

# **Comment aider son enfant autiste à progresser et à être heureux ?**

**La solution en 25 étapes**



**Comment**

**aider son enfant**

**autiste**

**à progresser et**

**à être heureux ?**



**Solution**

**en 25 étapes**

Patrick Serment

Copyright © 2020 Patrick Serment

Tous droits réservés.

ISBN: 978-2-8399-3099-4

## Table des matières

<b>Préface.....</b>	<b>1</b>
<b>Mon histoire.....</b>	<b>3</b>
Étape 1 <b>Décision.....</b>	<b>14</b>
Étape 2 <b>Responsabilité.....</b>	<b>20</b>
Étape 3 <b>Pensée.....</b>	<b>24</b>
Étape 4 <b>Croyance.....</b>	<b>32</b>
Étape 5 <b>Émotion.....</b>	<b>40</b>
Étape 6 <b>Confiance en soi.....</b>	<b>52</b>
Étape 7 <b>Mon identité.....</b>	<b>58</b>
Étape 8 <b>Pourquoi.....</b>	<b>64</b>
Étape 9 <b>Être.....</b>	<b>70</b>
Étape 10 <b>Gestion de projet.....</b>	<b>76</b>
Étape 11 <b>Focus.....</b>	<b>84</b>
Étape 12 <b>Conscience.....</b>	<b>93</b>
Étape 13 <b>Accepter.....</b>	<b>97</b>
Étape 14 <b>Action.....</b>	<b>103</b>
Étape 15 <b>Apprendre.....</b>	<b>111</b>
Étape 16 <b>Progresser.....</b>	<b>119</b>
Étape 17 <b>Volonté.....</b>	<b>125</b>
Étape 18 <b>Environnement.....</b>	<b>133</b>
Étape 19 <b>Technique.....</b>	<b>141</b>
Étape 20 <b>Énergie.....</b>	<b>157</b>
Étape 21 <b>Lâcher-prise.....</b>	<b>165</b>
Étape 22 <b>Intention.....</b>	<b>175</b>
Étape 23 <b>Les Lois Universelles.....</b>	<b>181</b>
Étape 24 <b>La Loi d'attraction.....</b>	<b>192</b>
Étape 25 <b>L'amour.....</b>	<b>198</b>





## Préface

Je suis ravi et reconnaissant de vous accueillir dans ce livre ; j'espère sincèrement qu'il vous aidera à propulser le bonheur et les compétences de votre enfant au niveau supérieur.

Ce livre, c'est mon histoire ; celui d'un père qui a décidé de toujours croire au potentiel de son fils et qui a mis tout son cœur afin de trouver les meilleures stratégies pour l'aider à s'éveiller et s'épanouir. Ces stratégies s'appliquent aux parents et à leur enfant, *car la meilleure manière d'aider son enfant à progresser est de devenir soi-même meilleur.*

Je vous souhaite de prendre énormément de plaisir durant votre lecture. Écoutez votre cœur et naviguez comme bon vous semble. Si une étape ne résonne pas en vous, allez à la suivante ou directement à celles qui vous intéressent. Prenez et appliquez uniquement les conseils qui vous correspondent. Vous êtes au bon endroit pour éveiller le potentiel de votre enfant et je vous en félicite. Vous allez entreprendre le plus beau voyage sur Terre en aidant votre enfant.

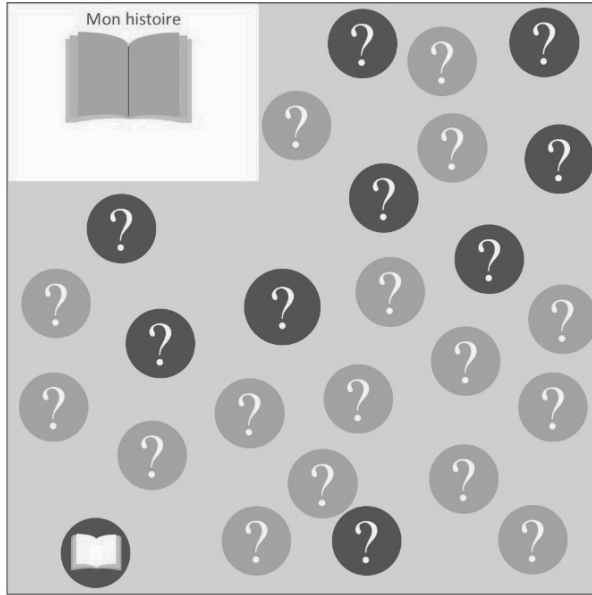
Chaque étape de ce voyage se compose de deux parties : la première explique pourquoi l'étape peut faire la différence dans la vie de votre enfant, puis la deuxième explique comment parvenir à la maîtriser.

Avant de commencer le voyage, je vous propose, si vous le désirez, une mise en contexte avec mon histoire.





## Mon histoire



Septembre 2014, un événement s'apprête à complètement changer ma vie. À ce moment-là, celle-ci est parfaite. Je suis marié avec une femme magnifique, nous gérons ensemble trois commerces et j'ai un emploi intéressant dans une banque privée.

Cet événement, vous l'avez déjà compris, c'est la venue au monde de mon fils. Le jour de sa naissance, en regardant ce petit être, je lui ai fait la promesse solennelle de toujours faire de mon mieux pour lui apporter ce dont il aurait besoin.

Dès sa naissance, je m'imaginais déjà jouer avec mon fils au foot, aux jeux vidéo, être en quelque sorte son « papa copain ». Je me voyais manger une glace au bord du lac après une belle balade à vélo. Je me réjouissais même de parler avec lui de ses copines et de le conseiller. Bref, comme chaque père, j'avais des pensées et des projections sur le futur de mon fils.

Les premiers mois se passèrent plutôt tranquillement. Il faut reconnaître qu'un bébé, au début de sa vie, reste dans sa bulle de sommeil, dont il n'émerge que pour manger et s'essayer à ses premières risettes pour son proche entourage.

Un jour, lors d'un contrôle de routine chez la pédiatre, nous avons eu une discussion sur les quelques petites taches café au lait de mon fils. Ma femme n'a pas de tache, et moi non plus... Cela nous semblait bizarre. Elle suggéra donc de faire un contrôle un peu plus approfondi chez un spécialiste dermatologue, juste pour s'assurer que ces taches étaient sans danger.

Quelques jours plus tard, ma femme et moi nous sommes donc rendus, avec notre fils, chez la dermatologue. Elle observa ces taches de type "café au lait" et elle nous confirma qu'elles étaient totalement inoffensives... mais... elles étaient néanmoins en nombre et de grandeur suffisantes pour suspecter chez mon enfant une maladie génétique, appelée NF1.

Je regarde la dermatologue, affolé, et je lui dis : « Mon fils ? Atteint d'une maladie génétique ? Non ! Pas lui ! Ce n'est pas possible ! S'il avait eu une maladie génétique, ça se serait su avant aujourd'hui ! Vous faites erreur, forcément ». J'étais dans le déni le plus total. En fin de compte, nous acceptons, avec ma femme, d'aller faire des tests génétiques plus poussés pour nous confirmer qu'il n'y avait aucun souci.

Le soir, après avoir couché mon fils, ma femme et moi avons fait exactement ce qu'il ne faut pas... À savoir, taper dans Google « NF1 » et aller dans « Google images ». Tout simplement le cauchemar ! Des enfants avec des malformations effrayantes, des boules à type d'excroissances qui sortent de partout, des os en carton, des vies douloureuses et prématurément stoppées, des handicaps importants tels que la perte de la vue, etc. En bref, que des images qui montrent des mutilations très lourdes de conséquences. Difficile de ne pas s'inquiéter après ces premières recherches... Je ne vous cache pas que la nuit fut longue et compliquée pour les parents inquiets que nous étions.

Les prélèvements, effectués deux semaines auparavant, étaient enfin revenus chez la généticienne. C'était ce jour-là que nous allions savoir. Cet après-midi-là, ma femme et moi étions dans le bureau, la spécialiste n'était pas encore arrivée. Cela nous a fait l'effet d'un jour de jugement final, dans un tribunal : est-ce que notre fils était malade ou non ? La boule au ventre, nous avions le sentiment que toute notre vie allait se jouer dans les prochaines secondes. La généticienne est entrée et, à peine après nous avoir salué, nous annonce platement et froidement, sans attendre : notre fils a bien la maladie NF1...

Coup de massue ! Ma première réaction a été de regarder ma femme, qui d'habitude est si forte, s'effondrer en larmes et éclater en sanglots. Le temps s'est arrêté pendant quelques fractions de secondes, puis notre monde s'est complètement brisé, a complètement basculé, en un seul instant.



Tout fut détruit, les pires images que nous avons vus sur Internet prenaient corps immédiatement et cruellement : le handicap, les malformations diverses, la souffrance et la mort, forcément douloureuse et dans un futur proche !

Ce n'est pas du tout ce à quoi l'on s'attend quand on décide d'avoir un enfant, évidemment. Dans ces moments de détresse, juste après

l'annonce de la maladie, nous envisageons le pire, nous ne savons pas de quoi sera fait l'avenir, le nôtre et le sien, alors nous exagérons la réalité, nous l'amplifions de la manière la plus morbide et destructrice qui soit. La douleur était si insupportable que les pires pensées me viennent à l'esprit dans cette même seconde, pensées difficilement avouables, même couchées sur papier... On a l'impression d'avoir complètement raté sa vie, mais aussi celle de sa femme et surtout, celle de son fils.

La suite de la visite est extrêmement douloureuse et honteusement « médicale » : la généticienne nous remet froidement un document de 14 pages résumant toutes les complications possibles liées à la maladie et nous laisse à notre lecture, seuls... 14 pages d'explications de complications potentielles, comme les 20 % de probabilité d'avoir des problèmes de vue, les 40 % de risques de présenter des excroissances, les 30 % de possibles déformations corporelles, etc. En résumé, il y a autant de chances de décrocher le gros lot à la loterie que de ne présenter aucune complication face à cette maladie. C'est également le début d'une tournée sans fin de divers médecins et spécialistes, un dermatologue, un neuropsychiatre, un ophtalmologue et un oto-rhino-laryngologiste, entre autres, pour des contrôles réguliers.

Oh mon Dieu ! Que la vie peut nous sembler injuste et affligeante. Nous nous sentons coupables de ce qui arrive à notre fils. Nous avons honte et nous sommes submergés de remords. Sommes-nous réellement responsables de ce qui arrive à notre enfant, tant désiré et tant chéri ? Cette question m'a hanté pendant des années. D'un côté, les médecins nous expliquent que nous n'y pouvons rien, d'un autre, je crois sincèrement que rien n'arrive par hasard. Je trouvais des justifications dans ma tête pour expliquer notre responsabilité. Par exemple, lors de la conception, ma femme et moi étions extrêmement stressés par l'acquisition de notre nouveau commerce. Peut-être alors était-ce une des raisons qui... ? Il faut savoir que ressentir de la culpabilité envers le fait que son enfant soit atteint d'une maladie génétique, c'est se sentir soi-même responsable et c'est extraordinairement lourd à porter.

En fait, ce n'est que bien plus tard que j'ai compris que ce sentiment de culpabilité dépendait beaucoup de l'interprétation que je me faisais de cet événement. Se sentir coupable, c'est se positionner en tant que

victime. Mais se sentir coupable, cela veut également dire que je suis responsable, et que j'avais alors le sentiment de pouvoir pleinement contrôler les gènes de mon fils lors de sa conception. Cela implique aussi que j'aurais pu entreprendre une action qui aurait pu lui permettre de venir au monde sans cette fichue maladie... Finalement, se culpabiliser, c'est penser que l'on peut tout contrôler. C'est pourquoi j'ai appris avec le temps à cesser de ressentir cette culpabilité et à accepter la réalité.

Quelques jours après cette terrible nouvelle, nous prenons une grande décision car nous sommes responsables de notre réaction face à cette nouvelle vie qui nous attend. Nous décidons donc de revendre tous nos commerces pour pouvoir nous occuper de notre fils au mieux. Mais vendre nos commerces, c'est vendre tout le travail des dernières années de rude labeur pour en arriver là, et les rêves qui vont avec. En effet, nous avions pour ambition d'ouvrir de nouveaux commerces dont une garderie et une franchise alimentaire. Avec le temps, nous avons fait le deuil de nos commerces, pourtant prometteurs d'une situation future aisée et prolifique. Puis nous avons appris à accepter et, petit-à-petit, nous nous sommes habitués à notre nouvelle vie, faite d'incertitudes et de surprises, pour notre fils.

Les mois passent, notre enfant a grandi. Il a maintenant deux ans et demi, et il n'y a pas grand-chose à signaler, sauf peut-être un grand manque d'attention. D'habitude, je suis un véritable "aimant" à enfants. Je suis ce genre de père que vous pouvez voir dans les parcs, celui qui va escalader, courir, sauter, faire du toboggan, faire le clown comme un enfant. Tous les enfants adorent jouer avec moi. Tous, sauf un... Le mien. Il m'ignore presque toujours systématiquement, et je ne comprends pas pourquoi. Pour moi, c'est un véritable crève-cœur. Est-ce que je ne suis pas assez drôle avec lui ? Quel est le problème ? Avec le temps, l'évolution de mon fils me préoccupe. Il n'est visiblement pas très en avance pour son âge. Le problème principal est que son retard s'accroît rapidement avec les mois qui passent.

Dans un premier temps, je trouve des explications à ses multiples types de retards. Par exemple, le fait que mon fils ne parle pas encore, je l'explique par la grande différence des langues que ma femme et moi parlons, qui sont le français et le mandarin. Le fait que mon fils n'arrive pas à empiler des plots, je l'explique parce que cela ne l'intéresse pas.

Son manque d'intérêt pour son environnement, je l'explique parce qu'il est trop concentré à ouvrir et fermer les portes de ses petites voitures. Mais au fond de moi, je sens bien que quelque chose ne va pas chez mon fils.

La dernière visite chez la neuropédiatre se passe plutôt mal. Elle nous informe qu'elle soupçonne chez notre enfant l'apparition de certains traits appartenant au spectre autistique. Nous acceptons donc sa recommandation d'effectuer des tests plus approfondis pour éclaircir la situation.

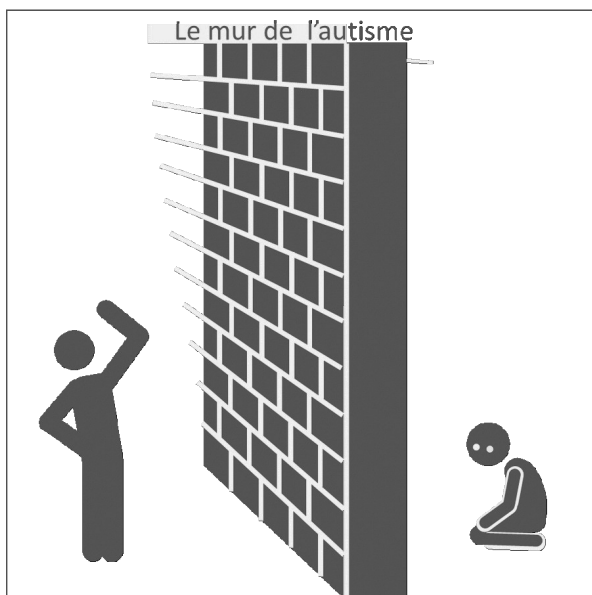
Je dois avoir une discussion sérieuse avec ma femme. Tout d'abord, notre fils a une maladie génétique, et maintenant, il pourrait *en plus* avoir des problèmes de développement... Nous sommes d'accord sur le fait qu'il faut agir le plus vite possible et que plus nous attendrons, plus son retard sera difficile à rattraper. C'est à ce moment que nous avons pris une des plus belles et importantes décisions de notre vie : celle de me faire licencier économiquement pour être à 100 % avec Oscar et de faire tout ce qui est possible pour l'aider à progresser et à être heureux. N'avoir aucun regret dans nos vies est une top priorité. Sacrifier nos commerces, puis mettre ma carrière entre parenthèses, tout en se mettant en grande difficulté financière, sont le prix à payer pour ne rien regretter. Nous décidons de donner tout ce que nous avons pour notre enfant et de pas quitter cette terre avec des remords.

Je me suis fait licencier économiquement. Maintenant, je peux enfin être avec mon petit à plein temps. Chaque jour je joue avec lui, je donne le maximum pour le stimuler. Je joue en moyenne six à huit heures par jour, sans aucune distraction, sans téléphone, sans télévision.

Environ six mois plus tard, je suis toujours sans travail et je continue toujours à jouer quotidiennement avec mon garçon en le stimulant. Six mois que je mets toute mon énergie à éveiller mon fils. Je dois avouer que ses progrès me paraissent bien maigres par rapport aux efforts et à l'investissement que je déploie pour lui. Puis arrive le jour et l'heure du bilan complet par des spécialistes de l'autisme.

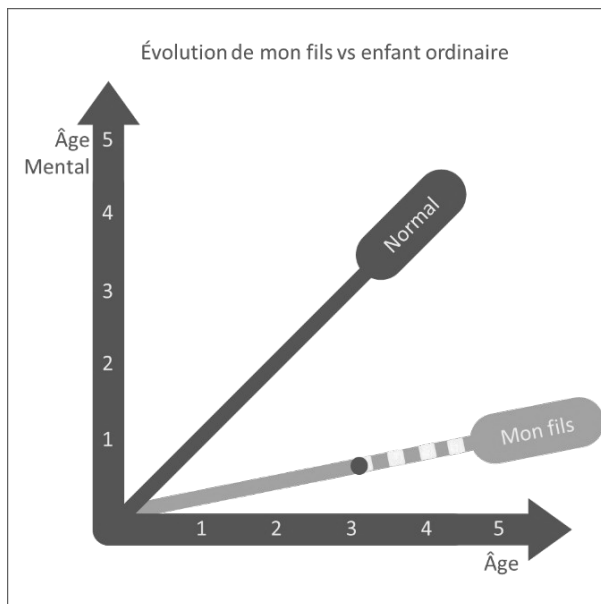
C'est l'heure du résultat des tests pour Oscar. Ma femme et moi attendons gravement le verdict dans la salle d'attente. Nous ressentons un sentiment de déjà vécu. Ça y est, c'est notre tour, on nous appelle...

Je dévoile mon plus grand sourire aux spécialistes, comme si cela avait le pouvoir de changer le résultat des tests. Nous entrons dans la salle de consultation. Devant nous, deux expertes sont assises. Elles nous annoncent les résultats. Avec délicatesse, mais froidement. C'est la deuxième désillusion de notre vie, notre second effondrement : les résultats sont catastrophiques et mon garçon, âgé de plus de trois ans, est diagnostiqué « autiste modéré », d'une gravité de 3 sur 4.



Elles estiment le développement de notre fils équivalent à un enfant de neuf mois. Neuf mois !? Un enfant de neuf mois n'est capable de presque rien ! Sur le coup, mon cerveau abasourdi interprète les résultats comme si on venait de m'annoncer que mon garçon venait d'entrer dans un état de démence et qu'il allait finir comme un légume. Dire que cela fait six mois que je suis chez moi à plein temps pour aider mon enfant à progresser... Le résultat n'aurait pu être pire !





J'observe la réaction de ma femme. Ce qui me paraît bizarre, c'est que cette fois, elle ne s'écroule pas. Je pense que peut-être, elle n'a pas tout compris aux résultats, ou bien peut-être au contraire qu'elle s'y attendait.

Durant l'entretien, je suis à nouveau dans le déni de la situation ; je focalise sur toutes ses possibilités de progression, tout ce qui pourrait l'aider à rattraper son retard petit à petit, pour enfin devenir un enfant ordinaire.

En me répondant, les spécialistes douchent mon enthousiasme rapidement, en insistant sur le fait que si une progression est possible, il n'y aura pas de miracle non plus. Puis elles enfoncent le clou, en précisant qu'il arrive parfois que des enfants atteints d'un autisme « très léger », de gravité de 1 sur 4 puissent revenir à un stade de développement normal, mais que cette possibilité est totalement exclue pour un enfant qui présente une gravité de 3 sur 4.

L'entretien se termine... Avoir un enfant autiste nous donne soudainement accès à des spécialistes supplémentaires, d'abord une logopédiste, puis une psychomotricienne. Tous ces médecins autour de lui, cela commence à faire beaucoup, cumulés avec les autres spécialistes qui le connaissent et qui le suivent depuis bientôt trois ans.

Le soir-même, ma femme me demande de lui détailler la gravité de la situation. Qu'est-ce que je lui dis ? Je suis partagé. Est-ce que je lui dis la vérité, en lui annonçant les possibilités très limitées de progression de notre fils, ou est-ce que j'embellis le tableau pour qu'elle garde espoir ? J'ai choisi qu'elle garde espoir, car d'une part de mon côté, je suis convaincu que tout est possible pour mon enfant, et d'autre part, pour pouvoir l'aider au mieux, j'ai absolument besoin de l'engagement de ma femme. Et pour obtenir son engagement, j'ai absolument besoin qu'elle croie au potentiel de notre garçon. Était-ce la meilleure solution ? Certainement pas, mais au moment de cette décision, mes croyances, ma perception du monde m'ont fait penser que c'était la meilleure option. Aujourd'hui j'opterais clairement pour une transparence.

Ce même soir, j'ai pris une décision. J'avais le choix, soit de jouer les victimes et de fuir les difficultés de mon fils, soit d'assumer la responsabilité de ce qui se passait dans ma vie. Se plaindre de la situation n'allait certainement pas aider mon garçon, mais en restant inactif, je serais à coup sûr le seul responsable de mon malheur.

Ce soir-là, j'ai catégoriquement refusé d'accepter la situation et de baisser les bras ; j'ai énergiquement refusé d'abandonner, simplement parce que c'était compliqué ou que c'était trop dur. J'ai bien conscience que ce ne sont pas des raisons, seulement des excuses. Des excuses, telles que : « Je ne peux rien faire pour aider mon enfant... je n'ai pas le temps... je perds mon temps... » Ou encore : « Je n'ai pas de chance »... Toutes ces excuses ne sont en fait que d'horribles restrictions, que je m'impose à moi-même.

En outre, je sais que plus j'attends pour agir, plus rude sera le combat. C'est pourquoi je décide que le meilleur moment pour agir, c'est maintenant ! Le soir-même, je prépare donc mon plan d'attaque pour programmer et baliser les prochains mois d'Oscar.

C'est ici que commence notre véritable voyage. Notre route vers la quête d'une vie aussi belle et agréable que possible pour mon fils.

Est-ce qu'il est seulement possible de "guérir" mon enfant ? Combien de temps cela va-t-il prendre ? Quels efforts cela va-t-il nous demander, à mon épouse et à moi ? Sincèrement, je n'en avais aucune idée. Ce soir-là, j'ai refusé de croire que c'était impossible, et j'ai donné une chance à mon rêve. Était-ce une décision courageuse ou une grande erreur ? Seul

le temps pourra nous répondre. Ma seule certitude, en l'état actuel des choses, c'est que je vais donner tout ce que j'ai, je ne veux pas mourir sans avoir tout donné. Je ne veux surtout pas qu'à la fin de ma vie, je puisse avoir des regrets en pensant : « Et si j'avais essayé d'aider mon fils, est-ce que j'aurai pu le faire progresser ? » Cette question est pour moi la pire des interrogations.

Le voyage vers l'inconnu va alors commencer. Ce voyage sera rempli de souffrances, de frustrations et de remises en question permanentes. Un combat intérieur de tous les jours, de tous les instants, avec des problèmes qui paraissent impossibles à résoudre. Un voyage où les pensées terribles, comme : « C'est impossible, je n'y arriverai jamais », sont si fortes que l'abandon paraît être la meilleure solution, si fortes qu'elles arrivent par moment à dépasser l'envie d'accomplir mon rêve. Car je n'ai jamais cessé de poursuivre mon rêve, celui de nous voir ensemble, avec mon fils, développer et partager une grande complicité.

Suis-je seulement capable d'entreprendre un tel voyage ? Clairement non. La taille du défi à relever est énorme. Il faut donc que je devienne plus grand que le défi qui m'est imposé pour pouvoir aider mon enfant efficacement. La seule façon de devenir plus grand que ce défi est d'acquérir de nouvelles compétences en permanence. C'est bien évidemment le but de notre voyage.

C'est parti ! Ce grand et long voyage vers l'inconnu commence par la première et indispensable étape : celle de la décision.

*« Celui qui combat peut perdre, mais celui qui ne combat pas a déjà perdu »*

Bertolt Brecht.

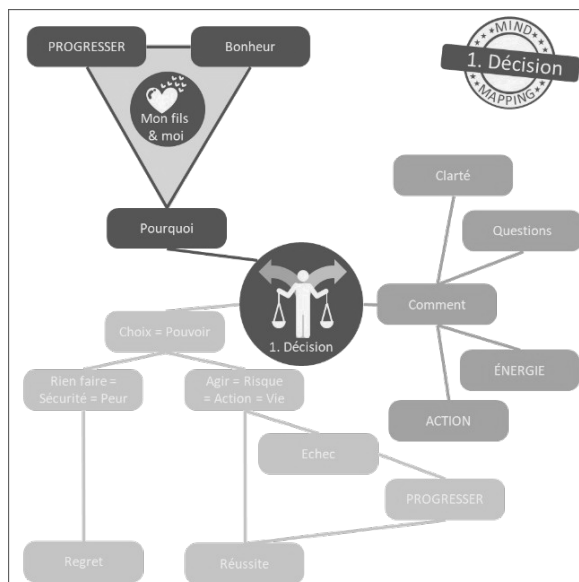
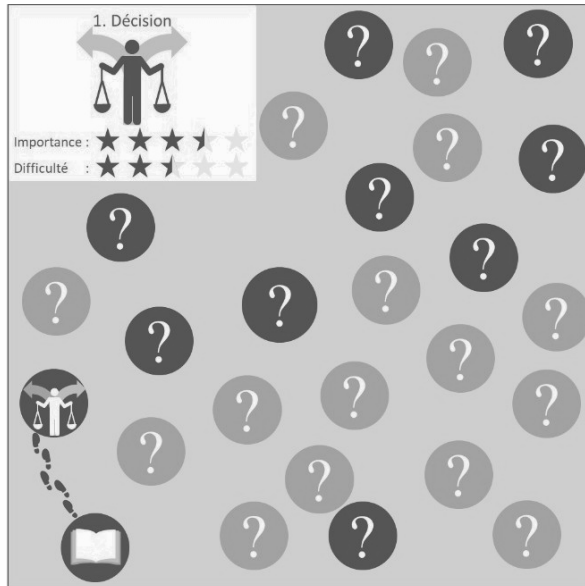
*« Si vous n'êtes prêt à faire que ce qui est facile à faire, la vie sera difficile.  
Mais si vous êtes prêt à faire ce qui est difficile à faire, la vie sera facile »*

*Dicton populaire.*

*« Ce n'est pas l'échec qui est criminel en soi, c'est le manque d'ambition. Plus  
difficile est l'objectif à atteindre, plus glorieuse est la défaite »*

Bruce Lee.

# Étape 1 Décision



Tout commence par une décision. La vie de mon garçon peut passer d'une vie dans sa bulle à une vie extraordinaire par une simple décision.

La vie toute entière n'est qu'une question de choix ! Je choisis à chaque instant entre la sécurité de ne pas agir et la liberté d'affronter mes défis. Je peux toujours trouver des raisons de faire ou de ne pas faire. Toutes mes décisions sont motivées par le souci d'éviter la douleur, ou par la recherche du plaisir.

Chaque jour, j'ai le choix entre subir le temps qui passe ou de l'utiliser aux mieux. J'ai le choix entre faire ce qui est urgent, ou faire ce qui est important. J'ai le choix de subir simplement la vie d'Oscar, ou de la prendre fermement en main. J'ai le choix de choisir d'éviter la douleur à court terme en ne faisant rien tout de suite, ou d'aller décrocher la récompense d'une belle vie à long terme en compagnie de mon fils. J'ai le choix de voir les difficultés de mon enfant comme une opportunité de grandir ou au contraire, de les considérer comme un fardeau à porter toute ma vie. Je peux choisir de souffrir, ou d'affronter les difficultés qui se dressent devant moi.

**Décider = Pouvoir.** Mon vrai pouvoir, c'est le choix des décisions que je prends chaque jour tout au long de la vie de mon garçon. Sa vie ne va pas devenir magique par hasard, elle le deviendra par les décisions que je prendrai jour après jour. Ce ne sont ni le diagnostic d'autisme ou de la maladie génétique qui détermineront l'avenir d'Oscar, mais bien les décisions que je prends ici et maintenant.

Mes décisions déterminent également la personne que je souhaite devenir. J'ai le pouvoir de décider d'assumer la responsabilité de ma vie, d'être fier de moi, de croire en moi, d'affronter les défis qui se dressent devant moi afin de donner une chance à mes rêves de se réaliser. Comme ma capacité de décider détermine ma vie, je suis finalement le seul obstacle qui existe entre mon rêve de voir progresser mon fils et ma situation actuelle.

J'ai le choix d'agir par peur ou en fonction de mes rêves. Choisir la peur, c'est abandonner l'espoir d'une vie meilleure. Choisir la peur, c'est subir la douleur d'une situation non souhaitée. Choisir la peur, c'est choisir d'être une victime et d'être impuissant face à une situation. Choisir la peur, c'est choisir de se culpabiliser, de se sous-estimer, d'accepter

d'échouer et de baisser les bras. Plusieurs fois déjà, j'ai hésité à monter un plan d'action pour mon enfant, que je remettais sans cesse au lendemain. Ma peur d'échouer était plus forte que la douleur de ne rien faire.

Choisir la peur, que ce soit avoir peur d'échouer, peur d'être critiqué, peur de souffrir, c'est se trouver des excuses plutôt qu'oser agir. Des excuses comme « je n'ai pas le temps, je ne peux rien changer, je n'ai pas de chance », ou encore « je suis incapable de réussir ».

En fin de compte, choisir la peur, c'est choisir l'immobilisme. Cela veut dire choisir de perdre sa journée, sa semaine, son année et passer à côté de sa vie. Choisir la peur, c'est de ne pas aimer sa vie et l'accepter. Choisir la peur, c'est aussi sacrifier mes rêves et compromettre l'avenir de mon garçon. C'est pourquoi j'ai choisi d'ignorer mes peurs et de poursuivre mon rêve, même s'il peut sembler impossible ou ridicule, mais le plus grand échec pour moi est de regretter ma vie.

Au moment du diagnostic d'autisme d'Oscar, il ne peut pas communiquer, il évite constamment mon regard et il est enfermé dans son monde. Le soir-même des résultats du diagnostic, j'ai décidé de passer à l'action et d'investir, en mon fils et en moi-même. J'ai donc décidé d'utiliser toutes mes compétences et d'en acquérir de nouvelles, en permanence, afin d'aider mon enfant. J'ai décidé de faire en sorte de donner tout ce que j'ai en moi pour faire progresser mon garçon. Et peu importe les difficultés – inévitables –, que je rencontrerai, peu importe les jugements – parfois négatifs ou méprisants – des autres, je suis convaincu que rien ni personne ne peut résister face à la répétition. Ce soir-là, j'ai refusé la moindre possibilité d'échec. Ma résolution est que chaque nouvelle décision prise me rapproche de mon but, qui est de rendre Oscar heureux, tout en le faisant progresser. Je choisis d'associer délibérément de la douleur aux choix qui m'éloignent de mon but et du plaisir à ceux qui m'en rapprochent. J'ai décidé d'être le créateur de ma vie et j'ai le pouvoir de tout réaliser.

Toutes ces décisions vont déterminer son avenir, mon avenir, et nos avènements à tous les trois. Elles ont toutes été prises en un instant. Elles ont toutes été prises en accord avec ma femme. C'est un travail d'équipe. Ma femme aura besoin de voir ma détermination et ma créativité pour croire au potentiel de notre fils. J'ai également besoin de

ma femme pour aider notre enfant à progresser, car elle est bien meilleure que moi dans de nombreux domaines. À nous deux, unis et aligné sur nos décisions d'aider notre garçon, nous devenons inarrêtables. Toutes ces décisions ont à jamais changé la vie d'Oscar, celle de ma femme et bien entendu, la mienne.

Prendre une bonne décision ne doit rien au hasard, cela s'apprend. Je vous présente les quatre piliers pour prendre de bonnes décisions.

Le premier pilier est d'avoir de la clarté sur ce que je veux. J'ai besoin de déterminer quelles sont mes priorités, et ce qui est le plus important pour moi maintenant. À quoi je veux consacrer mon temps et mon énergie. Quelle est la décision qui va me permettre de me rapprocher le plus de ce qui est vraiment important pour moi. Pour ma part, devenir libre financièrement, réussir en entrepreneuriat sont des objectifs qui me tenaient à cœur, mais maintenant, ma priorité absolue est d'être présent pour aider mon fils. Plus je suis conscient de mes priorités, plus la décision est facile à prendre. Est-ce que je vais sortir avec mes amis ce soir ou m'occuper de mon enfant ? Il y a un choc des priorités : « Ai-je besoin de décompresser et de voir mes amis, ou est-ce que je préfère investir ce temps avec mon garçon ? » Voir ses amis, c'est très important aussi, mais je ne peux pas être partout ! Alors, je décide de réduire la fréquence de mes interactions avec eux.

Le deuxième pilier est la conscience de mon niveau de fatigue et de stress avant de faire tel ou tel choix. Il paraît évident que quand je suis fatigué ou stressé, je prends souvent des décisions de facilité par manque d'énergie, comme remettre les tâches à plus tard. Toutes les meilleures décisions sont prises en période d'énergie intense, alors que toutes les plus mauvaises sont prises dans un état émotionnel au plus bas. C'est pourquoi je retarde toujours une décision importante à prendre quand je ne suis pas au meilleur de ma forme. Je ne compte plus le nombre de fois où, épuisé, Oscar à côté de moi, les pires pensées ont tourné dans ma tête, m'invitant à prendre toutes les décisions qui allaient à l'encontre de mon rêve.

Le troisième pilier pour prendre de bonnes décisions et de se poser les bonnes questions. Chaque fois que je dois prendre une décision, je me pose les questions inspirantes suivantes : « Est-ce que je prends cette décision par amour ou par peur ? » ; « De quelle façon agirais-je si le