ce qu'il reste à faire.

Choisis l'étape suivante. Parfois, elle consiste à viser un peu plus haut; parfois, simplement à consolider ce que tu as commencé.

Pratique la gratitude. Vois ce que tu as déjà reçu et construit sans ignorer les difficultés qui restent.

Continue à apprendre. Une conversation, un livre, un atelier ou une nouvelle compétence peuvent élargir ta vision.

Ajuste ta stratégie. Si tu perds ton élan, revois ton horaire ou ta méthode avant de conclure que tu manques de volonté.

L'exercice de ton prochain mois

Choisis un objectif qui correspond à la personne que tu veux devenir. Écris-le clairement. Puis identifie quatre étapes que tu pourrais réaliser au cours des quatre prochaines semaines. Pour chacune, note l'action, la ressource nécessaire, la date souhaitée et la manière dont tu sauras que tu l'as accomplie.

Prévois aussi une réponse possible aux obstacles. « Si je manque une journée, je reprends le lendemain. » « Si je ne comprends pas, je demande de l'aide. » « Si mon plan est trop ambitieux, j'en réduis la taille sans abandonner complètement la direction. »

La transformation est rarement une ligne droite. Ce qui compte, c'est de te donner un moyen de continuer à avancer, même après une journée moins bonne.

CONCLUSION

LA SUITE T'APPARTIENT

TA PROCHAINE DÉCISION
PEUT CHANGER TON HISTOIRE.



Tu es arrivé à la dernière page, mais ce qui compte commence maintenant. Pas dans les grandes déclarations : dans ce que tu vas choisir de faire lorsque le livre sera fermé.

Tu auras encore des doutes, des revers et des jours où les vieux réflexes reviendront. Ça n'efface pas les progrès que tu as faits. L'important, c'est de savoir revenir à ce qui compte pour toi.

Personne ne devrait résumer ta vie à une mauvaise période, à une étiquette ou à une erreur. Tu as des responsabilités, des choses à réparer peut-être, mais aussi la possibilité de continuer à apprendre et d'avancer autrement.

Quand j'ai décidé de changer la direction de ma vie, je n'avais pas un plan parfait. J'ai seulement commencé par refuser de croire que mon passé devait forcément être ma destination. Avec le temps, j'ai appris qu'une décision prend de la valeur lorsqu'elle est suivie d'actions. Et que même les petits choix répétés peuvent finir par transformer un parcours.

Aujourd'hui, je te laisse avec cette question : **quelle décision peux-tu prendre maintenant qui donnera une autre direction à la suite de ton histoire?**

Tu n'as pas besoin de répondre avec une déclaration spectaculaire. Choisis quelque chose de vrai. Quelque chose que tu peux commencer. Un appel. Une conversation. Une inscription. Une nouvelle habitude. Une demande d'aide. Un premier pas.

Ton passé fait partie de ton histoire. Mais il n'a pas besoin d'en être la conclusion.

Redéfinis ta vie, un choix à la fois.

IZZO
IZZOLO.COM