

Christophe **Labarde**

Je dis (enfin)

OUI

à mon **projet de vie !**

EYROLLES

Votre vie n'est pas celle dont vous rêvez ? Depuis des années, vous avancez un peu au hasard, sur « pilote automatique », bien loin de vos désirs profonds, loin de vos passions ?

Et si vous changiez ? Et si vous osiez enfin vous dire **oui** (et le proclamer haut et fort) ? Dire **oui** aux autres et **oui** à un projet de vie nouveau, réaliste et réalisable ?

Ce **petit livre jaune** novateur, pratique et drôle, vous donne le courage de mener la vie que vous souhaitez et non pas celle qu'on attend de vous.

Dès aujourd'hui, passez à l'action en suivant les 3 phases de la **Méthode oui** :

- ♦ Mieux vous connaître pour mieux vous ressembler.
- ♦ Construire votre projet étape par étape.
- ♦ Le mettre en œuvre et atteindre vos objectifs... **avec le sourire !**

*Lisez ce livre :
il changera
votre existence.*

*Offrez-le :
il changera la vie
de tous ceux que
vous aimez.*



© Mario Framja

Christophe Labarde s'est spécialisé dans l'art de la simplification et de « l'efficacité jubilatoire ». Pendant 25 ans, il a coaché et accompagné des responsables politiques et économiques de premier plan. Diplômé d'HEC, journaliste, fondateur de magazines, consultant, il consacre aujourd'hui sa vie à la création, à la formation et au partage.

Code-éditeur : 655495 • ISBN : 978-2-212-55495-3

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

Je dis (enfin)

OUI

à mon **projet de vie !**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et dessins originaux : Hung Ho Thanh
Mise en pages : Istria

Crédits photographiques :
Istockphoto pages 63, 68, 88, 107, 122
Fotolia pages 22, 49, 76, 146, 153, 163, 168, 172, 177, 218-219

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, 2012
ISBN : 978-2-212-55495-3

Christophe **Labarde**

Je dis (enfin)

OUI

à mon **projet de vie !**

Préface de Jean-Marc Tassetto
Directeur Général de Google France

EYROLLES

« D'abord il faut
SAVOIR ce qu'on
veut,
ensuite
il faut **le courage**
de le dire, enfin il faut
l'énergie »
de le faire.

GEORGES CLEMENCEAU

À Georges Clemenceau

Préface

■ Soyez prêts à dire OUI !

C'est après avoir assisté à une présentation de l'entreprise Google et de ses valeurs que Christophe Labarde m'a approché pour me demander de rédiger la préface de ce qu'il appelle son "petit livre jaune", que vous tenez entre vos mains. Il avait été frappé par les ressemblances entre la culture de l'entreprise Google et les valeurs du "Oui" qu'il défend.

Le mot "Oui" revient souvent chez Google, c'est même le mot d'ordre de celui qui fut notre CEO emblématique pendant plus de dix ans, Eric Schmidt. Que ce soit dans ses communications aux collaborateurs Google, ou devant la promotion sortante de l'Université de Berkeley, le message d'Eric Schmidt est simple : *"Find a way to say YES to things"*.

Dire "Oui", c'est créer de nouvelles opportunités : des opportunités de découvrir, de s'ouvrir, de grandir. Dire "oui", c'est dire "oui" à quelque chose : **derrière chaque "oui", il y a un projet.**

Le Google d'aujourd'hui est le fruit de ces "Oui". Des petits "oui" du quotidien, des décisions prises rapidement, mais aussi des grands "OUI", les décisions stratégiques, de long terme, d'investir dans des produits qui ont le potentiel de changer la vie des gens. Chez Google, on appelle ces décisions les grands paris, les "big bets". **Dans le langage de Christophe Labarde, on pourrait appeler ça des "Oui majuscules" !**

Parmi ces "Oui majuscules", il y a YouTube, acheté par Google en 2006 alors que la vidéo en ligne n'en était qu'à ses débuts. Aujourd'hui,

YouTube est un site incontournable du Web et le leader de la vidéo en ligne.

Parmi ces “Oui majuscules”, il y a Android, que Google a acquis en 2005 ! Bien avant la révolution iPhone, Larry Page et Sergey Brin avaient pressenti la révolution des Smartphones, et décida d’acheter Android, sans prévenir Eric Schmidt. Lorsque ce dernier fut mis au courant de la nouvelle, il n’avait plus qu’à dire : “Oui !”

Mais finalement, le pari le plus fou, le “Oui” le moins évident, c’était Google : quand Larry et Sergey annoncent à leur directeur de thèse à Stanford qu’il veulent indexer l’intégralité du Web, le “Oui” paraît impossible, et pourtant, il est donné. Le moteur de recherche voit le jour, et c’est le début d’une grande aventure.

Chez Google, nous voulons être des experts du “Oui”, de l’audace, de la volonté de faire bouger les lignes. Nous pensons que les progrès technologiques stupéfiants de ces dernières années contribuent à rendre le monde meilleur. Que ce soit en aidant les individus ou les entreprises, le Web libère les énergies et donne à ceux qui savent s’en servir le pouvoir d’aller plus loin, de voir plus grand. Voir grand, cela signifie qu’il faut parfois dire “non”, pour pouvoir laisser place à des “oui” plus importants !

Cette conviction qui est la nôtre n’est pas partagée par tous. En tant qu’acteur mondial, nous partageons la vision de ce que Christophe Labarde appelle “la géopolitique du OUI”. En tant que Directeur Général de Google France, j’œuvre chaque jour pour faire de la France un “YES country”. C’est un enjeu majeur, surtout lorsqu’on connaît le potentiel de la France, son potentiel humain, son potentiel technologique. Il ne lui manque plus que l’envie de dire “oui”.

Il faut dire “Oui”. Soyez prêts à le faire plus souvent. Ce beau livre va vous dire comment le faire.

Jean-Marc Tassetto, Directeur Général de Google France

“ Find a way to say **yes** to things. Even if it's a bit edgy, a bit out of your comfort zone, saying **yes** means that you will do something **new**, meet someone **new**, and make a **difference** in your **life**, and likely in others's **lives** as well. **yes** lets you stand out in a crowd, be the **optimist**, see the glass full, be the one everyone comes to. **yes** is what keeps us all **young**. **yes** is a tiny word that can do big things. Say it **often!** *”

Eric Schmidt, Executive Chairman of Google

** « Trouvez le moyen de dire oui. Même si cela vous rend un peu nerveux, si cela vous entraîne un peu au-delà de votre "zone de confort", le fait de dire oui signifie aussi que vous allez faire quelque chose de nouveau, que vous allez rencontrer des gens nouveaux. C'est ce qui fera la différence dans votre propre vie, mais probablement aussi dans la vie des autres. Parce que vous direz "oui", on vous remarquera dans la foule. Vous serez celui qui est optimiste, celui qui voit le verre à moitié plein, celui qui attirera tous les autres. Dire oui nous fait rester jeunes. C'est un petit mot qui peut faire de grandes choses. Dites-le souvent ! » Eric Schmidt, Président Exécutif de Google*

Avant-propos

■ Les larmes de Nathalie...

Elle n'arrêtait pas de pleurer.

Nous étions au début des années 2000. C'est ce jour-là, en fin de matinée très précisément, que tout a basculé.

Nathalie avait tout pour elle. Ravissante, belle même, une petite trentaine d'années, encore jeune diplômée d'HEC... mais qui n'arrêtait pas de pleurer ! Rien n'y faisait : elle enchaînait convulsivement les paquets de mouchoirs jetables sans que rien ne puisse arrêter son émotion, son chagrin, ses larmes.

Mon assistante de l'époque, Sandrine, venait de l'accompagner dans mon bureau. Avant de refermer la porte et de nous laisser seuls, elle m'avait prévenu discrètement : « *J'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui cloche...* » Elle n'avait pas tort.

Une fois la porte refermée, je n'avais moi aussi qu'une seule question : qu'est-ce qui clochait ? Qu'est-ce qui pouvait bien la faire pleurer ?

Mon métier de l'époque était déjà d'essayer de guider les diplômés dans leur carrière et, parfois, dans leur vie¹. J'ai donc essayé de comprendre.

1. De 2001 à 2010, l'auteur a été directeur général de l'Association des diplômés d'HEC Paris, un réseau de 45 000 membres, d'une centaine de nationalités différentes et présent dans 70 pays.

Entre deux bouffées d'émotion mal maîtrisée, Nathalie a eu un peu de mal à me raconter son histoire. Finalement, elle l'a fait en toute sincérité. Sans retenue ni distance. Au point que, quinze ans après, son témoignage me semble toujours aussi surréaliste.

Nathalie, donc, était encore jeune mariée et, affirmait-elle, aussi heureuse dans son couple que dans sa carrière. C'est du moins l'histoire qu'elle me racontait, qu'elle se racontait.

Avec son mari, lui aussi diplômé d'HEC, elle vivait à Londres depuis quelques années. Tous deux travaillaient dans le secteur prestigieux de la banque d'affaires. La City prospérait et eux aussi. Salaires mirifiques et bonus astronomiques.

Quelques semaines avant notre rencontre, le mari de Nathalie avait bénéficié d'une formidable promotion. On lui avait proposé de traverser la Manche, dans l'autre sens cette fois-ci, pour retourner au siège parisien de la banque qui l'avait expatrié à Londres quelques années plus tôt. Une de ces offres qu'on ne refuse pas : il y avait encore plus d'argent à la clé et la perspective de donner un nouveau tour à leur vie professionnelle et personnelle. Nathalie et son mari en avaient parlé ensemble. « *On ne pouvait pas refuser.* » Tous deux étaient donc revenus à Paris. Ils avaient loué « *en catastrophe* » un duplex meublé dans l'un des quartiers les plus coûteux de la capitale, au pied de la tour Eiffel.

Le problème, car il y en avait un, c'est que Nathalie, elle, n'avait pas eu de promotion. Sa propre banque, anglaise, n'avait en effet aucun besoin de l'envoyer travailler à Paris. Elle gagnait à l'époque plus d'un million de francs (nous n'étions pas encore passés à l'euro) et son employeur, magnanime, avait accepté de la licencier, en lui accordant au passage l'équivalent de deux ans de salaire, net d'impôts bien entendu, en plus de tous les frais liés au déménagement et d'un contrat d'« *outplacement* » pour retrouver un *job* en France. « *Vous*

comprenez, ce n'est rien par rapport à ce que gagne mon mari. Franchement, c'est difficile... » Je n'en revenais pas. J'avais deux fois son âge, et elle deux fois mon salaire. Nous étions au-delà de l'indécent et elle ne s'en rendait même pas compte. Elle avait tout. Elle avait surtout tout faux. Je la plaignais...

Ce n'est que vers la fin de l'entretien, en me levant pour la raccompagner, en parlant de la pluie et du beau temps, en faisant durer, traîner même notre conversation, que j'ai vraiment compris ce qui se passait.

En réalité, Nathalie n'aimait ni son métier ni sa vie. Probablement ne s'aimait-elle pas non plus. Elle avait passé sa (courte) existence à dire « oui » à tout le monde, sauf à elle-même ! Elle avait consacré sa jeunesse à suivre ses parents : son père était diplomate si je me souviens bien et sa mère, elle aussi, n'avait fait que suivre son père. Elle se préparait à son tour à « suivre » les enfants qu'elle avait « *programmés* » avec son mari « *en fonction des opportunités fiscales* » (elle ne plaisantait même pas...). « *Et puis ?* » Et puis, rien. C'était tout. C'était trop.

Nathalie, comme beaucoup, s'était laissé distraire d'elle-même au point de s'en être totalement éloignée. Elle était comme une magnifique statue posée à côté de son socle. Triomphante, mais fragile. À la moindre secousse, elle menaçait de perdre l'équilibre, de se briser peut-être... Là où progresser implique à la fois de construire et de se ressembler, elle n'avait fait que se construire sur une base qui ne lui ressemblait plus du tout. Elle était devenue sa propre prisonnière, non pas à l'intérieur d'elle-même, mais à l'extérieur. Le résultat était à la fois terrifiant (à en croire le nombre de mouchoirs qu'elle utilisait) et indigent (à l'écouter se plaindre du nombre de zéros sur son compte en banque). C'était une mauvaise nouvelle à la fois pour elle et pour la société dans laquelle elle évoluait. Un double gâchis.

“
If you end up
with a boring miserable life
because
you **listened** to your
mom, your dad, your
teacher, your priest, or
some guy on television
telling you how to
do your shit, then
you deserve it².”

Frank Zappa

À une époque où tout le monde parle du « gagnant-gagnant », nous étions là devant un cas typique de « perdant-perdant ». Elle continuait pourtant à éviter les vraies questions. Car elle avait tout sauf l'essentiel... Ça se soigne !

À ce stade, je lui ai expliqué que son problème en était bien un, mais qu'il n'avait rien à voir avec la gestion de carrière et qu'elle gagnerait probablement plutôt à consulter un psychologue. Mais Nathalie, belle, riche et intelligente, pleurait sans s'arrêter ce matin-là. Peut-être comprenait-elle vaguement, sans vouloir se l'avouer, que le rideau était tombé sur la comédie de sa vie ?

Après l'avoir raccompagnée jusqu'à l'ascenseur, je suis retourné dans le bureau de mon assistante, là même où sa crise avait été tellement incontrôlable qu'elle n'avait même pas pris la peine de ramasser les mouchoirs avant de partir. Ils jonchaient encore le sol. Un tas de mouchoirs remplis de larmes. Je n'ai pu m'empêcher de prendre une photo. Je l'ai toujours.

L'ironie de l'histoire veut que dans les mois qui ont suivi, j'ai rencontré beaucoup de jeunes femmes qui déprimaient... pour la cause inverse de celle de Nathalie : parce qu'elles n'étaient pas banquières d'affaires !

2. « Si tu en arrives à une vie misérable et ennuyeuse parce que tu as écouté ta maman, ton papa, ton professeur, ton curé et je ne sais pas quel mec à la télévision qui t'a expliqué comment mener ta barque, c'est que tu le mérites. »

Pourtant, c'est bien cette petite heure passée avec Nathalie qui m'a durablement marqué. Au-delà du pathétique de son cas particulier, j'avais en effet la conviction d'avoir touché à quelque chose d'universel. L'absurdité, l'indécence, le gâchis avaient désormais un visage, une voix... et des larmes. Celles de Nathalie.

Je ne les ai jamais oubliées.

■ **Nous persistons à essayer de devenir « quel'un » au lieu d'être « nous-mêmes »**

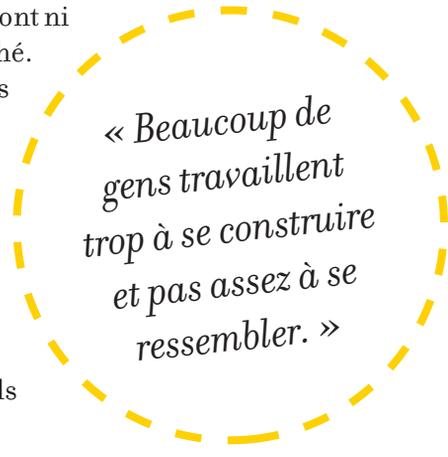
Pendant les années qui ont suivi, je n'ai cessé de prendre conscience de cette évidence, jour après jour : **nous vivons entourés de gens qui ne sont pas ce qu'ils auraient aimé être**. Parfois parce qu'ils se sont dit « non ». Le plus souvent, tout simplement parce qu'ils n'ont pas osé se dire « oui ».

Ils avancent ainsi dans la vie comme dans un nuage, comme s'ils étaient dans le cockpit de leur propre avion, mais pas vraiment aux commandes, guidés un peu malgré eux par un pilotage automatique confortable, mais qu'ils n'ont ni vraiment programmé ni vraiment déclenché.

Ils ne se sentent pas suffisamment sûrs d'eux pour « reprendre les commandes ».

Ils finissent ainsi leurs jours sans avoir même tenté de prendre le contrôle...

Ainsi, beaucoup de gens travaillent trop à se construire et pas assez à se ressembler. Finalement, ils se contentent d'être « à côté d'eux-mêmes ». De vivre en plus ou moins bon compagnonnage avec celui qu'ils auraient pu, dû ou aimé être.



« Beaucoup de gens travaillent trop à se construire et pas assez à se ressembler. »

« **La réalité,**
c'est qu'il y a des
millions de gens
qui mènent des vies
désespérantes, qui
travaillent dur
et longtemps
dans un job qu'ils
détestent, pour pouvoir
se payer
des choses dont ils n'ont
pas besoin
pour **impressionner** des
gens qu'ils n'aiment
pas. »

Nigel Marsh

Heureusement, certains s'y essaient parfois. Je me suis amusé, un temps, à pister les changements de carrière spectaculaires. J'ai d'ailleurs remarqué qu'ils se produisaient toujours dans le même sens. Quelques traders se reconvertissent chaque année en ermites ou en moines trappistes. Le contraire est rarissime. Je cherche encore l'oiseau rare. Un moine trappiste qui se défroquerait pour rejoindre les salles de marché ? Comme le disait le célèbre dialoguiste Michel Audiard, « *Il y a aussi des poissons volants, mais ce n'est pas la majorité de l'espèce* ».

Tout cela n'a rien d'anodin. Se tromper sur soi-même est lourd de conséquences. Potentiellement dangereux. Très dangereux, même. Beaucoup de mes proches, de mes amis en ont fait la cruelle expérience. Terrassés par la dépression, la maladie ou le divorce, parfois les deux, voire les trois, pour avoir à la fois persisté dans l'impasse de construire quelqu'un qu'ils n'étaient pas et de l'imposer aux autres et à eux-mêmes.

Ma mère me répétait sans cesse : « *J'ai toujours voulu faire pharmacienne.* » Mon père, lui aussi, avait une idée très précise : « *J'ai toujours rêvé d'être camionneur.* » Tous deux ont « fini » professeurs d'anglais. Ma mère a été malade toute sa vie. L'année dernière, mon père a déclenché un cancer.

Il y a quelques jours, l'un de mes amis avec lequel j'en parlais a attiré mon attention sur une étude récente menée en Australie par une infirmière auprès de patients en phase terminale³. À la question simple : « *Au final, que regrettez-vous ? Que referiez-vous différemment ?* », tous répondaient la même chose : « *Je voudrais recommencer de zéro et devenir vraiment moi-même. J'aurais aimé avoir le courage de vivre comme je voulais, et pas de vivre la vie qu'on attendait de moi.* » Édifiant !

Je reste optimiste. À l'avenir, je ne désespère pas que nous tiendrons pour acquis d'essayer de nous ressembler et de nous mériter. De dire « oui » à nous-mêmes.

Le succès (parfois) ou le bonheur (de temps en temps) ne sont que la cerise sur le gâteau de la vie. Mais j'ai compris qu'il était important pour moi, vital même, d'aider les autres à réfléchir à cette question. Non pas à faire leur bonheur malgré eux comme s'y essayent les politiciens ou les publicitaires, mais en les aidant tout simplement à devenir eux-mêmes. En les aidant à s'aider. En les aidant à se poser sans cesse les vraies questions, faute de quoi ils continueront à vivre avec les mauvaises réponses.



Témoignage

La vie rêvée de Véronique

“ *Mes parents sont à la fois très différents et très soudés. Ma mère est diplômée d'HEC, mon père, lui, est autodidacte. La réussite la plus spectaculaire, pourtant, c'est du côté de mon père. Il a créé et*

3. *Top five regrets of the dying*, Bronnie Ware, Balboa Press, 2011.

développé son entreprise jusqu'à l'introduire en Bourse. Ma mère, elle, a fait le choix de travailler à la maison, en indépendante. Quand il a fallu choisir mes propres études, mon père, même s'il ne le disait pas, aurait bien voulu que je fasse HEC... parce qu'il ne l'avait pas fait. Ma mère, elle, voulait que je fasse HEC... parce qu'elle l'avait fait ! Le problème, c'est qu'HEC ne m'intéressait pas du tout. J'étais dyslexique, et surtout très peu douée pour les études supérieures. Fondamentalement, je suis une manuelle. Pendant des années, mes parents ont insisté pour que je poursuive mes études, et ont dépensé beaucoup d'argent, en vain, pour essayer de me guérir de ma dyslexie. Heureusement, c'est l'un de nos cousins, qui connaît très bien toute la famille, qui nous a aidés à sortir de cette situation pour le moins inextricable. Il a persuadé mes parents de me laisser poursuivre des études techniques et pratiques dans une école de stylisme, la seule chose qui me passionnait dans la vie. Ici, être dyslexique n'est pas un problème. Au contraire. Je ne suis pas la seule. J'ai travaillé jour et nuit avec passion. À ma sortie de l'école, je n'ai eu aucun mal à trouver du travail. Au final, je pense que non seulement mes parents se sont faits à l'idée que leur fille ne serait pas diplômée d'HEC, mais qu'ils sont fiers de mes choix et, surtout, de mon bonheur. Car aujourd'hui, je vis vraiment la vie dont je rêvais. Je suis heureuse ! 

Véronique, 23 ans, styliste, Paris

■ Des expériences, puis un site, puis un livre...

Un jour, j'ai eu moi-même cinquante ans. Le moment idéal pour m'appliquer à moi-même ce que je conseillais à tout le monde ! Contrairement à ce que dit le proverbe, en effet, les cordonniers en ont parfois assez d'être les plus mal chaussés.

En même temps que j'ai renoncé à une vie à la fois très valorisée et très rémunérée, j'ai décidé de replacer au centre de mon existence les activités créatives que je n'exerçais jusqu'ici que marginalement et pour mon seul plaisir (l'écriture et la réalisation de films, la photographie, le piano...).

Dans le même esprit, j'ai décidé de consacrer également une partie importante de mon temps, bénévolement cette fois-ci, à aider tous ceux qui en avaient besoin. En parallèle, j'ai pris le temps de noter de façon détaillée les enseignements de mes années de « coaching » et de « gestion de carrières ». Il a fallu quand même en élargir le champ : **on nous dit encore beaucoup trop souvent qu'il faut « trouver sa place dans l'entreprise » et pas assez souvent qu'il faut « trouver sa place dans la vie ».**

Cette interrogation n'a jamais cessé de me passionner. Je sais que je ne suis pas le seul. On me demande souvent pourquoi nous n'y avons pas pensé plus tôt. Pourquoi nos familles, nos écoles ou nos entreprises ne nous y ont-elles pas mieux préparés ?

Au fil du temps, plusieurs de mes amis m'ont demandé d'ouvrir un blog, pour élargir le dialogue sur cette question. J'ai hésité, puis j'ai fini par le faire. Cet espace auquel je me réfère tout au long de ces pages, vous pouvez y accéder et l'enrichir à votre tour à l'adresse **www.yesOUIcan.com**.

Beaucoup m'ont aussi demandé d'écrire un petit livre. Pour partager ce qui leur semblait essentiel. Pour aider pas à pas tous ceux qui s'étaient éloignés d'eux-mêmes à se rapprocher de ce qu'ils sont vraiment.

Un livre à relire de temps en temps ou à offrir.

Un livre pour rappeler qu'il est important de se dire enfin « oui » à soi-même.

■ Pas à pas

Dans l'esprit de la citation liminaire de Georges Clemenceau, ce texte est structuré en trois parties qui vous guideront à la rencontre de vous-même, afin d'élaborer et de réaliser au mieux votre projet de vie.

1. SACHEZ CE QUE VOUS VOULEZ

Dans une **première partie**, vous vous situerez par rapport à une série de questions essentielles relatives à votre profil psychologique et votre environnement : êtes-vous quelqu'un qui dit plutôt « oui » ou plutôt « non » ? Savez-vous facilement distinguer l'essentiel de l'accessoire ? Quel est votre rapport au temps qui passe ? Avez-vous déjà des buts, des objectifs précis dans la vie ? Au final, vous serez à même de répondre à cette question majeure : **êtes-vous prêt à vous dire « oui » à vous-même ?**

2. AVEZ LE COURAGE DE L'EXPRIMER

Dans une **deuxième partie**, vous serez guidé, très concrètement, dans l'élaboration de votre projet de vie. Vous apprendrez à nommer vos ambitions et à chiffrer vos objectifs. **Vous articulerez et vous harmoniserez vos « dernières volontés » avec vos « premières volontés »**. Il sera temps, alors, d'en enterrer une partie pour la conserver dans la plus stricte intimité. Puis d'en partager une autre partie, pour mieux la faire fructifier au contact de vos proches, de vos amis, de vos collègues et au gré de vos rencontres.

3. TROUVEZ L'ÉNERGIE DE LE FAIRE

Dans une **troisième partie**, une fois ce projet élaboré et vos grands objectifs fixés, je vous proposerai une méthode opérationnelle, fondée sur l'Organisation par l'Urgence et l'Importance (O.U.I.), pour atteindre vos principaux objectifs de vie tout en assurant vos priorités quotidiennes. Avec, au passage, quelques « trucs et astuces » pour y parvenir sans stress, avec plaisir et efficacité.

Le moment venu, je prends le pari que vous ne refermerez pas vraiment ce livre. L'esprit et la **méthode Oui** vous accompagneront au quotidien. Et vous rappelleront à chaque instant que **vous n'avez désormais plus aucune excuse pour ne pas devenir enfin... vous-même !**

AVERTISSEMENT

Tous les exemples et témoignages que je cite dans cet ouvrage sont issus d'une enquête minutieuse que j'ai menée pendant près d'une dizaine d'années. Pour des raisons d'efficacité et de discrétion, les prénoms ont parfois été changés, de même que certaines données, trop précises, ont été modifiées, sans que la portée du propos recueilli et des enseignements à en tirer n'en soit altérée. Ces témoignages, ainsi que de très nombreux autres, sont disponibles sur le site **www.yesOUIcan.com**. Non seulement je vous invite à y ajouter le vôtre, mais je vous encourage vivement à le faire !

Pour faciliter la lecture de cet ouvrage, je l'ai agrémenté de petits tests et exercices qui vous faciliteront la lecture. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Les différentes options vous permettront simplement d'orienter votre propre réflexion. Je vous conseille donc de parcourir l'ensemble du texte crayon à la main pour ne pas prendre le risque de laisser filer les idées qu'il ne manquera pas de susciter en vous.

