

PIERRE PORTEVIN

Préface de Ilios Kotsou

# MON MEILLEUR AMI... C'EST MOI

Éloge et mode d'emploi  
de l'amitié avec soi-même



EYROLLES

## **Auto-sabotage, reproches, critiques... nous nous traitons souvent durement.**

Une clé du bonheur consiste à remplacer cette relation néfaste par une autre, inspirée de celle que nous pratiquons avec nos amis.

Pierre Portevin a identifié les qualités au cœur de l'amitié. Il nous invite à les cultiver envers nous-même, avec indulgence et bienveillance, mais sans complaisance. S'accepter et s'apprécier tel que l'on est, dans sa vulnérabilité, s'autoriser l'erreur, le doute, l'imperfection...

Nourri de recherches scientifiques, de pratiques de thérapie et coaching, ce livre savoureux, fait de conseils, de récits et d'exercices agréables nous aide à nouer une « auto-amitié » bienfaisante et enthousiasmante.

*« Un des ouvrages de développement personnel  
les plus originaux que j'ai lu depuis longtemps ! »*

**Philippe Gabilliet**, professeur de psychologie et de management,  
auteur de nombreux ouvrages dont *Éloge de l'optimisme*

*« La balade à laquelle Pierre nous invite est sûre, car basée sur des recherches,  
et douce car nourrie de sa propre vulnérabilité. »*

**Christine Lewicki**, coach et conférencière, auteure  
de nombreux ouvrages dont *J'arrête de râler !*

*« Pour Épicure, la recette du bonheur est simple : il faut avoir des amis et un  
jardin. Être ami avec soi-même, c'est donc encore un peu de bonheur en plus. »*

**Luc de Brabandere**, philosophe d'entreprise, auteur de  
nombreux ouvrages dont *Petite philosophie des histoires drôles*



© Martine Zunini

**Pierre Portevin** est life-coach, praticien en développement personnel, en communication et en intelligence collective des organisations. Formateur et conférencier, co-fondateur du projet DareDo, il s'implique aussi dans plusieurs associations accompagnant la mutation de notre société.

MON MEILLEUR AMI...  
C'EST MOI

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Mise en pages et maquette : Florian Hue

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56689-5

Pierre Portevin  
Préface de Ilios Kotsou

# MON MEILLEUR AMI... C'EST MOI

Éloge et mode d'emploi  
de l'amitié avec soi-même

**EYROLLES**



*À Molly et Milton, mes si chers enfants.  
Vous êtes ma source de joie et de courage.  
Merci d'être qui vous êtes, comme vous êtes.  
Soyez de bons amis pour vous.  
Le reste suivra!*

# Préface

L'amitié est une notion importante et un vrai refuge pour la plupart d'entre nous. Elle avait déjà une place de choix dans la philosophie grecque, Épicure la présentant par exemple comme un des bienfaits les plus importants découlant de la sagesse.

Ces affinités se révèlent souvent autour de l'entrée à l'école : je le constate en regardant se tisser les liens entre ma fille d'à peine 3 ans et les enfants de son groupe. Peut-être vous rappelez-vous de ces amitiés d'antan, peut-être même avez-vous encore dans votre entourage ces amis « de toujours », rencontrés sur un banc, au hasard d'un parc ou dans la cour de récré ?

L'amitié envers autrui est donc une valeur partagée importante, mais qu'en est-il de l'amitié avec nous-mêmes ? Nous traitons-nous comme nous traiterions un ami cher et ce, particulièrement dans les moments de doute, de tempête, lorsque nous nous sentons désemparés, impuissants ou honteux ?

Dans notre culture, la comparaison sociale fait des ravages. Elle a érigé, comme gage d'excellence et de réussite, une exigence qui confine à une forme de dureté et parfois même de maltraitance. Ce qui amène certains d'entre nous à être critiques, intraitables avec eux-mêmes, comme si ce comportement était vertueux et qu'il était la seule voie vers l'amélioration ou le dépassement de soi.

Pourtant, comme le met bien en avant Pierre Portevin dans son ouvrage, cette attitude est en fait contre-productive et entretient, voire génère, de nombreuses difficultés et souffrances. Pierre défend de manière convaincante pourquoi nous avons tout intérêt à nous traiter comme notre meilleur(e) ami(e). À l'aide d'exemples concrets et d'exercices

pratiques, il nous présente de manière claire la manière de cultiver cette amitié avec nous-mêmes et nous explique les bienfaits importants qui pourraient en découler.

Très vivant, explorant une diversité d'outils, de la communication non violente à l'auto-louange, et parsemé d'anecdotes issues notamment de son expérience de vie, cet ouvrage de qualité s'inscrit dans la tradition des *self-help books* (manuels de développement personnel pratiques) très populaires dans le monde anglo-saxon.

On pourrait ergoter sur le mélange de références à des études scientifiques établies, avec des théories et outils qui n'ont pas été validés par la recherche, mais ce serait au risque de perdre de vue l'essentiel : l'attrait de cette invitation à se mettre en action avec audace et bienveillance pour réenchanter notre vie.

### **Ilios Kotsou**

Docteur en psychologie, chercheur en psychologie des émotions (chaire Mindfulness, bien-être au travail et paix économique à l'EM Grenoble) et auteur de nombreux ouvrages, notamment *Éloge de la lucidité*. Il est aussi co-fondateur de l'association Émergences ([www.emergences.org](http://www.emergences.org)).



# Sommaire

Préface .....	V
Encouragements.....	1
Avant de commencer.....	3

<b>1</b> L'amitié avec soi-même, ça change la vie !.....	5
LE MONDE SE RENVERSE.....	6
QU'EST-CE QUE JE VAUX VRAIMENT ? .....	7
UN LONG PARCOURS.....	8
L'ÂME SŒUR, SANS ERREUR.....	9
QUELQUES REMARQUES ET CONSEILS PRATIQUES, AVANT D'ENTRER DANS LE SUJET.....	11

<b>2</b> Qui aime bien châtie bien. Vraiment ? .....	15
PRENDRE CONSCIENCE DE NOS DIALOGUES INTÉRIEURS.....	16
À L'ÉCOUTE DES DIALOGUES INTÉRIEURS .....	20
IMAGINONS LES PAROLES D'UN AMI.....	22
POURQUOI NOUS AUTOCRITIQUONS-NOUS ? .....	22
DE L'IMPORTANCE D'ÊTRE MIEUX QUE LES AUTRES .....	23
L'AUTOCRITIQUE, ÇA MARCHE .....	24

QUE SE PASSERAIT-IL SI JE NE ME CRITIQUAIS PAS ? .....	25
LA BIENVEILLANCE N'EST PAS DE L'AUTO-COMPLAISANCE.....	27
CHANGER LE REGARD QUE NOUS PORTONS SUR LA RÉUSSITE .....	27
UNE QUESTION D'ÉTAT D'ESPRIT.....	28
LA RÉSIGNATION APPRISE.....	30
REMETTRE EN CAUSE NOS RAISONNEMENTS ERRONÉS.....	31
L'AUTO-AMITIÉ, UN ATOUT DÉTERMINANT POUR NOTRE VIE .....	32
ÉVITONS DE NOUS REPROCHER DE NOUS FAIRE DES REPROCHES! .....	33
BRANCHONS-NOUS SUR LA BONNE RADIO.....	33
NOUS SOMMES TOUS EMPREINTS DE SAGESSE.....	34
NOURRIR LA CONFIANCE EN SOI AVEC LES PAROLES ADÉQUATES .....	35
UN IMPACT POSITIF QUE LA SCIENCE DU SPORT CONFIRME.....	36
AUTOCRITIQUE OU AUTO-COMPASSION: COMMENT CHOISIR ? .....	37
SI JE M'AIME, ALORS.....	39

### 3 L'auto-amitié.....43

QU'EST-CE QUE L'AMITIÉ ? .....	43
POURQUOI ELLE OU LUI ? .....	44
NOS AMIS NOUS CONSTRUISENT ET NOUS LES CONSTRUISONS.....	45
LES QUALITÉS LIÉES À L'AMITIÉ .....	46
LES QUALITÉS DE L'AUTO-AMITIÉ .....	49

### 4 La compassion, énergie de l'auto-amitié .....63

OBSERVONS CE PROCESSUS DE COMPASSION .....	64
ÉVITONS LES DÉBORDEMENTS DE SYMPATHIE! .....	65

COMPASSION, AUTO-COMPASSION ET BIEN-ÊTRE .....	66
UN CADRE SCIENTIFIQUE POUR COMPRENDRE NOS FONCTIONNEMENTS .....	67
QUAND LE SYSTÈME D'APAISEMENT N'EST PAS ASSEZ ACTIVÉ .....	70
COMMENT S'APAISEMENT LORSQU'ON VIT UN MOMENT PÉNIBLE ? .....	71
PRENDRE CONTACT AVEC NOTRE COMPASSION .....	72
LES TROIS PILIERS DE L'AUTO-COMPASSION .....	74

## **5** « Entrer en amitié avec soi-même ».....97

CLARIFIER CE QUI COMPTE POUR NOUS.....	98
CHOISIR ET S'ENGAGER POUR NE PAS REGRETTER .....	104
S'APPUYER SUR L'AUTO-AMITIÉ POUR FAIRE ÉVOLUER NOTRE VIE .....	105
DÉPASSER NOS RÉSISTANCES INTERNES .....	112
REVISITER SON PASSÉ.....	119

## **6** Maintenant qu'on est amis, que fait-on ? ..... 135

« LE TRAVAIL » DE BYRON KATIE POUR RENOUER AVEC NOTRE PUISSANCE INTÉRIEURE.....	138
« EMPUISSANÇONS-NOUS ! » .....	140
ADOPTONS DES HABITUDES QUI NOUS FONT DU BIEN.....	163
ADOPTONS UNE NOUVELLE MANIÈRE DE PILOTER NOTRE VIE .....	171

## **7** Engageons-nous !..... 181

CHOISIR LE SENS DE NOTRE EXISTENCE.....	182
À QUELLE ŒUVRE LA VIE VOUS INVITE-T-ELLE À CONTRIBUER ? .....	183
ALORS, VOICI MON INVITATION.....	184

Manifeste de l'amitié avec soi-même .....	187
Pour aller plus loin .....	189
Remerciements .....	191
Bibliographie .....	193
Index.....	197
Table des exercices .....	201

# Encouragements

*« Comment pouvons-nous être bienveillants envers le monde alors que nous sommes souvent si malveillants envers nous-mêmes ? Ce livre nous donne des clés puissantes pour apprendre à devenir notre meilleur ami. La balade à laquelle Pierre nous invite est sûre, car basée sur des recherches, et douce car nourrie de sa propre vulnérabilité. »*

**Christine Lewicki**, coach d'entreprise certifiée, conférencière, formatrice. Auteure notamment du bestseller *J'arrête de râler* (plus de 250 000 exemplaires vendus !).

*« Il est un principe de bon sens selon lequel chacun de nous est «la personne avec qui il va passer le plus de temps dans sa vie» ; dès lors, autant entretenir avec soi-même une relation non seulement bienveillante, mais surtout dynamique, notre auto-motivation étant à la base de la réussite plupart de nos projets durables.*

*C'est à cette réflexion que nous convie Pierre Portevin dans cet ouvrage inspirant où l'amitié avec soi-même apparaît clairement comme la porte d'entrée de l'accomplissement de soi autant que de la relation vraie avec les autres.*

*Quelle démonstration formidable que celle portée par Pierre Portevin lorsque - passant de l'amitié à l'auto-compassion - il nous indique comment déclencher sereinement la mise en puissance de soi-même.*

*Un des ouvrages de développement personnel les plus originaux que j'ai lu depuis longtemps ! »*

**Philippe Gabilliet**, professeur de Psychologie et de Management à ESCP Europe (Paris), chargé d'enseignement à HEC Genève (Suisse), conférencier et coach de dirigeants, docteur en sciences de gestion. Auteur de nombreux ouvrages dont : *Eloge de l'Optimisme*, *Eloge de la Chance* et *Eloge de l'Audace et de la Vie Romanesque*.

« Pour Épicure, la recette du bonheur est simple: il faut avoir des amis et un jardin.

Dans son livre, Pierre Portevin rejoint le philosophe grec et propose d'élargir sa maxime au cas particulier de notre jardin intérieur.

Être ami avec soi-même, c'est donc encore un peu de bonheur en plus.

Voilà un message simple que ce livre a l'excellente idée de nous rappeler ! »

**Luc de Brabandere**, philosophe d'entreprise, ingénieur civil en mathématiques, enseignant à la Louvain School of Management et à l'école centrale à Paris, et senior advisor au Boston Consulting Group (Paris). Auteur de nombreux ouvrages dont *Petite philosophie des histoires drôles*.

« Se laisser aimer est probablement l'un des chemins les plus difficiles à parcourir pour de nombreux humains. Pierre Portevin nous propose d'aplanir la route en nous invitant à nous aimer nous-mêmes en premier lieu. Il va à l'essentiel en manifestant par sa recherche, sa bienveillance profonde à l'égard de lui-même et de ses semblables. Il est de ces guides dont nous avons besoin. Heureux donc le lecteur de son livre qui expose les obstacles et surtout propose des pistes faciles à mettre en pratique pour progresser sur cette route de l'indispensable compagnonnage avec soi-même. »

**François Le Doze**, neurologue et psychothérapeute. Fondateur et dirigeant de l'institut Self Thérapie Formation pour diffuser l'approche « Internal Family System » (IFS) créée par Richard Schwartz. Auteur de *La Force de la confiance*.

# Avant de commencer

Ce livre existe. Quelle joie ! Il n'aurait pu être entre vos mains sans tous ceux qui m'ont aidé, de manière directe ou indirecte, et que je remercierai à la fin de cet ouvrage. Avant de commencer, voici quelques informations pratiques.

Compte tenu des contraintes de la langue française et des usages, et pour des raisons de praticité, ce livre est rédigé au masculin, même s'il s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes.

Les témoignages que vous lirez concernent en partie des personnages fictifs, mixages de différents individus réels légèrement transformés afin d'éviter, comme on le dit à la fin des films, toute ressemblance autre que fortuite avec des personnes réelles.

Sachez que je ne suis pas un scientifique, mais un praticien. Considérez-moi comme un DJ qui mixe les meilleurs morceaux de psycho pour vous faire danser avec enthousiasme. Ma responsabilité a été d'écrire ce livre le mieux possible ; la vôtre sera d'en faire l'usage qui vous plaira. Vous pouvez monter sur la piste ou rester sur le côté pour regarder les danseurs. J'espère en tout cas vous faire au moins entrer dans le rythme.

Voici un aperçu du programme auquel je vous invite.

- Après avoir campé le sujet de manière très générale, nous observerons comment nous nous parlons habituellement et verrons comment le faire autrement. Ensuite, nous explorerons l'amitié avec soi-même en partant des qualités liées à l'amitié.
- Nous parlerons ensuite de compassion et d'auto-compassion. Elles jouent un rôle déterminant au cœur de l'amitié et des relations que nous entretenons avec nous-même et avec les autres.

- ▮ Il sera temps alors de voir comment entrer en amitié avec soi. Je vous proposerai des conseils et pratiques pour apprendre à se connaître, se comprendre, s'apprivoiser et devenir un vrai ami pour soi.
- ▮ Nous verrons enfin comment nous appuyer sur l'auto-amitié pour passer à l'action au quotidien et améliorer ainsi concrètement notre vie et celle de notre entourage.

Pour soutenir vos démarches, sans alourdir la lecture ou allonger inutilement le texte, j'ai mis certains éléments complémentaires à votre disposition sur [www.monmeilleurami.info](http://www.monmeilleurami.info). Ce sera indiqué dans le texte par le symbole ✂. C'est là que vous trouverez notamment des exercices et méditations audio, une version imprimable du « Manifeste de l'amitié avec soi-même » proposé à la fin de ce livre, les références académiques et bibliographiques, des liens vers quelques vidéos mentionnées au fil des pages, et mon blog avec notamment le récit de la véritable aventure que fut l'écriture de ce livre, des interviews et vidéos sur l'auto-amitié.

Enfin, comment lire ce livre? Comme il vous plaira! Parmi les personnes qui l'ont relu avant publication, les conseils étaient variés: le lire par étapes, afin de laisser mûrir chaque idée clé, par exemple un chapitre par semaine; le lire une première fois, puis le relire une seconde fois et passer à la pratique; le lire et sauter certains passages qui ne vous touchent pas... À vous de choisir...

Il est maintenant temps d'entrer dans la danse...





# L'amitié avec soi-même, ça change la vie !

« On a deux vies, et la seconde commence quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une. » C'est avec cette citation de Confucius que Florence Servan-Schreiber nous accueille dans son livre *Power Patate*. Elle décrit parfaitement ce qui m'est arrivé.

Quand j'ai réalisé cela, j'ai compris que la qualité de ma vie, ce cadeau si improbable et si précieux, dépendait beaucoup plus de moi que je ne le pensais au début de mon existence. Et ça m'a filé la patate ! Laissez-moi vous raconter ça.

La première étape de ma prise de conscience a eu lieu il y a une trentaine d'années. Je suivais un séminaire de gestion du temps donné par un ami, Michel, que je remercie encore. Je souhaitais être plus performant dans mon travail. Mais cette formation a eu un tout autre impact ; ce fut une révélation, un choc. Ce que j'y ai appris, bien au-delà de quelques bons principes d'organisation fort utiles, c'est cette idée qui deviendra

fondamentale pour la suite de ma vie : nos décisions façonnent nos vies. Les décisions qu'on prend mais aussi celles qu'on ne prend pas, ou plus exactement qu'on décide, consciemment ou pas, de ne pas prendre. Je parle ici des vraies décisions : celles qu'on met en œuvre, celles qui nous engagent. Ces choix que nous faisons d'agir ou de ne pas agir, au service ou au détriment des priorités que nous aurons définies ou pas, construisent, au fil du temps, ce qui constitue notre quotidien et les fondations de notre vie future. C'est lorsque j'ai compris et intégré cela que j'ai commencé à prendre sérieusement mon avenir en main. J'avais trente ans. Je devenais sculpteur ; sculpteur de ma vie. Je ne me rendais pas encore compte de ce que cela allait impliquer, des obstacles qui allaient se dresser sur la route, obstacles externes, mais aussi internes : mes doutes, défaillances, sabotages...

## LE MONDE SE RENVERSE

Puis, il y a eu cette rencontre avec Alexandre, mon premier psy, un neuropsychiatre pour être précis. Une amie me l'avait recommandé car j'avais partagé avec elle les difficultés que je rencontrais. J'avais besoin d'aide. Pas vraiment pour moi (moi, je n'avais évidemment pas de problème). C'était pour ma compagne de l'époque. Car, elle, elle en avait, des problèmes. Et des gros, j'en étais sûr. Déjà en arrivant dans la salle d'attente, j'étais impressionné. Et un peu gêné aussi. J'espérais que personne ne me verrait. Moi, chez un psy...

Par chance, il était très pro, cet Alexandre. Il lui aura fallu moins de quarante minutes pour m'aider à voir que la seule personne sur laquelle je pouvais avoir une réelle influence, c'était moi-même. Grâce à lui, j'ai compris que les solutions aux difficultés que chacun de nous peut rencontrer dépendent beaucoup plus de nous-même que des personnes que nous incriminons. J'ai intégré le fait que je ne peux forcer quelqu'un à changer ; je ne peux que formuler des demandes les plus claires possible et faire mes propres choix en fonction des réponses que l'autre me

fera, ou pas... En quarante minutes, ma vision du monde a pivoté de cent quatre-vingts degrés. Une fois encore, je me trouvais confronté à mes propres responsabilités. Et je comprenais un peu mieux qu'en les acceptant, j'accédais en même temps à un complément de pouvoir sur ma vie. Je prenais un peu mieux les commandes de celle-ci. J'étais non seulement sculpteur, mais aussi pilote de ma vie. Et chercheur, pour trouver des réponses à mes questions : qu'est-ce qui m'empêche de faire ce que je veux vraiment faire ? Qu'est-ce qui me pousse à continuer à faire des choses que j'aimerais arrêter de faire ? Qu'est-ce que je veux vraiment ? Qu'est-ce qui coince en moi ? D'où viennent de tels blocages ? Comment arranger ça et progresser ?

Cette quête m'a amené à découvrir des parts de moi que je ne connaissais pas encore, que j'avais oubliées, cachées ou niées. Des parts joyeuses, d'autres plus sombres. Des parts heureuses, d'autres tristes ou très en colère. Des parts vivantes et d'autres blessées, découragées. Je me suis intéressé à la psychologie, au coaching. J'ai lu, lu, lu. J'ai fait de multiples stages de développement personnel, assisté à de formidables conférences. Je me suis fait aider par des psys, des coaches. Je me suis formé à l'ennéagramme, à l'approche neurocognitive et comportementale puis au coaching et à l'Internal Family System. Je me suis intéressé à la communication non violente, à la psychologie positive et à tous ses trésors, à l'audace, à la compassion...

## QU'EST-CE QUE JE VAUX VRAIMENT ?

J'ai compris au fil du temps qu'une de mes difficultés majeures était liée à la fragilité de l'estime que j'avais de moi. Je considérais, dans mon for intérieur, que je n'avais que très peu de valeur, pour ne pas dire aucune. J'ai compris que je ne m'appréciais pas, que je ne m'acceptais pas, ce qui m'a conduit pendant des décennies à rechercher auprès des autres une affection que je me refusais, pour tenter de m'apprécier quand même un peu, dès lors que leur regard ou leur parole

m'y encourageaient. Pendant de longues années, j'ai consommé une énergie colossale à tenter d'obtenir des autres cette reconnaissance vitale. Dans ma vie professionnelle, j'ai recherché les récompenses, les signes extérieurs de réussite, l'admiration. Dans ma vie amoureuse, j'ai séduit pour être apprécié, aimé. Dans ma vie sociale, j'ai charmé. Autant d'efforts qui m'éloignaient de qui j'étais vraiment, qui m'épuisaient et qui n'avaient aucune chance de m'apporter ce dont j'avais en fait le plus besoin : m'accepter et m'apprécier moi-même tel que je suis vraiment, m'aimer pour ce que je suis et pas pour ce que je fais ou que j'obtiens, m'accorder de la valeur pour qui je suis et pas pour mes réussites, mon apparence ou la valeur que les autres m'accordent, me mettre au service des projets qui m'animent du fond de mon cœur et apporter au monde ce que j'ai envie de lui apporter.

Au fil de ce long parcours, j'ai découvert que la clé de mon apaisement et de mon bonheur consistait simplement à améliorer la relation que j'avais avec moi-même. Pendant des années, j'avais été mon pire ennemi, un tyran, un bourreau qui passait son temps à me critiquer, à m'en demander toujours plus et toujours mieux en vue d'une impossible perfection, à me démolir, à me décourager, à coups de petites phrases intérieures que vous reconnaîtrez peut-être : « Regarde, tu viens de foirer ce job. Tu n'y arriveras jamais. Tu ne mérites pas de réussir. Tu es nul. Pour qui tu te prends ? » J'en entends encore une à l'instant : « Qui es-tu pour oser prendre la parole dans un livre, tu n'y connais rien. »

J'avais besoin d'entrer en amitié avec moi-même, de devenir mon meilleur ami.

## UN LONG PARCOURS

Je me suis rendu compte de la difficulté que cela représentait et je ne suis pas encore au bout du parcours ! Mais j'ai tenu le cap. J'ai trouvé progressivement les approches qui me convenaient et le courage de persévérer. Plusieurs auteurs et chercheurs en psychologie ont éclairé ma

route, en particulier Paul Gilbert, Kristin Neff, Tal Ben-Shahar, Shawn Achor, Sonia Lyubomirsky, Tania Singer et Mihály Csíkszentmihályi, sans oublier le généreux Ilios Kotsou et ses amis Christophe André, Mathieu Ricard et Thierry Jansen, ainsi que la pétillante Florence Servan-Schreiber et son regretté cousin David. En m'appuyant sur les fruits de leurs recherches, sur leurs conseils, les exercices qu'ils proposaient et que je testais, j'ai pu progressivement m'approprier. J'ai appris à me traiter comme on rêve que le fassent nos meilleurs amis : avec compréhension, affection, tendresse. Cela ne veut pas dire avec complaisance. Je ne suis devenu ni amorphe ni laxiste. Bien au contraire.

C'est cette expérience-là que j'ai eu envie de partager avec vous, en pensant à mes enfants, d'abord, à ma compagne, à nos familles, à nos amis, nos proches. J'ai eu envie que ce message puisse atteindre le plus grand nombre. J'ai l'intime conviction que le jour où chacun de nous entretiendra une belle relation d'auto-amitié et se sentira ainsi plus heureux, plus épanoui, plus juste aussi dans ses choix, le monde ira forcément mieux lui aussi. Car, quand on s'aime, on a envie que cette qualité de relation rayonne autour de nous et bénéficie aux autres. C'est donc avec l'ambition et la modestie d'un remède homéopathique que je vous propose ce livre. Puisse-t-il vous aider à avancer vers le bien-être auquel vous aspirez.

« Le secret du changement est de concentrer toute votre énergie, non pas dans une lutte contre le passé, mais sur la construction de la nouveauté »  
(Socrate).

## L'ÂME SŒUR, SANS ERREUR

Avez-vous déjà visité un site de rencontre ? Y trouver l'âme sœur est rarement évident. Mais aujourd'hui, vous tenez entre les mains un « livre de rencontre » où l'adéquation de votre âme sœur est garantie à 100 %. En effet, parmi toutes les personnes rencontrées au cours de votre vie, une seule peut réellement contribuer à votre épanouissement