

Stefanos
Xenakis

La Méthode TO DORO

**Il ne tient qu'à vous
de voir le bonheur
partout**

**Le best-seller grec qui
a conquis le monde**

Flammarion



101 histoires pour s'émerveiller du quotidien

« C'était écrit dans mon livre de physique :
si la plupart des gens peuvent voir, peu d'entre
eux savent observer.

À l'époque, je n'avais pas saisi ce que cela signifiait.
J'ai compris en grandissant. Et j'ai appris à observer, moi
aussi. J'ai appris à photographier avec les yeux. Avec l'âme,
surtout. Ce que l'on a l'habitude d'appeler les petites choses :
un coucher de soleil, une fleur, un sourire, un signe. J'ai appris
à voir la beauté partout. Même dans la laideur.

Peut-être connais-tu l'histoire du paysan qui creusait la terre
quand sa pioche, heurtant quelque chose de dur, se cassa.
Le paysan se fâcha d'abord, puis il creusa le sol pour
comprendre ce qui avait ruiné son outil de travail.
C'était une boîte. Il l'ouvrit. Elle contenait un trésor.

Voilà, j'ai appris à ouvrir la boîte. Même
quand je n'aime pas l'emballage. »

Né à Athènes, **STEFANOS XENAKIS** a étudié l'économie à l'université d'Athènes et est titulaire d'un MBA de la Manchester Business School. Il y a dix ans, il a quitté une carrière très lucrative dans les médias et la publicité pour se consacrer à sa seule véritable passion : l'art de vivre. Après avoir conquis 200 000 lecteurs en Grèce, *La Méthode To Doro* a été traduite dans vingt-six pays.

Traduit du grec par Clara Villain

Flammarion

La Méthode To Doro

Stefanos Xenakis

La Méthode To Doro

Il ne tient qu'à vous
de voir le bonheur partout

Traduit du grec par Clara Villain

Flammarion

Titre original : Το Δώρο: Ένα τετράδιο θαυμάτων
Publié avec l'accord d'Ersilia Literary Agency, Athènes, Grèce
et l'agence littéraire Marotte et compagnie, Paris, France.
Tous droits réservés.

© 2018 Στέφανος Ξενάκης - Key Books
© 2022, Pygmalion, département de Flammarion,
pour la traduction française

ISBN : 978-2-0802-4264-8

INTRODUCTION

Je devais être en CM2. Je m'en souviens comme si c'était hier. Il était écrit dans mon livre de physique que si la plupart des gens pouvaient voir, peu d'entre eux savaient observer. À l'époque, je n'avais pas saisi ce que cela signifiait.

J'ai compris en grandissant. Et j'ai appris à observer, moi aussi. J'ai appris à photographier avec les yeux. Avec l'âme, surtout. Ce que l'on a l'habitude d'appeler les petites choses : un coucher de soleil, une fleur, un sourire, un signe. J'ai appris à voir la beauté partout. Même dans la laideur.

J'ai aussi appris à la partager. Et à partager ma vie. À l'unir à celle des autres, pour ne plus faire qu'*un*. Comme les flammes des bougies qui s'unissent lors des processions de la Pâque orthodoxe. Et j'ai compris que c'était là le but de ma vie.

Ensuite, j'ai appris à oser. À me mettre au défi. À affronter mes peurs et mes croyances. À sortir de ma zone de confort. J'ai appris à m'évader de ma cellule. Chaque jour. À chaque heure. À chaque instant. À me libérer de mes propres limites.

Puis j'ai appris à choisir. J'ai appris que c'était à moi de choisir. J'ai appris à garder la tête haute. À garder le sourire.

À dire ma vérité. À passer le message. À réfléchir avant de parler. À travailler dur pour réaliser mes rêves. J'ai appris que la vie ne s'offrirait pas à moi sur un plateau, qu'il faudrait la conquérir. Jour après jour. Minute après minute.

Un oncle que j'aimais beaucoup disait toujours que la nourriture ne dure que le temps qu'on l'a dans la bouche. C'est pour ça qu'il faut bien mâcher. Si tu l'avales, hop, c'est fini. Terminé. C'est pareil pour la vie. J'ai appris à bien la mâcher. Et à en profiter. Comme je profite de la cuisine de ma mère. J'ai appris à ne pas manger sur le pouce. J'ai appris à être présent.

Peut-être connais-tu l'histoire du paysan qui creusait la terre quand sa pioche, heurtant quelque chose de dur, se cassa. Le paysan se fâcha d'abord, puis il creusa le sol pour comprendre ce qui avait ruiné son outil de travail. C'était une boîte. Il l'ouvrit. Elle contenait un trésor. Voilà, j'ai appris à ouvrir la boîte. Même quand je n'aime pas l'emballage.

J'ai appris que les plus beaux cadeaux étaient toujours les plus mal emballés.

J'ai appris que la vie elle-même était un cadeau.

Enfin, j'ai appris à reconnaître mes erreurs. J'ai appris à les respecter et à les aimer. À me respecter et à m'aimer. Elle était là, la clef. Au lieu de vouloir faire moins d'erreurs, j'ai cherché à en faire davantage. Et c'est comme ça que j'ai fini par moins en faire.

Cela fait dix ans que j'ai commencé à écrire mon propre cahier des miracles. Mon journal de bord de la gratitude.

Au début, je ne savais pas quoi écrire. Puis, petit à petit, les idées sont venues. Et finalement, j'ai été submergé. Tout

ce que je voyais tenait du miracle. Tout ce que je vivais. Pouvoir parler, pouvoir marcher, savoir qu'un lit douillet m'attendait à la maison après une journée difficile. Ma vie s'est transformée. Elle débordait de beauté. J'ai enfin compris que la beauté n'était pas dans ce que je voyais, mais dans mon propre regard.

J'ai continué à tenir ce journal. Je l'avais toujours sur moi. J'écrivais partout. Au travail, dans le train, à la maison. Les lignes se remplissaient de mots heureux, les pages de miracles et ma bibliothèque d'innombrables cahiers.

Et puis, tout à coup, il s'est passé quelque chose de magique. Un jour, j'ai arrêté d'écrire dans mon cahier. J'ai arrêté d'écrire pour moi-même. Je me suis mis à écrire pour ceux qui m'entouraient. J'ai commencé à partager cette chose merveilleuse qui devenait trop grande pour moi.

Le livre que tu tiens entre tes mains
est un morceau de vie.

Ma vie. Notre vie.

Pas de longs discours, juste beaucoup d'amour.

J'espère qu'il t'aidera à voir la beauté partout, comme il m'a aidé à le faire.

Si je pouvais aider ne serait-ce qu'une seule personne à percevoir cette beauté, alors je n'aurais pas écrit ce livre pour rien. Je ne serais pas arrivé jusqu'ici pour rien.

Stefanos Xenakis

LILI

Ça m'a inquiété. Je n'ai pas l'habitude d'entendre mon téléphone sonner à 7 heures du matin. En général, mes filles, je les appelle pour leur dire bonjour, mais un peu plus tard. C'était l'aînée, en larmes.

« Papa, Lili est morte. Je l'ai trouvée morte dans sa cage ce matin. »

Lili, c'était son lapin.

De son côté, des sanglots.

De mon côté, le vide.

« ... Allez, Avra, ça faisait combien de temps qu'on l'avait, notre Lili ?

— Pas beaucoup, Papa, cinq ou six ans.

— Mais, Avra... Ça dure à peu près ce temps-là, la vie des petits lapins », ai-je dit, un peu au hasard.

Encore des sanglots.

« À partir du moment où on naît, la seule chose dont on est sûr, c'est qu'on va mourir un jour. »

Tout se termine pour recommencer.
Et tout commence pour se terminer.

« En six ans, c'est comme si Lili avait vécu cent années d'humain. Elle a eu des bébés, elle a vécu heureuse, elle a aimé et elle a été aimée. Peu de gens vivent une aussi belle vie que Lili, mon chaton. »

Silence au bout du fil.

« On va tous partir un jour, mon amour. Lili a vécu cent ans. Toi, tu comptes vivre combien de temps ? Deux siècles ? Trois ? »

J'entends un soupçon de rire au bout du fil...

Les enfants doivent vivre la vie dès son commencement. Pas seulement l'effleurer, mais la vivre. Alors j'ai attrapé la pelle de mon père, j'ai emporté Lili dans une boîte et je suis passé chercher les filles à l'école.

« Vous voulez qu'on l'enterre ensemble, les filles ? » La petite a tout de suite dit oui. La grande a avalé sa salive et a fini par hocher la tête. Nous sommes allés jusqu'à notre colline préférée, à Vouliagmeni. Là où la mer se couvre de reflets dorés en fin d'après-midi.

On a eu du mal à trouver de la terre parmi tous les rochers. J'ai creusé un trou et j'ai sorti Lili de sa boîte avec précaution. Elle était enveloppée dans du papier de soie, on aurait dit une petite mariée. Je l'ai prise dans mes bras pour la mettre dans le trou. Ma grande fille ne m'a pas laissé faire. Elle me l'a arrachée des mains, comme l'aurait fait une mère avec son enfant. Elle a retiré le papier de soie

avec délicatesse puis a approché Lili de son petit visage avant de lui donner un dernier baiser. Elle l'a ensuite doucement déposée dans la fosse, avec une petite feuille de salade à côté d'elle, pour qu'elle n'ait pas faim.

Elle lui a dit « Ferme tes petits yeux, ma Lili » et l'a couverte avec le papier, comme si elle la bordait dans son lit. Plus tard, elles l'ont entourée de quelques cyclamens et nous l'avons recouverte. Nous avons posé deux grosses pierres par-dessus pour ne pas oublier où dormait notre petit lapin chéri.

Après, nous sommes allés manger une glace.

« Il faut de tout pour faire une vie, mes petits amours. C'est le grand tout. Nous, les humains, séparons les “bonnes” choses des “mauvaises”. La pluie et le beau temps sont un tout. La vie et la mort ne sont qu'un, comme l'amour et la peur ; la mer et la montagne ; le calme et la tempête. Le déluge vient après le beau temps, l'hiver après l'été, le mal après le bien. Avant, je n'aimais que la moitié de la vie. Aujourd'hui, je l'aime tout entière », ai-je dit, dans l'espoir d'alléger un peu leur peine.

Je ne m'attendais pas à recevoir de réponse. Elle est venue de la plus jeune.

« Papa, est-ce que ça veut dire que maintenant tu aimes ce que tu n'aimes pas ? »

LE KOMBOLOÏ¹

Il était assis derrière moi. Je ne l'avais pas vu. Sur scène, le musicien donnait tout. Le public était complètement captivé. Et c'est à ce moment-là que je l'ai entendu pour la première fois. Le komboloï. Derrière moi. Qui frappait régulièrement. Cruellement. Le supplice de la goutte d'eau qui tombe du robinet dans l'évier vide. Au début, je me suis retourné discrètement pour faire comprendre à son propriétaire qu'il me dérangeait. C'était un komboloï de la vieille époque. Avec des perles d'ambre. Son utilisateur était un type entre deux âges, autour de soixante ans. Le bruit s'est arrêté un instant et j'ai cru qu'il avait compris. Puis il a recommencé. Je l'ai regardé une nouvelle fois. Il n'a pas réagi.

Une part de moi n'osait pas s'exprimer. La bataille intérieure a duré quelques secondes. J'ai vite pris ma décision. J'ai appris à ne plus refouler. Je lui ai signalé avec un petit signe

1. Le komboloï est une sorte de petit chapelet servant à se détendre et à s'occuper les mains. Cet « anti-stress traditionnel » grec, qui peut être assez sonore, est surtout utilisé par les hommes.

de la tête. J'ai montré le komboloï et j'ai souri. L'homme n'a pas saisi. Il a fait mine de me le donner. Il a cru que je voulais jouer avec. La grandeur d'âme du Grec m'a fait rire intérieurement. Toujours prêt à partager. Cette fois-ci, je lui ai expliqué. Poliment. C'est ça, la clef : contrôler sa colère. Autrement, on n'arrive à rien.

Il a fini par comprendre et m'a souri. En réalité, il était adorable. Il a tout de suite arrêté. Juste après, j'ai entendu sa fille lui dire : « Moi aussi, Papa, je voulais te le dire. »

Avant, je ne disais pas les choses. Je gardais tout pour moi. Et je ne faisais de bien à personne, surtout pas à moi-même. Ça rend amer de se sentir insignifiant, de croire qu'on ne compte pas, que personne ne nous écoute. Même pas nous-mêmes. Ce sentiment, je l'ai ressenti jusqu'au plus profond de mon âme. Et pour l'autre non plus, ce n'est pas bon. Parce qu'on ne lui donne pas l'occasion de changer. Il ne faut jamais oublier de parler gentiment. Et à soi-même aussi, il faut se parler gentiment. Parce que l'un ne va pas sans l'autre.

On appelle ça le courage et ça peut changer
la vie. Surtout si toi aussi tu as grandi
avec le costume de l'enfant modèle.
Il faut t'en débarrasser.

À l'entracte, on a bavardé un peu. Il était gentil. On a parlé de la vie et de ses petites joies. Une belle personne, un homme gai et expressif. Il m'a pris par l'épaule. On

a ri. À la fin, il m'a donné son komboloï pour que je joue avec. Il m'a dit « Je vous dois bien ça » et m'a fait un clin d'œil.

Je l'adore, ce pays.

Je l'adore ce peuple. Le peuple grec.

Il a une grande âme.

HONORE TES PARENTS

À l'époque, j'avais un ami qui vivait à Thessalonique. Un grand gaillard de deux mètres. On allait manger en ville à chaque fois qu'il venait à Athènes. Rien que tous les deux. Et on buvait quelques coups. Le vin délie les langues, n'est-ce pas.

Il avait un don unique pour captiver son auditoire quand il racontait une histoire. Il savait parler, l'animal.

Ce soir-là, la conversation portait sur les femmes. « Mon petit Stef, m'a-t-il dit, un sourire coquin déjà accroché au coin des lèvres, écoute un peu ce que disait mon père à propos des femmes : "Ce qu'il y a de pire chez un homme vaut toujours mieux que ce qu'il y a de meilleur chez une femme..." »

On a pouffé tous les deux. Pas tant à cause de l'absurdité de cette déclaration que de la manière dont il l'avait balancée.

Et là, tout à coup, il s'est mis à pleurer. D'abord doucement, puis de plus en plus fort. Je ne savais pas du tout pourquoi il pleurait ni comment réagir. J'ai simplement respecté cet instant de chagrin.

Ensuite, je lui ai demandé : « Ben alors, mon Babis, qu'est-ce qui t'arrive ?

— C'est mon père. Il n'est plus là. Il est parti d'un coup, il y a des années. Et moi, quel con !, j'ai pas eu le temps de lui dire comme je l'aimais. C'est quand il est parti que j'ai compris toute sa valeur. »

Je suis resté planté là, à le regarder, à souffrir avec lui. On tient les choses pour acquises dans la vie. Même nos parents. Mais rien n'est acquis. Un beau matin, ils cassent leur pipe et on se retrouve tout seul avec les impayés. Et avec tout ce qu'on aurait voulu leur dire et qu'on ne leur dira jamais. Si tes parents sont vivants, vas-y, va les voir. Aujourd'hui.

Quand l'heure est venue, l'univers n'attend pas.

Prends-les dans tes bras.
N'aie pas peur.
Et dis-leur que tu les aimes.
Ils ont tant fait pour toi.
Il n'y a que quand tu auras des enfants que tu comprendras
tout ce qu'ils ont fait pour toi.
Sans rien demander en retour.
Seulement les aimer.
C'est tout.
Donne-leur cet amour.
Derrière chacune de leurs erreurs, il y avait une bonne
intention.

Pardonne-leur.

Leurs propres parents ont fait les mêmes erreurs.

Et tu les feras, toi aussi, avec tes propres enfants.

Et un jour viendra, je te le souhaite, où ceux-ci te prendront dans leurs bras, à leur tour.

Pour te pardonner.

Aime tes parents comme tu aimes tes enfants parce que, sans les premiers, les seconds ne seraient pas là.

Parce que tu ne serais pas là, tout simplement.

LES PIÈCES D'OR

En voiture, je cède presque toujours le passage. C'est une de ces choses anodines qui me remplissent de joie. Ce matin-là, devant le supermarché, une petite voiture s'apprêtait à sortir du parking. Je me suis arrêté. Il a fallu une ou deux secondes pour que la conductrice comprenne mon intention. Une dame d'une soixantaine d'années, élégante, une coupe courte et soignée, avec une amie assise à côté d'elle et les deux mains sur le volant. Elle m'a adressé un sourire poli puis a passé la première et la voiture a avancé. Mais le plus important n'était pas encore arrivé. Juste avant de s'insérer dans la circulation, elle m'a jeté un dernier regard. Elle s'est tournée vers moi et m'a gratifié d'un nouveau sourire. Cette fois-ci, son visage entier souriait, peut-être même tout son être. C'était un de ces sourires qui te donnent tout. Sans retenue, sans contrôle. Elle a fermé les yeux avec douceur pour exprimer sa reconnaissance. Comme un deuxième orgasme venant juste après le premier. Inattendu et beaucoup plus puissant. La dame a peut-être disparu, mais son sourire est resté là, à réchauffer mon âme. Cette énergie m'a porté

pendant un long moment, je ne m'attendais pas à ce qu'elle soit aussi puissante.

Une demi-journée a passé. Nous étions en fin d'après-midi, je m'étais arrêté à un feu et j'écrivais un message sur mon téléphone. J'étais distrait. Du coin de l'œil, j'avais vaguement remarqué un véhicule garé sur le trottoir. Quand le feu est passé au vert, j'ai vu que le conducteur me regardait avec insistance, comme s'il voulait quelque chose. J'ai compris qu'il voulait s'insérer sur l'avenue. Il conduisait un fourgon et la manœuvre n'allait pas être facile. Par la fenêtre ouverte, je voyais son visage poupin, son sourire ; on aurait dit un gosse. Un peu enrobé, avec une barbichette et des lunettes. C'était le genre de type que tu reconnaîtrais tout de suite sur une vieille photo de classe de l'école primaire. Je l'ai laissé sortir tranquillement. Il ne s'y attendait pas. Son sourire enfantin a inondé son visage et le mien avec. Il m'a lancé un regard complice, comme quand à l'école notre voisin nous soufflait les réponses d'un contrôle alors qu'on avait perdu tout espoir. Un sourire magnifique. Il a sorti la main par la fenêtre pour me remercier. Un peu plus loin, au bout de l'avenue, le brave garçon a même mis la tête dehors pour me faire signe. Longuement, avec gratitude. Comme si les résultats du contrôle étaient déjà connus et qu'il avait eu une bonne note. Encore un sourire, encore une puissante énergie. Ça m'a ému, j'en ai eu les larmes aux yeux. Comme si ces deux énergies s'étaient rejointes pour n'en former qu'une seule. Si forte qu'on ne trouve pas les mots pour la décrire. De toute façon, c'est inutile.

Je profite des petites joies de la vie.
Elles sont aussi précieuses que des pièces d'or.

Je distingue leur éclat de très loin. Je me penche et je les ramasse. Une par une. Et j'ai une petite boîte secrète cachée à l'intérieur de moi, tout au fond. C'est là que je les conserve. Au fil du temps, j'ai constitué un vrai trésor. Chaque jour, je suis un peu plus riche. Et un peu plus heureux. Et peu m'importe le cours de leur valeur.

Moi, je connais leur vraie richesse.

TON LOPIN DE TERRE

On nous a donné un lopin de terre. Ça n'avait rien d'évident. On nous a demandé de nous en occuper. On nous a appris la base. Retourner la terre. L'arroser. La fertiliser. L'aérer. La régénérer. La laisser reposer. L'aimer.

Certains ont fait ce qu'on leur avait dit. Ils ont obéi. Puis ils se sont arrêtés là. Ils ont considéré qu'ils en savaient assez. Ils n'ont pas cherché à en apprendre davantage.

D'autres n'en ont fait qu'à leur tête. Ils ont fait tout le contraire de ce qu'on leur avait conseillé. Par esprit de contradiction. Mais, en fin de compte, c'est eux-mêmes qu'ils ont punis. Le lopin de terre a séché.

Certains ont décidé de continuer à apprendre. Ils ont cherché, ils ont essayé. Ils ont ouvert des livres, ont lu, ont écouté. Et ils ont appris la leçon la plus importante de toutes : qu'ils ne savent pas. Ils ont alors décidé qu'ils allaient apprendre. Toujours plus et jusqu'au bout. Et ça a changé leur vie. Puis ils ont changé la vie des autres. Leur lopin de terre est finalement devenu un paradis.

D'autres ont pleuré sur leur sort. Parce que leur lopin de terre n'était pas au bord de la mer. Parce qu'il ne pleuvait pas assez. Parce que ceux qui réussissent sont pistonnés. Quelques-uns ont essayé de mettre au point un nouveau système. Qui prendrait aux riches pour donner aux pauvres. Par la force. Au lieu d'observer les riches pour les imiter. Ce sont ceux qui aimeraient voir la chèvre du voisin dépérir, ou, au moins, son herbe sécher.

Certains ont froid l'hiver. D'autres ont trop chaud l'été. Certains ont chaud l'été ET froid l'hiver. D'autres ne savent pas ce qu'ils veulent. Certains n'ont tout simplement pas envie de vouloir. Ils croient que si janvier ne leur plaît pas, il leur suffit d'arracher une page à leur calendrier. Ils font campagne pour que tout le monde en fasse autant. Et malheur à celui qui ne la déchire pas.

Sauf que janvier existe. Comme tous les autres mois. Comme toutes les saisons. Il y a une saison pour le semis et une saison pour la récolte. Une saison pour l'arrosage et une saison pour le rempotage. Chaque plante a ses petites habitudes. L'une se sème, l'autre se greffe. Graines d'un côté, boutures de l'autre. Respecte leurs besoins et occupe-toi de ton lopin. Ton boulot, c'est de cultiver ce qu'on t'a donné, pour ensuite le transmettre plus beau et plus grand. C'est comme ça que ça fonctionne, l'univers. Un vélo, s'il n'avance pas, il tombe. Le bon paysan sait attendre. Et il sait croire. Mais, avant tout, il sait semer.

Mais ça aussi, il l'a appris en chemin. À force d'efforts. Et d'erreurs. C'est pour ça qu'il ne craint pas les erreurs. Elles sont notre expérience. Il faut en tirer toutes les leçons.

Il ne faut craindre qu'une chose : c'est d'avoir peur de ses erreurs. Celui qui fuit les échecs fuit aussi le succès. Une équipe qui entre sur le terrain terrifiée à l'idée de prendre un but a toutes les chances de perdre.

Au début, tu vas gaspiller de l'eau. Tu vas semer au mauvais moment. Tu vas oublier de tailler. Tu vas fatiguer ta terre. Tu ne vas pas l'aimer. Tu vas râler. Tu vas la laisser sans défense. Considère cette épreuve comme une échelle. Chaque fois que tu monteras d'une marche, tu en dégringoleras deux. Mais persiste. Et fais attention, ne gaspille pas tes journées inutilement. Ne laisse pas ta vie passer comme un ange.

Chaque jour est un cadeau.
Ouvre-le. Ne le gaspille pas.

Méfie-toi de la vie facile.

C'est une petite mort. Lente, mais certaine.

Aime les problèmes.

C'est eux qui t'emmèneront plus loin.

Accueille les difficultés de bon cœur.

Plus le vent est fort, plus le bois est solide

MARQUER UN BUT DEPUIS LES VESTIAIRES

La vie, soit tu l'habites, soit tu la subis. Une femme ne peut pas être « un petit peu enceinte ». Elle l'est ou elle ne l'est pas. Si un ballon atterrit dans le filet, il y reste. Surtout ici bas. Tu ne peux pas retourner en arrière. Mais il y a le jour d'un côté et la nuit de l'autre. Par ici, la plainte, la contrariété, la colère, l'impatience, la dépression. Par là, la joie, le partage, la dignité, le succès, la force. Des problèmes, il y en a par ici et il y en a par là. Tant que tu vivras, tu en auras. Si tu n'en as plus, tu es foutu. Mais d'un côté, ils ressemblent à des sacs de frappe déchirés, qui pèsent une tonne et qui puent la transpiration. Tout droit sortis d'un vestiaire où personne n'a envie de mettre les pieds. De l'autre, ils arrivent parés de mille couleurs, la mine réjouie. Presque en un clin d'œil.

La vie, tu ne la contrôles pas. Mais tu définis tes conditions et elles définissent la tienne. Si tu veux accomplir ce qu'ont accompli les plus grands, tu dois imiter l'attitude des plus grands.

Il s'appelle Robin Sharma et il est Canadien. Il m'a influencé comme personne. C'est grâce à lui que j'ai compris combien

il était important de se lever de bonne heure. Il nous dit : « Lève-toi à 5 heures du matin, quand tout le monde dort encore et que ton énergie est au sommet. Commence ta journée en marquant un but depuis les vestiaires. Réveille-toi avec tes rêves, tes buts, avec ta gymnastique. Réveille-toi avec la vie de ton côté. Dessine-la, jour après jour, comme si personne n'avait plus d'importance que toi-même. Tu vis pour toi. »

Ce qui compte le plus, c'est le message que tu t'envoies. Quand tu gagnes la bataille du réveil, tu declares haut et fort que c'est toi qui diriges ta vie. Le message est si puissant que même ton autre toi l'entend. L'autre, le tire-au-flanc, le paresseux, l'indulgent. Celui qui te souffle à l'oreille que tu mérites bien encore un peu de sommeil. Qui te demande : « À quoi bon courir, comme ça, au cœur de l'hiver ? » Qui te dit de laisser tes rêves de côté encore un moment, en attendant la fin de la crise. Qui ronronne, pelotonné devant la cheminée, comme un chat nonchalant. L'un se trouve d'un côté du filet, l'autre à l'opposé. Tu dois en finir avec cet autre toi. Il arrache tes rêves avant qu'ils n'aient eu le temps de prendre racine. Il vole ta vie avant qu'elle n'ait eu le temps de fleurir. C'est une mort lente. Tu dois en finir, t'en débarrasser.

Te réveiller et choisir ton camp.

Chaque matin, le réveil, c'est le coup de sifflet
qui marque le début du match de la vie.

Il faut frapper vite et fort. Très fort. Que l'univers tout entier soit au courant.

UN CHEWING-GUM ?

J'y vais une fois par semestre. C'est mon avocat et il est spécialisé dans les faillites. Dans son cabinet, on rencontre un peu de tout. Pas toujours des enfants de chœur. Je suis arrivé à l'heure. Il a toujours du travail par-dessus la tête, Makis. Et il nous fait attendre. Un peu comme un dentiste. J'attendais mon tour quand un autre client est entré dans la salle d'attente. Je n'y ai pas fait attention. Je lui ai juste jeté un coup d'œil, comme ça, en passant. Une barbichette, un grand sourire, une mine sympathique, un gars a priori gentil.

La secrétaire nous a demandé si on voulait un peu d'eau. J'ai dit non. Le type a dit oui. Je l'ai envié et je suis revenu sur ma décision. Je lui ai souri, comme le veut l'usage dans ce genre de situation. Entre gêne et politesse. Il m'a souri en retour. Ainsi, on avait commencé à briser la glace. Peu après, il a plongé sa main dans son sac et m'a regardé.

« Un chewing-gum ? m'a-t-il proposé.

— Non merci », ai-je répondu mécaniquement.

Ensuite, l'avocat-dentiste m'a fait entrer dans son bureau et j'ai oublié.

Le rendez-vous s'est bien passé.

Plus tard, j'ai repensé au chewing-gum. Cet épisode m'est resté à l'esprit toute la journée. Comme une mouche dans le lait. Insignifiant, me diras-tu.

Le partage n'est jamais insignifiant.
C'est ce qu'il y a de plus important. C'est sacré.

C'est un concentré d'amour qui te guérit. Qui guérit celui qui donne, avant tout. L'objet du don n'a pas d'importance. Qu'on offre une voiture ou un livre, la joie est la même.

On partage ou on ne partage pas. Il n'y a pas de demi-teinte. C'est tout noir ou tout blanc. On sait jouer au ballon ou on ne sait pas. Mais ce qui est beau, c'est qu'on peut toujours apprendre. Et si on apprend à partager, on ne peut plus faire autrement. C'est addictif. On ne peut plus s'en passer.

Tu ne sauras jamais ce qu'aurait été ta journée, ta semaine et, au bout du compte, ta vie tout entière si tu n'avais pas dit ce fameux *merci*, si tu n'avais pas laissé passer ce piéton, si tu n'avais pas souri à cet inconnu. Ce que ce dernier va en faire, c'est son problème. Occupe-toi de ton propre cas. Le résultat est magique. Ça va changer ta vie. Tu vas embellir, t'adoucir, t'épanouir. Tu auras tout à coup tout ce dont tu rêvais.

Le Christ a dit : « Que celui qui a deux tuniques en donne une à celui qui n'en a point. » Tout est là : il faut avoir pour pouvoir partager. Ne l'oublie pas. Si tu es sûr

que tes propres batteries sont pleines, tu peux y brancher les câbles du voisin pour l'aider à démarrer. Autrement, vous allez finir tous les deux à plat.

Il était une fois un type qui s'appelait Joey Dunlop. Il était d'Irlande du Nord. Quintuple champion du monde de moto. Le héros national de sa patrie. Tout le monde l'adorait. Pas pour ses médailles d'or, non, mais pour son cœur en or. Il donnait tout ce qu'il avait aux enfants démunis. Il achetait à manger. Et sans faire de bruit, sans se montrer, il sillonnait la Roumanie avec une camionnette et faisait des tournées de distribution dans les orphelinats.

Il est mort à quarante-huit ans, dans un accident. Ce jour-là, toutes affaires cessantes, cinquante mille personnes ont pris le temps de le saluer une dernière fois. Cinquante mille personnes ont rendu hommage à sa grandeur, ont célébré sa vie. Je donnerais sans hésiter cent ans d'une vie normale pour une heure d'une vie comme la sienne. Ne reste pas là à regarder ton paquet de chewing-gums. Partage-le.

On est là pour ça.

TES BUTS SONT TA VIE

Je n'ai jamais eu le sens de l'orientation. Je me perds facilement. Mais depuis un certain temps, j'ai un GPS sur mon téléphone. Quand je me mets en route, je sais où je veux aller. Je connais ma destination. Si je ne sais pas COMMENT y aller, j'utilise mon GPS. Parfois, je l'utilise même si je connais la route. Souvent, il m'indique un meilleur chemin. Et j'apprends.

La plupart du temps, les gens n'ont pas défini leur destination. Ils n'ont pas de but. Beaucoup pensent en avoir, mais c'est faux. Un jour, un orateur a demandé à son public quel était son but. Quelqu'un a levé la main et a répondu qu'il voulait gagner de l'argent. L'orateur lui a donné un dollar. « Alors, content ? » l'a-t-il questionné en souriant. Le but doit être précis, quantifié. Par exemple : je vais peser soixante et onze kilos ; nous allons sortir en famille une fois par semaine ; je vais gagner trois mille euros par mois ; je ferai des examens de santé chaque année, en avril. Et ainsi de suite.

Il y a bien des années, l'université Harvard a mené une étude parmi ses étudiants, pour savoir combien d'entre eux

avaient des buts. Finalement, seuls 3 % de ces jeunes gens en avaient. Trente ans plus tard, ils les ont retrouvés, pour voir ce qu'ils étaient devenus. Eh bien, les 3 % ayant déclaré avoir des buts avaient gagné à eux seuls autant d'argent que les 97 % restants.

Oui. Plus tu imagines ton avenir avec précision, plus tu as de chances d'en faire ton présent. Le but conduit le présent vers le futur. Il rend visible l'invisible.

Tu fais pour tes vacances des projets plus beaux, plus solides que pour ta vie. Ta vie, tu la laisses entre les mains du hasard, alors elle avance au hasard. Elle se dirige vers des coordonnées que tu n'as pas choisies. Et tout au bout du chemin, tu te dis qu'elle n'a pas été juste avec toi. C'est toi qui ne lui as pas rendu justice. Ni à elle, ni à toi-même. Tes voyages, tu les organises dans les moindres détails. Auprès de quelle agence tu vas réserver, avec quelle compagnie tu vas voler, dans quel hôtel tu vas dormir, quels monuments tu vas visiter. Et ta vie, la pauvre, on dirait un lit mal fait. Et tous les matins, rien qu'à la voir, tu replonges. Mais si tu ne fais pas ton lit, il ne va pas se faire de lui-même.

Tous les grands de ce monde avaient des buts. De grands buts. Ils souhaitaient changer le monde. Ils savaient exactement où ils voulaient aller. Et ils ont réussi. Il leur a fallu définir les coordonnées. Et travailler. Beaucoup. Leur vision était si vivace dans leur esprit et dans leur âme qu'elle s'y est enracinée bien avant d'être visible par les autres. Gandhi, Mandela, Edison, Martin Luther King, Kennedy, Disney, Jobs.