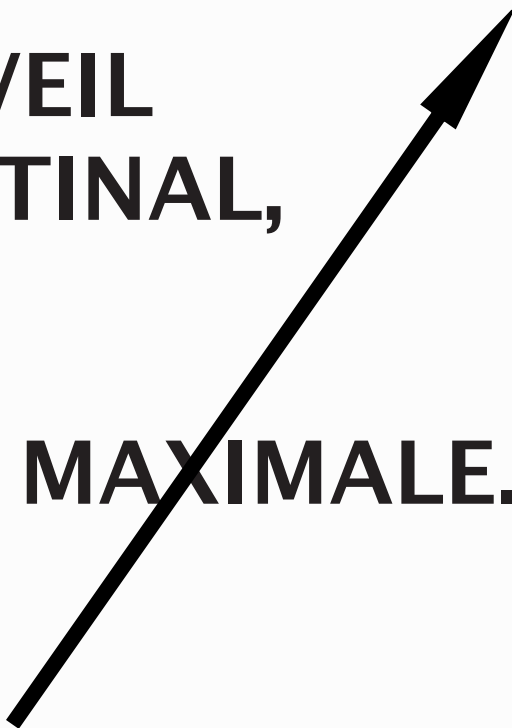


**RÉVEIL  
MATINAL,**

**VIE MAXIMALE.**





# RÉVEIL MATINAL, VIE MAXIMALE.

*Tu commences **QUAND**  
à vivre **VRAIMENT?***

Xavier CLAIN.

Tous droits réservés – © Xavier Clain - 2020

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

ISBN: 979-10-359-0681-8

Achevé d'imprimer en France.

Dépôt légal : Août 2020

*À tous ceux qui n'ont pas le luxe de pouvoir essayer.*



# TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION: LE PIÈGE CONFORTABLE	11
Virginia	31
1. COMMENT JE ME SUIS ÉCHAPPÉ	33
Sophia	45
2. COMMENCE PAR DÉFINIR TA VIE MAXIMALE	47
Bernadette	57
3. ARRÊTE DE PERDRE TON TEMPS	59
Thomas	71
4. NE SOIS PAS PRESSE	73
Sandie	85
5. TA RÉUSSITE EXIGE TON ÉVOLUTION	87
Josselin	103
6. ARME-TOI D'AUTODISCIPLINE	105
Marine L.	117
7. COMMENT GARANTIR TA RÉUSSITE	119
Dylan	129
8. SITUATION ET DIRECTION: FAIS LE POINT	131
Johanna.	147
9. LES 10 LEVIERS LES PLUS PUISSANTS DU MATIN	149
Pierre-Marie	169
10. PLANIFIE TON MATIN SUR MESURE	171
Marielle	187
11. RÉVEILLE TOI À COUP SÛR EN 5 SECONDES	193

<b>Anthony</b> .....	<b>209</b>
<b>12. PRENDS L'HABITUDE DE GAGNER TOUS LES JOURS</b> .....	<b>211</b>
<b>Marine P.</b> .....	<b>225</b>
<b>13. C'EST PAS FAIT POUR TOUT LE MONDE</b> .....	<b>227</b>
<b>Margot</b> .....	<b>243</b>
<b>PAS DE VIE MAXIMALE SANS ÉNERGIE MAXIMALE</b> .....	<b>245</b>
<b>14. DORS PLUS</b> .....	<b>249</b>
<b>Audrey</b> .....	<b>263</b>
<b>15. BOUGE!</b> .....	<b>265</b>
<b>Ingrid</b> .....	<b>273</b>
<b>16. MANGE MIEUX</b> .....	<b>275</b>
<b>Marie-Michelle</b> .....	<b>291</b>
<b>À TOI DE JOUER!</b> .....	<b>293</b>
<b>ANNEXES</b> .....	<b>297</b>
<b>A. MÉTHODE RMVM: LA FICHE SYNTHÈSE</b> .....	<b>299</b>
<b>B. TA ROUE DE LA VIE</b> .....	<b>303</b>
<b>C. TA VIE MAXIMALE EN UN COUP D'OEIL</b> .....	<b>305</b>
<b>D. TES "POURQUOI"</b> .....	<b>307</b>
<b>E. TA FEUILLE DE ROUTE</b> .....	<b>309</b>
<b>F. TON PLANIFICATEUR</b> .....	<b>311</b>
<b>G. TON TRAQUEUR D'OBJECTIFS</b> .....	<b>313</b>
<b>H. TES NOTES</b> .....	<b>315</b>

# AVANT-PROPOS

Avant qu'on ne rentre dans le vif du sujet, je dois te prévenir de certaines choses primordiales pour que tu ne sois pas surpris dans ta lecture.

Parlons déjà du tutoiement. Je te rassure, j'ai été bien éduqué et ce n'est pas dans mes habitudes de tutoyer les gens que je ne connais pas. Si j'ai choisi de le faire dans ce livre c'est parce que je l'ai écrit comme si j'avais une discussion avec un ami. Un ami à qui je tiens et dont j'estime qu'il a besoin d'entendre des choses, peut-être pas agréables, mais nécessaires pour qu'il se bouge et avance dans sa vie. Le sujet est trop important et les conséquences trop lourdes pour que je me permette le luxe de la distance du vouvoiement.

Je te préviens tout de suite: ces choses pas agréables ne le sont VRAIMENT pas, de par le ton ou le vocabulaire que j'utilise. Ne sois pas choqué et ne le prends pas personnellement. Encore une fois, je t'écris comme je parlerais à un ami qui a besoin d'être secoué et, surtout, comme je me parle à moi-même tous les jours pour m'empêcher de retomber dans le piège de la médiocrité. C'est le genre de discours qui m'a valu ce commentaire de Cédric, un de mes abonnés sur Instagram: *"Tu es si rude avec toi-même, c'est incroyable."* Le ton est donné.

Aussi, j'espère que tu comprendras que, par commodité, j'ai tout rédigé au masculin. Il aurait été compliqué pour moi, et lourd, pour toi, que je précise à chaque fois les deux genres. Si tu le lis en tant que femme, ne te sens surtout pas exclue et ne considère pas que les conseils ne s'appliquent pas à toi. Le temps qui passe se fout de ton

sexe. Du coup, moi aussi. C'est sans distinction de genre que je te secoue pour te pousser à vivre ta vie MAXIMALE.

Enfin, tu trouveras intercalés entre les chapitres des témoignages que j'ai récoltés auprès de personnes qui ont l'état d'esprit aligné avec celui de ce livre, c'est à dire, se réveiller tôt pour se donner les moyens de vivre pour de vrai au lieu d'enchaîner des journées banales et ennuyeuses à mourir (littéralement).

Ce sont des personnes que j'ai eu la chance de rencontrer au gré de mon aventure entrepreneuriale sur Internet ou qui ont relevé mon challenge "*Réveil matinal, vie maximale*" (tout est sur [xavierclain.com](http://xavierclain.com)). C'est un challenge d'une durée de 28 jours consécutifs qui consiste à planifier et vivre ce que j'appelle un réveil maximal, c'est à dire un matin sur-mesure dédié à ton développement grâce à l'atteinte de plusieurs objectifs personnalisés et pertinents (évidemment je t'explique comment faire dans ce livre).

J'espère que tu trouveras ces témoignages aussi inspirants que moi et qu'ils te pousseront à passer à l'action. Tu verras que la plupart d'entre eux évoquent un confinement. Je te rassure, je ne les ai pas séquestrés pour le challenge. Je ne suis pas rude à ce point. C'est juste que tout ceci s'est déroulé pendant la pandémie du Covid-19 en début d'année 2020. D'ailleurs, sache que tu peux entendre ces personnes revenir sur leur expérience dans mon podcast "*Réveil matinal, vie maximale*" disponible sur toutes les plateformes de streaming audio.

Maintenant que j'ai clarifié tout ça, on peut se lancer.

À tout de suite.

Xavier.

# INTRODUCTION: LE PIÈGE CONFORTABLE

*« Il est des moments où il faut choisir entre vivre sa propre vie pleinement, entièrement, complètement, ou traîner l'existence dégradante, creuse et fausse que le monde, dans son hypocrisie, nous impose. »*

*Oscar Wilde.*

---

## ***L'horrible vision devenue réalité.***

En 1964, après avoir visité l'exposition universelle à New-York, le célèbre auteur de science-fiction, Isaac Asimov imaginait ce que pourrait être le monde de 2014 dans un article paru dans le New-York Times<sup>1</sup>.

Il avait eu faux sur quelques prédictions qui ne se sont pas encore réalisées comme les voitures flottantes, une base lunaire ou un centre de contrôle de la population mondiale.

---

<sup>1</sup> Visit to the World's Fair of 2014, Isaac Asimov, New York Times, 16 Août 1964 - <https://cutt.ly/rmvm-asimov>

Par contre, il avait vu juste sur une grosse majorité d'entre elles. Il avait, par exemple, prédit les voitures autonomes capables de se déplacer *“sans interférence des réflexes lents d'un conducteur humain”*; les smartphones qui permettent de voir les personnes qu'on appelle, d'étudier des documents ou de lire des passages de livres; ou encore la cuisine facilitée grâce aux plats préparés ou aux robots cuiseurs.

Ses prédictions ne se sont pas cantonnées à l'invention et à l'utilisation de nouveaux gadgets. Il avait aussi prédit des bouleversements profonds dans notre société, qu'on vit aujourd'hui même.

Il avait deviné que l'inégalité et la mauvaise répartition des richesses dans le monde continueraient en déclarant: *“Toute la population mondiale ne profitera pas pleinement du monde des gadgets de l'avenir. Une plus grande partie qu'aujourd'hui en sera privée, et, même si leur situation matérielle sera peut-être meilleure qu'aujourd'hui, ils seront plus en retard par rapport aux régions avancées du monde. Ils auront reculé, relativement”*.

Il avait prédit la disparition de l'effort physique de notre quotidien: *“la gadgetisation continuera à soulager l'humanité des tâches fastidieuses”*. Il annonçait notamment: *“Pour les déplacements de courte distance, les trottoirs mobiles feront leur apparition dans les sections du centre-ville”*. Même si ces trottoirs n'existent pas encore sous cette forme, ils sont remplacés dans le principe par les escalators, les tapis roulants ou encore les trottinettes électriques qui pullulent dans les villes, comme si l'idée même de marcher était devenue répugnante.

La prédiction la plus frappante d'Isaac Asimov est aussi la plus terrifiante: *“Malgré cela, l'humanité souffrira gravement de la maladie de l'ennui, maladie qui s'étend chaque année de plus en plus largement et qui s'intensifie. Cela aura de graves conséquences mentales, émotionnelles et sociologiques, et j'ose dire que la psychiatrie sera de loin la spécialité médicale la plus importante en 2014. Les quelques chanceux qui peuvent être impliqués dans le travail créatif de n'importe quelle sorte seront la véritable élite de l'humanité, car eux seuls feront plus que servir une machine.”*

Frappant de justesse. En mars 2017<sup>2</sup>, l'OMS estime que la dépression est le premier facteur de morbidité et d'incapacité sur le plan mondial. La maladie touche 300 millions de personnes, ce qui représente une augmentation de 18% entre 2005 et 2015.

Ce qui semblait de l'ordre de la science fiction il y a 50 ans est devenu notre quotidien.

---

## **Facilité et ennui: les 2 boulets qui te coulent.**

On ne vit pas à la même époque que celle de nos parents ou de nos grands parents. Les progrès sont rapides, constants, impressionnants et tous destinés à nous faciliter la tâche.

À tel point que la facilité devient la norme dans tous les domaines. Il est beaucoup plus facile de se déplacer, de se nourrir, de se divertir, de se former, de se faire des amis et bien d'autres choses encore. La nécessité de faire un effort physique ou mental disparaît peu à peu.

Or, la facilité mène à l'ennui. Si tu ne t'impliques pas dans quelque chose de stimulant par le biais d'un effort perceptible, tu t'en lasses très vite. Tu t'ennuies.

À contrario, quand tu fais face à un challenge intéressant, tu peux y passer des heures sans t'en rendre compte dans l'espoir d'en retirer la fierté de l'avoir relevé. En résumé, tu peux t'attaquer à un puzzle de 1000 pièces ou 40 puzzles de 25 pièces. Même si la finalité et le total sont les mêmes, tu resteras stimulé plus longtemps et tu retireras une plus grande satisfaction du premier alors que tu t'ennuieras très vite à enchaîner les petits sans gloire.

---

<sup>2</sup> Communiqué de l'Organisation mondiale de la santé datant de Mars 2017 - <https://cutt.ly/rmvm-rapport-oms-depression>

La facilitation galopante des conditions de vie fait que tu existes dans une société de puzzles de 25 pièces. Tu t'y ennues constamment. Du coup, dans l'espoir vain de te se sentir stimulé en continu, tu te sens obligé de passer d'une occupation à l'autre dès que la monotonie pointe le bout de son nez.

Et là, pour toi, dont les capacités d'attention, la persévérance et le goût pour l'effort ont été anesthésiés par des décennies de choix faciles; pour qui discipline et détermination sont presque devenus des gros mots, le divertissement continu apparaît comme la solution miracle.

La société l'a bien compris et se charge de satisfaire ton besoin perpétuel d'excitation avec la télévision, les services de streaming, les applications en tout genre, l'offre pléthorique de jeux vidéo et la myriade de sites d'achats en ligne. Ouf! Tu es sauvé. C'est tout autant de puzzle de 10 pièces que tu peux enchaîner à l'infini sans faire d'efforts pour ne pas mourir de lassitude.

Sauf que cette société de distraction et de confort dans laquelle on te chouchoute depuis tout petit contribue à créer une forte propension à la gratification immédiate. Tu n'as plus aucune résistance à la frustration. Si tu n'es pas stimulé immédiatement, tu passes à autre chose.

J'exagère? Alors dis moi si ce que tu vas lire te rappelle quelque chose. Tu es enfin posé tranquillement après ta longue journée où tu as enchaîné dans le rush, les transports, le travail, les corvées, les enfants, les imprévus, etc. Tu te détends en regardant une série, quand ton téléphone se met à vibrer. Bien sûr, tu ne résistes pas au besoin d'aller voir LE truc nouveau qui s'est passé dans ton réseau. Finalement, c'était juste une notification banale d'une appli de carte de fidélité. Seulement, maintenant que tu as ton téléphone en main, tu fais, presque par réflexe, le tour de tes applis. Tu tombes, évidemment, sur une vidéo mignonne/inspirante/choquante (raye les mentions inutiles) et tu veux en savoir plus sur la personne qui l'a postée. Tu consultes son profil et navigues de photos en photos quand tu reçois un message

d'un groupe de discussion. Tu vas y répondre sans attendre, et là, **BOOM!** Une explosion à la télé te fait sursauter et te rappelles que tu étais en train de "suivre" un épisode que tu as déjà raté à moitié. J'ai visé juste?

Devoir recommencer un épisode parce que tu as été distrait pendant plusieurs minutes n'est qu'un exemple parmi d'autres de ton addiction aux stimuli. Est-ce qu'il ne t'arrive pas trop souvent de sortir ton téléphone au restaurant alors même que tu es en tête-à-tête avec quelqu'un? Pour toi, un bon film n'est-il pas un film où "*on ne s'ennuie pas*"? Une vidéo qui ne t'a pas capté dans les 10 premières secondes a-t-elle la moindre petite chance avec toi? Même quand il s'agit de rencontres, la stimulation reste reine. Les applications se développent autour du fait que tu ne cherches même plus à rencontrer quelqu'un pour ses valeurs mais bien parce que la demi-seconde pendant laquelle son image a imprimé ta rétine t'a donné un shot de curiosité.

L'ennui est devenu un tel problème dans nos sociétés modernes qu'il s'y est infiltré jusque dans une de ses fondations: le travail. On le constate déjà à l'échelle d'une carrière. Changer de boîte comme de voiture, au gré des opportunités ou des affinités, est devenu banal. Là où tes grands-parents faisaient le même métier toute leur vie sans trop se poser de questions, tu peux maintenant te réorienter et connaître plusieurs carrières qui n'ont rien à voir les unes avec les autres. Mais l'ennui au travail c'est aussi à l'échelle de la journée avec ce qu'on appelle le bore-out: le fait de faire une dépression par manque de stimulation. Un sondage récent<sup>3</sup> a montré que 63% des français s'ennuient au travail. Même s'ils sont 71% à considérer que leur travail n'est pas sans intérêt, 50% d'entre eux seraient prêts à accepter un travail moins bien payé mais plus stimulant.

---

3 Sondage réalisé entre le 13 et le 20 février 2019 auprès des 4,5 millions de candidats sur Qapa.fr. Parmi ces candidats, 52% d'entre eux sont des non-cadres et 48% sont des cadres. Profils : 51% de femmes et 49% d'hommes.- <https://cutt.ly/rmvm-boreout>

## **Le confort: ton meilleur ennemi.**

Que l'ennui te mine et te pousse à rechercher la distraction permanente pose deux problèmes graves. Le premier est que cette situation siphonne goulûment les ressources précieuses que tu as pour construire ta vie: ton temps et ton argent. Le second est que, puisque tu enchaînes des activités peu stimulantes et inutiles, tu t'encroûtes dans une situation de stagnation confortable. Tu te perds et cherches un sens à ta propre vie.

Le confort n'est pas l'ami de ton développement. Il t'endort au propre comme au figuré. Tu ne vois pas ta vie passer parce que tu enchaînes des soirées tardives où tu ne fais absolument rien de constructif pour toi. Et quand arrive le matin, tu explodes ton réveil pour retarder au maximum le moment où tu devras te taper une nouvelle journée qui ne sera qu'un copier-coller aussi ennuyeux que la précédente.

Le confort est néfaste pour ton corps. Si tu ne le combats pas, tu t'exposes à de graves problèmes de santé liés à la sédentarité et au surpoids. En 2015, une étude<sup>4</sup> menée par Santé Publique France sur un échantillon de population de 18 à 74 ans montre que 54% des hommes et 44% des femmes sont en surpoids ou obèses. Ces valeurs sont en évolution constante depuis le début des années 2000. L'organisation mondiale de la santé estime même que d'ici 2030, ce sont 3,3 milliards de personnes (30% de la population de la planète) qui souffriront d'obésité. C'est mauvais.

Le confort est addictif. Tu t'y accroches parce que tu souffres d'avance en pensant à ce qui t'attend si tu osais t'en éloigner un peu. Le truc c'est que, pendant que t'es trop occupé à stagner, les heures, les journées et les années défilent. Résultat? Tout évolue à vitesse grand V autour de toi, mais pas toi.

---

<sup>4</sup> Etude ESTEBAN 2014-2016 – Chapitre corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte. - <https://cutt.ly/rmvm-ESTEBAN>

Réponds franchement. Est ce que tu es vraiment très différent de la personne que tu étais il y a 5 ans?

Je ne te parle pas de tes possessions matérielles. Ça, tout le monde s'en fout. Je te parle de ce qui compte vraiment: ta santé, ton état d'esprit, tes habitudes, tes relations, tes accomplissements, ton héritage...

Tu peux vraiment dire sans sourciller que t'as tout donné pour t'améliorer sur tous ces points ces 5 dernières années?

Si c'est oui, BRAVO. Tu peux refermer ce livre dès maintenant. Il ne t'apportera rien de plus.

Toujours là? Alors, je t'invite à lire la suite avec attention.

---

## ***Tu es câblé pour réussir .***

Tu vois ce mal être que tu ressens parfois? Ce sentiment en tâche de fond qui t'inspire que quelque chose ne va pas? Cette sensation encombrante de stagnation qui se rappelle à toi et que tu penses tuer en allumant la télé? C'est ta nature qui s'exprime parce que tu es codé pour évoluer. C'est inscrit en toi, dans ton ADN, ton cerveau, ton esprit ou peu importe comment tu appelles cette chose qui lit et décrypte ces mots. Tu reçois sans arrêt le message de ne pas rester sur place et de t'améliorer.

D'ailleurs, cette motivation à nous dépasser a été schématisée dans les années 1940 par le psychologue américain Abraham Maslow sous la forme d'une pyramide qui décrit une hiérarchisation des besoins en 5 niveaux:

- ***Niveau 1 - les besoins physiologiques:*** c'est ce qui correspond à tes besoins de base pour survivre (manger, boire, dormir...).
- ***Niveau 2 - les besoins de sécurité:*** c'est ce qui te pousse à rechercher un environnement stable et prévenant contre les dangers physiques ou psychologiques.
- ***Niveau 3 - les besoins d'appartenance:*** qui te poussent à être aimé, compris, écouté et rechercher l'approbation des autres.

- **Niveau 4 - les besoins d'estime:** qui motivent tes actions pour acquérir la reconnaissance des autres, un statut et de la confiance en toi.
- **Niveau 5 - les besoins d'accomplissement** sont ceux qui te poussent à te dépasser, te cultiver, te former et t'exprimer par ta créativité pour atteindre ton plein potentiel.

Quand tu satisfais les besoins d'une catégorie, ceux de la catégorie supérieure s'expriment et te poussent à entreprendre des actions en vue de les satisfaire à leur tour.

Si tu peux te permettre de lire ce livre, je suppose que c'est parce que tes besoins physiologiques et de sécurité sont comblés. À moins d'être complètement isolé, tes besoins d'appartenance sont largement comblés par le fait que tu sois entouré de tes proches aussi bien dans ta vie réelle que virtuelle. Tes besoins d'estime, eux, sont comblés par tout ce qui te donne du pouvoir, du succès ou de la reconnaissance. Ça peut être ton salaire, ta belle maison, tes vêtements de luxe ou encore l'argent que tu donnes à des associations.

La boule au ventre que tu ressens, c'est ton besoin d'auto-réalisation qui se manifeste. C'est ton propre esprit qui te pousse à passer outre le point de vue des autres pour jauger seul l'estime que tu te portes. C'est ton besoin d'avoir confiance en toi en montant la dernière marche de la pyramide de Maslow. Sauf que cette marche-là fait l'effet d'un mur tellement elle est haute. La gravir va te demander de faire une profonde introspection, de dompter tes peurs, de mobiliser une discipline de fer, d'abattre un travail de titan et de faire preuve d'une persévérance infaillible. Rien que ça.

Pas étonnant que tu te chies dessus quand t'y penses, t'as déjà même pas le courage de prendre les escaliers au lieu des escalators.

Alors, pour éteindre cette petite voix, tu te jettes sur ce que te donne la société pour satisfaire en boucle tes besoins des niveaux 3 et 4 en

espérant que ton besoin d'accomplissement du niveau 5 disparaisse un jour. Sauf que ça n'arrivera jamais.

Tu ressentiras toujours ce besoin d'épanouissement et si tu ne t'attaques pas au problème dès maintenant, tu le regretteras amèrement plus tard. Fais le ménage dans les messages que tu t'envoies à toi-même et laisse cette voix te porter vers un vrai épanouissement.

Tu n'es pas ici juste pour te lever du mauvais pied, aller au travail à reculons, payer des factures et te gaver de conneries à la télé pour oublier que ce sera ta vie pendant 50 ans.

Attention, je n'essaie pas de te vendre du rêve. Je ne vis pas dans le monde des Bisounours. Bien sûr que tu dois payer tes factures et te divertir: c'est la vie. Seulement, ça ne doit pas se résumer à cela. Sinon, ça s'appelle de la survie. Benjamin Franklin l'a très bien résumé avec sa célèbre citation: *"La plupart des gens meurent à 25 ans mais ne sont enterrés qu'à 75"*.

Je suis sûr que tu connais dans ton entourage ce genre de personnes ennuyeuses à mourir, déjà mortes à l'intérieur, dont la vie se résume à juste à réagir à ce qui se passe.

Au lieu d'agir pour elles, elles passent leur temps à se révolter de ce qu'il leur arrive, que ce soit au travail, avec leurs amis, leurs collègues, leurs partenaires ou, pire, le gouvernement. Mais si, je suis sûr que t'en connais. C'est tatie Germaine qui va tourner en boucle sur la caissière qui ne lui a pas dit bonjour. C'est ton pote Marcel qui est vert de rage que l'âge de la retraite soit décalé de 3 mois. C'est Jean-Claude de la compta qui va passer un après-midi à écrire au siège de la cantine de ta boîte parce qu'il a pas eu ses frites ce midi. C'est le genre de personnes qui ne montre aucun signe ou volonté d'évolution. Elles excellent à deux choses: 1) perdre leur temps bêtement, 2) trouver des excuses bidons pour éviter de se pencher sur le vide qui les ronge. C'est le genre de personnes qu'il ne faut surtout pas être/devenir (pitié!) et à

fuir. Ce sont ces personnes là qui seront enterrées avec leurs rêves et leurs regrets tardifs.

D'ailleurs, c'est exactement pour cette raison que le cimetière est l'endroit le plus riche au monde. C'est au cimetière que sont enterrées toutes ces personnes avec leurs rêves, victimes de leur faiblesse. C'est au cimetière que tu trouves les livres qui n'ont pas été écrits, les inventions jamais fabriquées, les entreprises jamais créés, les remèdes jamais découverts, les acteurs qui n'ont pas dit un mot devant la caméra ou les chanteuses qui n'auront jamais tenu un micro.

Ne t'inflige pas cette horreur. Tu sais que tu vaux mieux que ça. Tu sais que tu dois aspirer à beaucoup mieux que la situation dans laquelle tu es. Écoute tes tripes, elles ne mentent pas.

Je vais te donner un argument supplémentaire irréfutable pour te pousser à évoluer: tu l'as déjà fait. Dans ta vie, jusque là, tu t'es déjà fait violence pas mal de fois pour évoluer et ça t'a toujours apporté des avantages massifs.

Tu ne savais pas marcher, tu as évolué pour apprendre. Tu te vois te promener à quatre pattes à 42 ans? Ridicule.

Tu ne savais ni lire, ni écrire, tu as évolué pour apprendre. Tu imagines vivre dans ce monde sans maîtriser ces deux compétences? Le cauchemar.

Tu ne savais pas conduire. Tu as évolué pour apprendre (éventuellement) parce que tu savais que tu en aurais besoin pour t'adapter à ce monde.

Tu remarqueras que toutes ces évolutions étaient poussées par un besoin profond et guidées par des mentors qui étaient là pour s'assurer que tu réussirais. Tu vas devoir reproduire ce schéma en réfléchissant à ce dont tu as vraiment besoin (on verra ça au chapitre 8) et en devenant toi-même la personne qui s'assurera de ton succès grâce à l'autodiscipline (tu verras comment la construire au chapitre 6). Tu

n'imagines pas le potentiel qui dort en toi pendant que tu te complais dans cette vie de confort sans chercher à évoluer ni à gagner en compétences, connaissances ou expériences.

---

## ***Tu as subi le poids de ton vécu.***

À ce stade de ta lecture, j'aimerais tout de même te rassurer sur un point. Tu n'es pas coupable d'être dans cette situation. Elle est le résultat d'un nombre incalculable de choix que tu as fait à travers un prisme de connaissances, de croyances et d'un système de pensées qui ont été façonnés par des éléments extérieurs à toi depuis ta plus tendre enfance. Tu as suivi la voie qui était tracée pour toi sans en explorer d'autres parce que tu ne savais pas qu'elles existaient. L'ignorance et les croyances limitantes t'ont mis des oeillères.

Je peux l'illustrer avec un exemple personnel. Mon père a été sous-officier au sein d'un régiment d'artillerie pendant 17 ans. Il a quitté l'armée alors que je n'avais que 4 ans et j'ai grandi avec cette éducation stricte empreinte de valeurs, de respect et de discipline. Aux alentours de mes 16 ans, quand il a fallu que je me penche sur mon avenir, il était évident pour moi que je devais lier ma passion pour le pilotage d'avion avec une carrière militaire. J'ai fait des recherches et j'ai compris que pour réaliser ce rêve je devais devenir officier en intégrant une école supérieure à 10 000 km. J'habitais sur l'île de la Réunion à l'époque. Et c'est pile à ce moment là qu'ont déboulé toutes mes croyances limitantes. Tout d'abord, celle que les officiers étaient une classe de gens à part et que ce statut se transmettait par filiation. Ridicule? Oui. C'est bien la puissance d'une croyance limitante: se faire arrêter par ton cerveau qui pense des conneries. Aussi, à cette époque où Internet en était à ses balbutiements, sans pouvoir me renseigner plus en détail (oui, je suis en train de me trouver des excuses dans le présent), intégrer une telle école me paraissait impossible sur le plan logistique et

matériel. Je n'ai donc pas creusé plus loin et j'ai laissé tomber sans creuser l'affaire avec mes parents. Deux ans plus tard, lors de ma rentrée en classes préparatoires aux grandes écoles, j'ai découvert que mes croyances étaient infondées. Ces écoles étaient bel et bien ouvertes à tous sur concours et il existait, en plus, des aides financières de l'état pour s'y rendre. Bien trop peu préparé à la difficulté des épreuves d'entrée, je n'ai pas réussi à intégrer ces institutions et mon rêve s'envolait pour la seconde fois.

Et toi, si tu y réfléchis quelques instants, arrives-tu à identifier une ou plusieurs décisions basées sur des mauvaises croyances et qui ont fait que tu es cette personne précise aujourd'hui?

Comme si les croyances limitantes n'étaient pas suffisantes pour tuer ton potentiel dans l'oeuf, il y a autre chose qui t'a influencé et qui continue de le faire au quotidien. Il s'agit du poids écrasant de notre société qui a besoin d'employés modèles et de consommateurs frénétiques.

*“Travaille à l'école, crée une famille, achète une maison et vis ta vie paisiblement sans te poser de questions”.* Voilà ce à quoi on est conditionnés et ce que 97% des gens reproduisent.

Comment veux-tu t'écarter du modèle quand à aucun moment on t'apprend qu'il existe des milliers d'autres voies d'épanouissement, des milliers d'autres voies qui vont nourrir ta grandeur au lieu de l'étouffer?

À aucun moment, dans ta vie d'enfant ou d'adulte on t'apprend les compétences essentielles pour vivre une vie excitante, relever des défis et te dépasser comme par exemple:

- Maîtriser tes émotions,
- Gérer ton budget,
- Être à l'aise avec l'inconfort,

- Gérer ta peur et ton stress,
- Construire ta discipline,
- Faire face à tes échecs,
- Te former intelligemment et constamment,
- Être productif,
- Créer de bonnes habitudes,
- Te nourrir de façon à vraiment péter la forme,
- Communiquer efficacement,
- T'auto-coacher,
- etc...

Rien de tout ça, et pour cause; la société a besoin de tourner alors elle crée de parfaits petits engrenages.

Moi, je t'encourage à devenir la machine. Comme dans Matrix.

Je veux que tu te débranches et que tu voies la réalité comme elle est. Libère toi de tes habitudes de consommateur et arrête d'être spectateur de ta propre vie. C'est douloureux mais indispensable. Jusque là, tu étouffais la petite voix qui te poussait à grandir sous des tonnes de distractions futiles pour ne pas avoir à faire face à la réalité. Tu dois arrêter. **MAINTENANT.**

## ***Tu es responsable de ce qu'il te reste à vivre.***

Oui, bien sûr que ça fait peur. Je vais pas te dire le contraire.

C'est terrifiant de se dire qu'il va falloir chambouler toutes tes habitudes pour révéler ton potentiel. Ça l'est, parce que tu te sens en sécurité dans cette zone que tu connais bien avec tes petites routines pépères. Comme tu n'as pas l'habitude de relever des challenges, tu es pétrifié et tu trouves mille excuses pour ne pas le faire:

- “J’ai pas le temps” (ma préférée, j’adore la démonter, tu verras au chapitre 3).
- “J’ai toujours fait comme ça”
- “Que va dire ma famille? Que vont dire mes amis? Que vont dire les gens?”
- “J’ai pas les moyens de me lancer”
- “C’est pas le bon moment”
- “Bla bla bla...”

Si tu réagis ainsi, j’ai une bonne et une mauvaise nouvelle pour toi. La bonne c’est qu’il t’arrivera jamais rien. La mauvaise c’est qu’il t’arrivera jamais rien. C’est la même chose pour un bateau. S’il reste au port, il est en sécurité et évite toutes les tempêtes mais en même temps il ne verra jamais rien de l’immensité et de la beauté de l’océan.

Jusqu’à présent, tu n’étais pas coupable de ta situation. Tu subissais un envoûtement de ton éducation et de tes croyances qui t’ont amené au

point où tu en es aujourd'hui. Seulement, en te les dévoilant, j'ai cassé immédiatement le pouvoir qu'elles avaient sur toi. C'est exactement comme quand on te dévoile la combine d'un tour de magie. D'un seul coup, ton enchantement s'envole et tu te sens bête de t'être fait avoir par un truc aussi évident. Maintenant que tu sais que tu dois toujours remettre en question tes croyances, que ce qui est établi n'a pas besoin de le rester, que tu peux obtenir quasiment ce que tu veux en faisant ce qu'il faut, tu vas devoir agir en conséquence. **À partir de l'instant précis où tu lis ces mots, tu deviens responsable à 100% de tes choix, des attentes que tu as envers toi-même et de ta vie.** Tu as perdu le droit de te cacher derrière des excuses. Désormais, tu sais que ta situation n'est pas gravée dans le marbre et qu'il est possible de changer les choses pour atteindre une vie plus épanouie et pleine de sens.

Si tu ne décides pas consciemment des buts que tu souhaites atteindre, comment veux-tu arrêter de stagner?

Ne t'attends pas à ce qu'un commando d'élite défonce ta porte et vienne te secouer sur ton canapé pour te rappeler de te bouger. Ça n'arrivera jamais. D'une part, parce qu'ils ont autre chose à foutre, d'autre part, parce que cette méthode n'est en rien efficace. Si tu veux devenir une meilleure personne, c'est à TOI de le décider. Si tu le fais pour rendre des comptes à quelqu'un d'autre, c'est voué à l'échec. C'est parce que tes motivations sont tiennes que tu parviendras à développer une autodiscipline, à la tenir dans le temps et à tout éclater dans ta vie.

Je vais même aller plus loin en te disant que , pour moi, c'est une question de dignité et d'honneur. Si tu restes les bras croisés après avoir lu ce livre, c'est comme si t'étais un lion qui attend sagement de faire son prochain numéro de cirque alors que sa cage est grande ouverte.

**RUGIS, BORDEL!**

Sors de cette cage! Va explorer les possibilités quasi infinies de ta vie et, par pitié, arrête de t'ennuyer.

## **Ne gâche pas tout.**

Tu sais quelle est la probabilité que tu sois vivant et que tu sois précisément la personne que tu es? La réponse<sup>5</sup> est 1 chance sur  $10^{2685000}$ . Ce nombre ne te parle pas et c'est normal. Ton esprit ne peut même pas concevoir à quel point il est grand. Juste pour que tu puisses comparer, sache qu'il y a dans TOUT l'univers  $10^{80}$  atomes. Là on parle de 30000 fois ce chiffre. Bon, ok, même-là ça te parle pas. En fait, c'est comme si 2 millions de personnes (tout Paris intra-muros) jouaient aux dés avec un dé à 1000 milliards de faces et qu'elles tiraient toutes exactement le même numéro. Tu te rends compte à quel point c'est impossible que ça arrive? Pourtant, c'est arrivé, et ça a donné toi.

Ta vie est trop précieuse pour que tu la laisses défiler sans chercher à la contrôler. Elle est beaucoup trop précieuse pour que tu la laisses dériver au gré de ta flemme et de ta faiblesse. Tu dois en prendre la responsabilité totale et la transformer dès maintenant.

Comment tu peux avoir la moindre idée de ton potentiel de grandeur si tu le laisses crever devant TF1 ou Netflix?

Engage toi à ne plus accepter la médiocrité.

Engage toi à chercher au moins l'excellence dans chaque aspect de ta vie.

Rappelle toi que la complaisance c'est vivre dans le confort, maintenant, et dans le regret, plus tard.

Je reçois, chaque jour, des messages alarmés de gens qui ont eu, trop tard, le déclic que je veux provoquer en toi maintenant avec ce livre. Crois moi, ce n'est pas une situation que tu as envie de vivre. Elles sont désespérées.

---

<sup>5</sup> Quelles étaient les chances que tu existes, en tant que toi, aujourd'hui? - <https://cutt.ly/rmvm-chance-exister>

## **Fais-le aussi pour les autres.**

Et si jamais tu avais besoin d'un argument supplémentaire, sache que si tu le fais, c'est aussi pour les autres.

Les autres, c'est d'abord les personnes sur qui tu peux avoir de l'influence à travers tes paroles et tes actes, parfois sans même le savoir. Cette communauté peut être plus ou moins grande selon qui tu es et ce que tu fais dans la vie. Par exemple, Barack Obama a un cercle d'influence gigantesque par rapport à celui du boucher du coin. Mais une chose est sûre: on a tous de l'influence au moins sur sa famille, ses amis, ses collègues ou même ses clients.

C'est pour toutes ces personnes qui peuvent te prendre en exemple que tu dois chercher constamment à t'améliorer et devenir un modèle de réussite personnelle. Tu te dois de le faire pour que leurs vies deviennent meilleures soit en t'imitant, soit en se reposant sur toi. Que tu le veuilles ou non, ta vie est un message capté par des dizaines de personnes.

Tu peux même être le modèle de certaines personnes sans en avoir la moindre idée.

Tu as déjà remarqué comme tu modifies ton comportement quand tu sais qu'on t'observe? Tu fais plus attention à tes gestes, à ce que tu dis, à tes réactions. Considère que tu es observé H24 parce que c'est le cas. Tu dois donner l'absolu meilleur de toi-même pour influencer positivement ton entourage. En prenant la décision courageuse d'assumer la responsabilité de ta propre vie, tu vas t'affirmer de plus en plus et apparaître pour tes proches comme un phare en pleine mer pour les guider et comme un pilier solide sur lequel ils pourront s'appuyer.

Mais il n'y a pas que tes proches.

Les autres, ce sont aussi toutes ces personnes qui n'ont pas eu ta chance de naître dans un pays riche, ou qui subissent un quotidien horrible à cause d'une maladie grave ou simplement ceux qui ont été arrachés trop tôt à cette vie.

Si tu lis ce livre, c'est que tu as le luxe de pouvoir disposer de ton temps, sans craindre pour ta sécurité, couvert de vêtements propres et assuré de ton prochain repas.

C'est un luxe dont je profite, comme toi, tous les jours.

C'est un luxe dont je prends conscience, tous les jours.

Il existe, dans ce monde, au moment où tu lis ces lignes, des personnes qui se battent littéralement pour survivre. C'est la réalité.

Ce luxe, elles en rêvent éveillées. Elles échangeraient leurs vies contre la tienne sans hésiter une seule seconde.

Par respect pour elles, ne la gâche pas. Ne perds plus ton temps dans des distractions futiles et inutiles. Ne perds plus ton temps à te plaindre de tes petites misères ridicules. Prends le contrôle de cette vie pour en faire quelque chose de grand, quelque chose qui te dépasse.

Agis maintenant pour être fier de l'héritage que tu vas laisser. Parce qu'à la fin, c'est tout ce qu'il te restera. Personne ne se souviendra de ce que tu as eu mais tout le monde se souviendra de ce que tu as fait, ou pas.

Tu as maintenant le devoir de t'engager à fond chaque jour pour devenir meilleur et aider ce monde à le devenir. Tu n'as plus d'autre choix que de te forcer à évoluer jour après jour pour atteindre ta vie MAXIMALE.

En somme, tu dois te discipliner à réussir.

## RETIENS SURTOUT ÇA.

- **La facilité et le confort amènent à l'ennui profond et au divertissement constant.**
- Tu ne rattraperas **JAMAIS** le temps passé à te divertir et à chercher des excuses.
- **Stagner va à l'encontre de ta tendance naturelle à l'accomplissement.** C'est ce qui te donne la boule au ventre.
- **Tu es responsable à 100% de tes choix, tes actions, tes croyances et tes habitudes.** Toi seul peut décider de subir une vie médiocre ou t'épanouir dans une vie grandiose.
- Tu as déjà fait de nombreux grands pas dans ta vie à force de persévérance et de discipline. **Tu as les moyens et les capacités de recommencer.**
- Tu ne le fais pas que pour toi. Ils sont des dizaines à te prendre pour modèle et des millions à envier ta vie. Fais-en quelque chose de GRAND. **Laisse un héritage puissant.**

# *Virginia*

33 ans, entrepreneuse, 5H30  
@itineraire\_dune\_entrepreneure

Bien que je voulais passer à un autre niveau dans ma vie, le réveil aux aurores n'a jamais fait parti de mes résolutions du nouvel an. C'est parce que j'ignorais à quel point se réveiller tôt était un accélérateur en tout point!

J'avais pour triste habitude de me lever aux alentours de 11h00, sans aucune productivité et remplie de lassitude. Puis un jour, j'ai écouté un podcast dans lequel Xavier était invité (épisode 24 du podcast *"Et si on avançait"*). Il avait les mots justes, la vérité dans la bouche: je passais à côté de ma vie et j'allais le regretter amèrement si je ne mobilisais pas toute ma discipline.

Ça a été dur, et ça l'est encore parfois. Mais, on passe volontiers au dessus quand on pense à ses **POURQUOI** et au fait qu'on va jouir de cette auto-satisfaction d'avoir un temps d'avance sur le reste du monde.

Ça va même plus loin que ça pour moi. J'ai racheté le temps, effacé ces matins qui n'en étaient pas. Maintenant, mes enfants peuvent sentir l'odeur du pain grillé ou du café très tôt à la maison.

Ils ont envie, eux aussi, de conquérir leurs journées.

Je suis dorénavant assez réveillée d'esprit pour donner naissance à leurs propres **POURQUOI**.

Certains disent qu'on a pas assez d'heures dans une journée.

C'est faux.

Il y en a bien assez si on comprend à quelle heure elle commence.