

Marcel Béliveau

**52 Petites choses
qui font de grandes
différences dans la vie**

"Un Whisky pour l'esprit"



Par le créateur de Surprise sur prise

Pour cette édition

(c)2008 [SUCCESS TRAINING](#),

Tous droits réservés pour tous pays

Table des matières

<u>Avant tout.....</u>	<u>4</u>
<u>1 - Lundi maudit.....</u>	<u>5</u>
<u>2 - Un vrai boudin.....</u>	<u>7</u>
<u>3 - Vous êtes cuit !.....</u>	<u>8</u>
<u>4 - Quel cauchemar !.....</u>	<u>9</u>
<u>5 - Ignorez les étrangers.....</u>	<u>10</u>
<u>6 - Mourir jeune empêche de vieillir !.....</u>	<u>11</u>
<u>7 - Si on ne vous dit rien, écoutez.....</u>	<u>12</u>
<u>8 - Donnez en gardant tout pour vous.....</u>	<u>13</u>
<u>9 - Surtout ne prêtez pas d'argent.....</u>	<u>14</u>
<u>10 - Le plus beau moment.....</u>	<u>15</u>
<u>11 - Il y a toujours un beau côté.....</u>	<u>16</u>
<u>12 - À votre avis.....</u>	<u>17</u>
<u>13 - Impatient ... moi ?.....</u>	<u>18</u>
<u>14 - Tendez la main.....</u>	<u>20</u>
<u>15 - La vie est injuste et cruelle.....</u>	<u>21</u>
<u>16 - Rien de mieux que flâner.....</u>	<u>23</u>
<u>17 - Le stress, quel stress ?.....</u>	<u>24</u>
<u>18 - Un petit mot gentil.....</u>	<u>25</u>
<u>19 - Une visite au salon...funéraire.....</u>	<u>26</u>
<u>20 - Ne faites confiance à personne.....</u>	<u>27</u>
<u>21 - Avez-vous un plan ?.....</u>	<u>28</u>
<u>22 - Cassez-lui la gueule !.....</u>	<u>30</u>
<u>23 - La vie est un jeu !.....</u>	<u>32</u>
<u>24 - Quel monde ingrat !.....</u>	<u>33</u>
<u>25 - Je ne peux rien donner, je n'ai rien.....</u>	<u>35</u>
<u>26. - Votre femme vous trompe !.....</u>	<u>36</u>
<u>27 - Un tout petit geste anonyme.....</u>	<u>37</u>
<u>28 - Vrai ou Faux ?.....</u>	<u>38</u>
<u>29 - Je te hais et je te déteste.....</u>	<u>39</u>
<u>30 - Mort ou vif.....</u>	<u>40</u>
<u>31 - Beau cadeau.....</u>	<u>41</u>
<u>32 - Observez et découvrez.....</u>	<u>42</u>

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

<u>33 - Mettre de l'eau dans son vin.....</u>	<u>43</u>
<u>34 - Dieu n'est pas parfait.....</u>	<u>44</u>
<u>35 - Joli défilé.....</u>	<u>45</u>
<u>36 - Couvrez les meubles.....</u>	<u>46</u>
<u>37 - Dépensez votre argent.....</u>	<u>47</u>
<u>38 - Une petite note.....</u>	<u>48</u>
<u>39 - Grosse bedaine, petit collet.....</u>	<u>49</u>
<u>40 - C'est temporaire, dites-vous ?.....</u>	<u>50</u>
<u>41 - La force de l'épreuve.....</u>	<u>51</u>
<u>42 - Au cimetière.....</u>	<u>52</u>
<u>43 - Tout dégringole.....</u>	<u>53</u>
<u>44 - Un gros chèque !.....</u>	<u>54</u>
<u>45 - Vous êtes le client préféré.....</u>	<u>55</u>
<u>46 - Donné, c'est donné.....</u>	<u>56</u>
<u>47 - Commencez au haut de l'échelle.....</u>	<u>57</u>
<u>48 - Le cancer.....</u>	<u>58</u>
<u>49 - Accrochez-vous à votre rêve.....</u>	<u>60</u>
<u>50 - Là où ça fait mal.....</u>	<u>62</u>
<u>51 - Pourquoi moi ?.....</u>	<u>63</u>
<u>52 - Explique-moi la mort !.....</u>	<u>65</u>
<u>Conclusion.....</u>	<u>66</u>

Avant tout...

Normalement, ce genre de bouquin est écrit par un docteur en philosophie ou en psychologie. Ou encore par un chirurgien esthétique qui s'est intéressé au mental et au comportement de ses patients.

Ou par un chercheur qui a trouvé une recette pour faire maigrir en mangeant tout ce qui est défendu.

Alors vous serez sûrement déçu d'apprendre que je ne suis ni docteur, ni psychologue, ni philosophe, ni chercheur et que je ne détiens aucun diplôme.

J'ai pourtant fréquenté l'université, celle qui nous apprend tout et qui nous cache uniquement ce que nous ne sommes pas assez curieux d'apprendre.

L'université de la vie. Elle ne nous remet pas de diplôme mais plutôt une attestation quotidienne de ce qu'il nous reste à découvrir.

Malgré les années et l'expérience des succès et des échecs, chaque jour est un nouvel apprentissage. Nous avons tous notre propre compréhension des choses de la vie.

C'est justement cette conception qui contribue à l'évolution de chacun.

On dit que toutes les religions mènent à un dieu.

Est-ce que toutes les philosophies mènent au bonheur ?

1 - Lundi maudit

Lorsque vous quittez la maison tôt le matin pour vous rendre au travail, vous n'avez aucune idée de ce que vous réserve la journée.

Pourtant dès votre réveil vous avez pu constater que durant la nuit, une panne d'électricité s'est produite, pas très longue, direz-vous, mais vingt minutes indique votre réveil matin.

Vous constatez également qu'à cause de cette panne, votre rasoir électrique qui était sur la charge, s'est arrêté.

Vous devez vous raser à la main, avec une lame qui ne coupe plus et en plus ce n'est qu'à ce moment que vous vous rendez compte que vous avez oublié d'acheter de la mousse à raser.

Dans son empressement à récupérer ces vingt minutes de retard, votre femme a déchiré sa dernière paire de bas. Il vous faut courir lui en acheter.

Arrivé au magasin, vous devez retourner chez vous pour chercher votre argent laissé dans la poche de vos pantalons de la veille...

Enfin vous voilà au volant de votre voiture en direction du bureau, mais la circulation est bloquée. Six voies d'accès à un pont qui n'en compte que trois.

À la radio on donne l'état de la circulation et les minutes d'attente éventuelles partout ailleurs, sauf pour l'endroit où vous êtes.

Vous pianotez d'impatience sur votre volant lorsqu'un petit futé, utilise l'accotement sur votre droite et vient couper droit devant vous.

Le policier en charge de la circulation fait passer tout le monde, y compris celui qui vous a coupé, et sifflet entre les dents, vous fait signe de la main d'attendre :

Votre tour viendra...

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

Vous avez beau faire une crise de nerfs, taper sur le tableau de bord, dépenser une somme extraordinaire d'énergie nerveuse, vous êtes toujours au même endroit.

Si c'est là votre comportement, lisez la suite.

Si au contraire vous acceptez calmement la situation et que vous en profitez pour écouter la radio, pour examiner la mine des autres conducteurs en vous faisant un jeu de ce que chacun peut bien faire dans la vie ou que vous en profitez pour organiser votre journée, et bien, c'est aussi une raison de lire la suite...

2 - Un vrai boudin.

Nul n'est parfait et nul n'a l'obligation de l'être.

Soyez doux et compréhensif avec vous-même. Vous le serez avec les autres.

Soyez serein. Au saut du lit, la première chose à faire c'est de vous regarder dans la glace. Faites-vous un large sourire, même si vous n'avez pas encore mis vos prothèses dentaires.

Regardez la tête que vous avez ! Faites-vous une grimace, moquez-vous de vous-même, tirez la langue, regardez vos cheveux en broussaille, vos yeux boursouflés...

Dites-vous bien que le visage que vous voyez c'est le vôtre, c'est le même que vous allez montrer à des centaines de personnes que vous croiserez durant la journée.

Acceptez et aimez ce visage car c'est le vôtre. Rien ne peut le changer. Vous n'êtes pas Mel Gibson ni Claudia Scheffer, et après. (C'est dommage peut-être, je vous l'accorde, mais c'est ainsi, et puis après...)

3 - Vous êtes cuit !

Vous n'êtes pas un autocuiseur. Vous savez cet appareil avec une petite valve qui ouvre automatiquement si la pression devient trop forte.

Pourquoi continuez-vous à vivre dans l'angoisse en vous torturant parce que la pression vous semble trop forte ?

Déjà en appliquant la règle du précédent, la pression et l'angoisse auront moins d'emprise.

Sous l'emprise de l'angoisse vous ne pouvez être créatif. Il vous est doublement difficile de voir clair ou de trouver une solution adéquate à un problème.

Vous êtes moins motivé, vous ne voyez plus clair en avant de vous, vous manquez d'assurance.

Avant de paniquer devant n'importe quelle situation, posez-vous la question :

Quelle est la pire chose qui puisse arriver si vous ne posez pas sur le champ, telle ou telle action ?

Vous verrez ce n'est jamais aussi grave qu'on le croit.

J'ai connu un homme d'affaires qui était très sollicité. Il recevait près de deux cents appels téléphoniques par jour. Évidemment il lui était impossible de retourner tous ces appels.

Pour lui aider à faire un tri, sa secrétaire mettait de côté les messages portant la mention : Très important.

- Très important pour qui, lui demandait-il, pour moi ou pour la personne qui m'a appelé ?

- Si c'est aussi important qu'il le dit, il va sûrement rappeler.

Et il ne rappelait jamais les personnes qui avaient laissé ces messages.

Pas de pression, pas d'angoisse.

4 - Quel cauchemar !

Il y a deux jours dans notre vie qu'il vous faut absolument oublier : Hier et demain.

Même si vous vous réveillez la nuit pour penser aux bourdes de la veille ou à un détail qui vous a échappé, je doute que vous puissiez réparer quoi que ce soit au beau milieu de la nuit.

Si c'est un rendez-vous ou un autre problème du lendemain qui vous tracasse, il me semble impossible d'y faire face avant que la situation elle-même n'arrive.

Tout le monde connaît cette expression populaire :
On traversera le pont lorsque l'on sera rendu à la rivière. Ou on sortira les pelles lorsque la neige tombera.

Qui peut jurer que demain arrivera pour lui...

5 - Ignorez les étrangers.

Comment réagiriez-vous devant quelqu'un que vous ne connaissez pas, que vous n'avez jamais vu et qui vous balancerait un magnifique bonjour, comme s'il était très heureux de vous voir?

J'avoue que c'est plutôt rare qu'une telle situation se produise.

Pourquoi ne pas faire l'expérience inverse ?

Dites bonjour à un inconnu. Essayez dès demain.

Vous allez éprouver un plaisir jusqu'alors inconnu.

En disant bonjour, vous venez de faire prendre conscience à quelqu'un que pour vous, il existe.

Surprise par votre attitude cette personne se sentira plus heureuse et revalorisée. Peut-être fera-t-elle la même chose à son tour à un étranger.

En entrant dans un ascenseur déjà bondé, faites l'expérience de lancer un bonjour sonore à tout le monde.

Personne ne vous répondra, alors qu'individuellement, tous seraient ravis de le faire.

Personne ne veut être le seul à applaudir.

C'est tout simplement dommage ce comportement de groupe, mais ne vous laissez pas décourager pour autant.

Dites bonjour !

Vous passerez une fichue de belle journée.

6 - Mourir jeune empêche de vieillir !

Travailler, travailler, travailler et mourir jeune.

Si ce n'est pas votre devise, pourquoi le faites-vous ?

- Il faut que je sois au bureau à sept heures avant que tout le monde arrive, ça travaille mieux.

- Non, non, je n'aurai pas le temps de déjeuner ce midi.

- Ne m'attends pas pour le dîner, je ne quitterai pas le bureau avant neuf ou dix heures.

- Pourquoi suis-je debout à cette heure de la nuit ? Tu me demandes sérieusement pourquoi ? Quelle question, ma chérie, c'est notre avenir qui est en jeu.

- Si François téléphone dans la journée, dis-lui qu'il n'y a pas de golf pour moi samedi, j'ai un travail important à réviser.

- Je suis désolé, mais impossible de rendre visite à ta mère dimanche, j'ai un important meeting à préparer pour lundi matin.

- Où ai-je mis mon portable ? Si je reçois un fax, tu m'appelles dans la voiture. Si je suis déjà en ligne, laisse un petit message, je te rappelle.

- Qu'est-ce que tu dis ? Si j'ai toujours cette petite douleur à la poitrine, oui... mais ça va passer...

- Ai-je une tête à perdre trois heures au cinéma, à regarder un bateau couler ?

- Si je néglige mon travail, chérie, c'est nous qui allons couler...

Qui a chargé cet imbécile d'une mission semblable ? Personne d'autre que lui-même. Bien avant son patron, la vie elle-même va se charger de le congédier.

Ce n'est qu'à ce moment qu'il comprendra que tout ça n'en valait pas la peine, qu'il fallait savourer le plaisir de vivre et que le travail devait être un outil pour améliorer ce plaisir et non pour le détruire. Prenez le temps de vivre.

7 - Si on ne vous dit rien, écoutez.

Si vous voulez prendre plaisir à la conversation, laissez parler les autres.

Tout le monde dira qu'il a passé une agréable soirée en votre compagnie.

Tous les hommes riches qui ont travaillé dur à ériger un empire sont souvent des gens modestes qui ne cherchent pas la moindre occasion pour étaler leur richesse. Ces gens-là savent écouter. Ce n'est pas tellement dans les propos des autres qu'on apprend le plus mais dans l'observation des gens qui parlent.

Jugez de quoi ils parlent plutôt que de la façon dont ils parlent. Observer les gens quand ils parlent vaut mieux que de les écouter.

Dans une soirée, cherchez celui qui parle le moins, c'est souvent lui qui a le plus à dire.

N'a-t-on pas deux oreilles et une seule bouche ?

8 - Donnez en gardant tout pour vous.

Ça peut vous sembler bizarre, mais c'est bien ce que je veux dire. Soyez généreux, donnez tout ce que vous pouvez ça vous rendra plus riche.

Lorsque vous faites un don, quel qu'il soit, et que vous éprouvez le besoin de le dire, ne serait-ce qu'à une seule personne, c'est comme si vous n'aviez rien donné.

Vous avez plutôt acheté un droit qui vous permet de dire du bien de vous-même.

Soyez modeste. Les autres auront une plus grande estime de vous.

Donner quand on vous le demande, c'est très bien, mais donner sans être sollicité c'est encore mieux.

9 - Surtout ne prêtez pas d'argent.

Si quelqu'un qui se dit votre ami vous demande de lui prêter de l'argent, sachez tout de suite que ce n'est pas un véritable ami.

Celui qui est vraiment votre ami ne vous le demandera pas. Il se contentera plutôt de vous raconter la situation qu'il vit, vous laissant le libre choix de lui offrir votre aide financière sans vous rendre mal à l'aise.

Si vous acceptez de lui prêter de l'argent c'est que vous avez de la considération et de l'estime pour cet ami et votre seul but est donc de l'aider.

Alors ne lui posez pas de condition. Dites-lui simplement :

- Voici le montant dont tu as besoin et ça me fait plaisir de pouvoir t'aider.

Mais dans votre for intérieur, dites-vous : « *Je lui donne cet argent et n'en reparlez plus jamais* »

Vous garderez votre ami et vous récupérerez votre argent.

Et si pour une raison inexplicable ce prêt ne vous était jamais remboursé, souvenez-vous que vous en aviez fait le don.

Ainsi vous ne serez jamais déçu.

10 - Le plus beau moment.

- C'est le mariage de ma fille la semaine prochaine.
- C'est dans une quinzaine que j'aurai ma nouvelle voiture.
- C'était la première fois que nous allions aux chutes Niagara.
- C'était à mon anniversaire, lorsque j'ai eu seize ans.

C'est très bien d'anticiper les moments heureux ou de se rappeler les bons souvenirs du passé mais ce n'est pas pour autant le plus beau moment.

Pour moi, le plus beau moment c'est celui où j'écris cette ligne, parce ce que c'est le moment présent. C'est le moment que j'ai choisi pour le faire. C'est un moment où j'ai pleine conscience de ce que je fais. Je vis pleinement cet instant. Pour tout l'or au monde je ne voudrais faire autre chose présentement.

Vous ne me croirez peut-être pas en relisant cette dernière phrase. Vous direz sûrement que c'est plus facile à dire qu'à faire, mais sachez que je n'essaie pas de vous convaincre de quoi que ce soit.

Faites votre propre expérience.

Si chaque moment de la journée est un moment que vous choisissez de vivre et que vous l'appréciez, vous pourrez dire en vous endormant le soir venu que vous avez eu une journée heureuse.

Demain, vous aurez un souvenir heureux d'hier...

Sachez accumuler et multiplier ces parcelles de bonheur. À la fin de votre vie la somme de ces joies sera astronomique.

11 - Il y a toujours un beau côté.

C'est vrai, mais nous ne sommes pas toujours disposés à le voir.

Beaucoup d'imprévus dans la journée peuvent survenir pour tenter de nous gâcher l'existence.

C'est uniquement notre attitude qui fera que cette journée sera gâchée ou non. Il n'y a personne au monde qui s'est levé ce matin en jurant qu'aujourd'hui vous seriez la cible de tous les événements agaçants.

C'est à vous de décider si un événement qui vous agace l'emportera sur vous.

Arrêté à un feu rouge, je vois surgir un « squeegee » (sorte de punk mal habillé qui nettoie ou salit davantage votre pare-brise...)

Ce dernier en moins de dix secondes, arrose, brosse, essuie mon pare-brise et me tend la main pour recevoir le pourboire qui devrait accompagner son action.

Surpris par son intervention que je n'avais pas sollicitée d'ailleurs, je lui dis à voix plutôt basse, (un mensonge se dit mieux à voix basse...) que je n'avais pas de monnaie.

« C'est sans importance » m'a-t-il répondu. « Ce sera plus agréable de conduire votre voiture aujourd'hui et vous aurez une bonne pensée pour moi. Je suis heureux de vous avoir rendu service et passez une bonne journée Monsieur. »

Sur le trajet du retour, je me suis arrêté, au beau milieu de la circulation pour lui remettre en double, la pièce de monnaie que j'avais tenté d'économiser, une heure plus tôt...

12 - À votre avis...

Mais qui vous a demandé votre avis ?

Lorsque quelqu'un vous demande votre avis ou un conseil sur un sujet en particulier, c'est uniquement pour se confirmer à lui-même, qu'il pense exactement le contraire et que c'est lui qui a raison.

On se fout de votre avis, même si on vous le demande.

Qui n'a pas un beau-frère, un voisin ou une connaissance qui ne rate jamais l'occasion de vous dire comment faire ?

Pourquoi quelqu'un d'autre saurait mieux que vous ce qui vous convient ?

Et si c'est vous qui demandez l'avis de quelqu'un c'est la même chose que de lui dire:

- Bien voilà, comme je suis un imbécile et un crétin pourrais-tu m'éclairer sur cette situation étant donné que tu es plus intelligent que moi ?

Vous avez là une piètre opinion de vous-même.

Lorsque l'un de mes enfants me demande un conseil, je sais immédiatement qu'il a déjà fait un choix.

Je me contente de lui répondre en tant que père :

« Je crois que la solution de gauche est la bonne et que celle de droite est la mauvaise, mais je sais que tu vas opter pour celle de droite. Alors fonce avec celle de droite en te souvenant toutefois que ce sera à toi et non à moi d'en assumer les conséquences »

13 - Impatient ... moi ?

C'est la meilleure façon de bousiller votre journée.

On dit que la patience est une grande vertu et que les gens vertueux sont peu nombreux.

Peut-on apprendre la patience ? Il suffit d'être intelligent pour devenir patient. Ce qui rend impatient est toujours relié à quelque chose d'extérieur.

Devant une situation ou un comportement qui vous rend impatient, il vous faut d'abord analyser et vous servir de votre logique et de votre jugement.

Prenez une situation où votre plaisir est gâché et que vous devenez impatient...

Par une belle journée, vous jouez au golf en compagnie de votre meilleur ami. Vous rejoignez le groupe qui est devant vous et vous êtes forcé d'attendre au moins cinq minutes avant de monter sur le tertre de départ suivant.

Vous grommellez sur la lenteur de jeu du quatuor devant vous. Évidemment vous ratez votre coup de départ !

- C'est toujours ça qui se produit quand on attend trop longtemps, j'ai perdu ma concentration. C'est cette bonne femme devant qui m'énerve, c'est sa faute.

C'est la réplique automatique de tout golfeur impatient. Et dans cet état d'esprit il n'est pas rare de rater aussi le coup suivant.

Comment une bonne femme déjà à plus de deux cents mètres de vous, peut être tenue responsable de votre mauvais jeu ?

Et pourquoi cinq petites minutes d'attente ont une si grande importance alors que vous aviez réservé toute une journée pour le golf ?

Après chaque crise d'impatience, posez-vous la question à savoir si votre crise a changé quoi que ce soit à la situation.

Je vous garantis un meilleur score au golf...

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

Et à propos jouez vous de temps en temps au golf ?

Si c'est le cas, alors sachez que je suis un grand passionné de golf, et que j'ai toujours cherché à améliorer mon score (comme chaque joueur de golf, j'imagine)

Dans cette optique, j'ai créé une technique qui permet de réduire les risques d'erreurs en enlevant des étapes dans la montée, la descente et l'impact.

Cette technique s'appelle « Antrad ».

Inspiré du lancer-frappé au hockey, l'élan simplifié de la technique Antrad vous apportera une mécanique parfaite, qui se résultera par un coup droit, loin et précis.

Avec cette technique, c'est le bâton qui guide votre mouvement et votre corps. Vous n'avez plus à vous concentrer sur la complexité de l'élan de golf traditionnel.

Vous pouvez en savoir plus sur cette technique en allant sur mon site Internet :

<http://www.golfantrad.com>

Si vous jouez au golf, vous aimerez ce que vous allez y trouver.

14 - Tendez la main.

Voilà l'un des gestes les plus difficiles à faire suite à une dispute ou à un malentendu. C'est d'autant plus difficile, si vous êtes convaincu d'avoir raison.

En faisant le premier pas, vous prenez automatiquement le dessus, car votre adversaire voulait probablement le faire, mais vous l'avez devancé.

Il admirera votre geste en regrettant de ne pas avoir pris lui-même cette initiative.

Présentez-lui vos excuses en admettant que c'est vous qui aviez tort.

Il deviendra votre défenseur.

- Mais non mon vieux, t'en fais pas, c'est moi qui ai tous les torts, ta façon de voir était la bonne.

Ne faites pas le malin, en lui disant : « *Enfin tu l'admets...* »

Restez modeste, vous seul savez que vous avez gagné.

Si vous tendez la main le premier et que les choses ne s'arrangent pas, vous aurez encore gagné parce qu'au moins vous serez en paix avec vous-même.

15 - La vie est injuste et cruelle.

Peut-être bien que oui, peut-être bien que non. Ça dépend uniquement de vous.

Bien sûr, nous sommes à même de constater tous les jours des injustices de toutes sortes.

Des injustices causées par des membres de la société envers d'autres membres de cette même société.

Mais la vie elle ?

Le plus grand cadeau que vous ayez pu recevoir c'est la vie. Et vous l'avez. Qu'en faites-vous ?

Si elle vous semble injuste c'est à vous de la rendre plus juste, elle vous semble cruelle, à vous de l'adoucir.

Il y a quelques années, je fus invité à donner une conférence dans un hôpital du Québec, où on avait réuni quelques quatre cents hommes d'affaires afin de faire une levée de fonds.

En arrivant dans la salle je remarquai la présence de nombreux patients, dont une dizaine en fauteuil roulant. Je remarquai parmi eux, une femme qui d'une main tenait une cigarette et de l'autre une bouteille de bière. Elle semblait s'amuser ferme.

Elle me fit signe d'approcher. Elle me dit combien elle était heureuse d'assister à ma conférence. Tout en discutant elle se permit de me glisser deux ou trois blagues un peu osées...

Elle s'esclaffait après chacune d'elle, fière de son audace.

- Depuis combien de temps êtes-vous emprisonnée dans ce fauteuil roulant ?

- Depuis vingt-neuf ans, monsieur, mais je ne suis pas prisonnière. Je fais ce que je veux. Je peux vous dire une chose, la vie est belle...

Je discutai également avec un homme lui aussi en fauteuil roulant.

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

- J'ai cinquante deux ans, me dit-il. J'avais une petite entreprise qui allait très bien, on faisait de bonnes affaires. Comme nous n'avons pas d'enfant, nous faisions de nombreux voyages ma femme et moi et nous n'avions pas à nous inquiéter financièrement.

Et voilà qu'une damnée maladie m'a cloué sur ce fauteuil. Ne trouvez-vous pas que la vie est cruelle?

- Depuis combien de temps, êtes-vous ainsi ?

- Depuis, six mois et onze jours. Ne trouvez-vous pas que la vie est cruelle ?

16 - Rien de mieux que flâner.

Combien d'entre nous anticipe avec impatience l'âge de la retraite. Mais pour faire quoi ? Justement pour ne rien faire.

Je crois que c'est une grave erreur de penser ainsi. On ne peut du jour au lendemain ne rien faire. Il faut apprendre à ne rien faire par une pratique quotidienne.

Si vous n'avez rien à faire et bien faites-le bien.

Chaque jour prenez un moment à vous et pour vous. Ne faites rien. Cinq, dix, trente, soixante minutes, soyez maître de votre temps.

Flâner simplement. Laissez votre esprit se promener, vagabonder là où il veut bien vous amener, vous ferez même des découvertes.

Laissez votre corps suivre les mouvements de l'esprit, laissez-le se reposer là où il se sent bien, installé dans un fauteuil confortable, sur une chaise longue, étendu sur le canapé ou simplement sur le tapis du salon.

Flâner de corps et d'esprit c'est un tonique que vous ne trouverez pas en pharmacie.

Flâner c'est aussi observer, contempler, savourer ce qui nous entoure, prendre conscience de la grande beauté de la vie.

Certains moines passent une vie entière à faire de la contemplation et ils vivent très vieux. D'accord ils ne sont pas très utiles à la société, mais ce n'est pas votre cas et assurément vous vivrez aussi vieux.

17 - Le stress, quel stress ?

Il y a semble-t-il deux sortes de stress, le bon et le mauvais. Le bon stress est celui qui stimule, qui motive, qui entraîne à atteindre un but.

Le mauvais est celui qui anéantit, qui détruit, qui écrase et qui va même jusqu'à faire craquer.

Lorsque vous brassez avec vigueur une bouteille de champagne, le bouchon saute et elle se vide de son contenu. N'attendez pas que votre bouchon saute...

Si on vous brasse la bouteille et que vous sentez que le bouchon va céder, arrêtez-vous.

Parlez à la personne qui va le mieux vous comprendre, celle qui vous connaît bien, pour qui vous n'avez pas de secrets, c'est à dire vous-même.

Pas à un ami, ni à un collègue, ni à un voisin, ni à un thérapeute. Vous parlerez à ces gens, uniquement si votre bouchon a sauté et que, hélas votre bouteille est déjà vide.

Avez-vous déjà essayé de remettre en bouteille le contenu d'une bouteille de vin renversé ? Ce qui est perdu est perdu.

Si vous vivez un grand stress, c'est que vous laissez les événements extérieurs vous contrôler.

Mettez sur papier ce qui vous stresse et pourquoi selon vous. Rappelez-vous les stress que vous avez déjà vécus et combien ils vous rendent indifférent aujourd'hui.

Ayez une pensée pour tous les amis, parents ou connaissances qui sont décédés dans les cinq dernières années. Étaient-ils stressés ? Si vous désirez les rejoindre, continuez ainsi.

Évidemment vous mettrez fin à votre stress...

18 - Un petit mot gentil.

Lorsque j'avais douze ans, j'ai lu le livre du regretté Dale Carnegie :

« Comment se faire des amis ».

Dans un chapitre, il recommandait, à l'occasion, d'écrire un mot à un ami, à une connaissance, à un client, ou même à un adversaire.

Ce que je regrette aujourd'hui, c'est de ne pas l'avoir mis en pratique suffisamment.

Je crois que c'est plus que de se faire des amis. En fait les amis, vous pouvez leur téléphoner, leur écrire ou encore les rencontrer.

C'est quelque chose d'acquis, ils sont vos amis.

Mais faites parvenir un mot gentil à quelqu'un que vous connaissez à peine et qui a dû intervenir dans votre vie.

Ex: L'anesthésiste en devoir le jour de votre opération, un vendeur qui vous a traité royalement même si vous n'avez rien acheté, l'ami d'un ami qui vous a obtenu des billets pour un événement que vous ne vouliez pas rater, même quelqu'un qui n'a rien fait pour vous, mais que vous admirez.

Vous trouverez facilement des gens qui méritent qu'on leur dise simplement merci.

Lorsque vous signerez votre nom au bas de la feuille, vous sentirez instantanément un flot de joie, de plaisir et de fierté vous envahir.

A quel rythme faut-il le faire, une fois par année, une fois par mois, par semaine, par jour ?

A vous de décider à quel rythme vous voulez vous faire du bien...

19 - Une visite au salon...funéraire.

Un ami me racontait à quel point il détestait son patron.

- Je l'imagine, me disait-il, dans un cercueil recouvert par une vitre. Et là, les quelques huit cents employés de son entreprise défileraient un à un devant lui et lui cracheraient au visage. Moi, je serais planté à côté du cercueil et j'essuierais la vitre chaque fois que quelqu'un se serait exécuté.

Il faut avoir un minimum de respect, disait-il ironiquement. C'est le patron...

Imaginez-vous un instant dans votre cercueil et voyez les gens qui défilent devant vous. L'exemple ci-haut est démesuré et exagéré. Mais...

Pourquoi attendre si tard pour apporter des changements dans votre vie.

Pourquoi avoir à regretter des gestes que vous n'avez pas posés et qui étaient pourtant si simples ?

Avez-vous vécu la vie que vous aviez décidé de vivre ?

Avez-vous atteint les objectifs que vous vous étiez fixés ?

Heureusement ce n'est qu'un exercice et vous n'avez qu'à ouvrir les yeux. Apportez donc aujourd'hui les changements que vous pouvez apporter. Car ce jour-là il sera trop tard.

Et peut-être qu'il n'y aura personne à côté de votre cercueil ... pour essuyer la vitre.

20 - Ne faites confiance à personne.

On pourrait vous tromper. Croyez-vous ?

La première fois où j'ai eu à engager une secrétaire, j'étais plus embêté qu'elle.

« A quelle heure dois-je commencer à travailler et à quelle heure je termine ? » me demanda-t-elle.

Honnêtement je n'en savais rien.

- Et bien disons que le matin vous arrivez à l'heure qui vous convient et en fin de journée vous partez quand vous en avez assez. L'important c'est que le travail qui vous est confié soit fait et bien fait.

- Et quel salaire m'offrez-vous ?

- A vous de décider, lui dis-je. Fixez un montant raisonnable à l'heure et le nombre d'heures travaillées déterminera votre salaire.

J'avoue que ce n'était pas une offre d'emploi très conventionnelle.

D'abord pour être certaine d'obtenir l'emploi, elle demanda un tarif horaire moindre que celui que j'étais prêt à payer (ce qui me laissait un petit coussin dans l'éventualité où elle demanderait une augmentation de salaire...)

Ensuite, elle n'avait pas à me faire de cinéma ou à me raconter une histoire abracadabrante pour expliquer un retard.

Je n'ai jamais eu à regretter cette décision.

Pendant toute la période où elle fut à mon emploi, jamais elle ne m'a téléphoné qu'une fois pour dire qu'elle serait absente, à cause du décès de sa grand-mère paternelle...

Jamais elle ne fut absente. Un jour, elle décida de partir en me disant qu'elle était épuisée et qu'elle avait besoin d'une année sabbatique.

Je m'empressai de lui remettre le salaire qu'elle m'avait fait économiser.

21 - Avez-vous un plan ?

Auriez-vous l'idée de construire une maison sans au préalable avoir un plan ?

Quelqu'un m'a raconté l'histoire suivante :

Un jour, le président d'une importante société se présente à son bureau très tôt le matin, un peu avant huit heures.

À sa grande surprise, il y a déjà quelqu'un qui l'attend.

- Bonjour monsieur, dit le PDG. Que puis-je faire pour vous à cette heure ?

Avez-vous un rendez-vous ?

- Eh bien non, dit l'inconnu, j'ai tenté d'en obtenir un mais en vain, c'est pourquoi j'ai pensé venir vous attendre car il est très important que je vous parle.

- Vous avez de la chance qu'il soit si tôt et que j'aie un peu de temps devant moi. Venez dans mon bureau, je vous accorde dix minutes pas plus.

L'inconnu s'installe timidement tenant à la main sa petite mallette.

- Alors ? fait le PDG.

- Bien voilà monsieur, je commence un nouvel emploi et j'aimerais avoir quelques conseils de quelqu'un qui a réussi, enfin d'une personne comme vous.

- Et qu'est-ce que vous vendez ? demande le PDG.

- Heu... de l'assurance vie, monsieur, et on m'a dit que ce n'était pas facile à vendre.

- Tout d'abord, le premier conseil que j'aurais à vous donner, c'est de vous habiller convenablement et de soigner votre personne. La cravate que vous portez ne convient pas à votre costume qui est d'ailleurs un peu froissé.

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

En plus, pour faire bonne impression, essayez de vous raser avant de rencontrer votre premier client de la journée.

- ... Avez-vous besoin d'assurance ? demande l'inconnu.

- Écoutez mon ami, dit le PDG, vous n'allez pas conclure beaucoup de ventes, si vous vous y prenez de cette façon, car pour réussir dans la vente, ça prend un plan. Un plan de travail, un plan pour organiser vos rendez-vous, un plan pour amener le client éventuel à penser qu'il a besoin d'assurance, un plan pour conclure votre vente. Si vous n'avez pas de plan, vous n'y arriverez jamais.

- Je ne vous dérangerai pas davantage monsieur, vos conseils sont justes. Je vais m'y mettre en sortant de votre bureau. Je vous dis un gros merci pour le temps que vous m'avez accordé.

- Écoutez, surtout ne vous découragez pas, car j'ai trouvé astucieux votre truc de venir m'attendre si tôt à la porte de mon bureau. Ça prend du courage et de l'audace. Et honnêtement pour vous encourager dans votre nouvelle carrière, je vais vous souscrire une police d'assurance de \$ 5,000.00 dollars.

Une fois tous les papiers signés, l'inconnu remet le chèque dans sa petite mallette et tend la main au PDG.

- Monsieur le président, merci beaucoup. Voyez-vous mon plan, c'était ça...

22 - Cassez-lui la gueule !

Mais qu'est-ce que vous attendez pour vous défouler ? Après tout, c'est lui qui a pris votre place au parking.

Comment peut-on permettre à cet animateur imbécile de dire publiquement des choses pareilles à la radio ?

Allez, cassez-lui la gueule. Arrêtez au prochain feu rouge, allez dans le coffre-arrière de votre voiture, prenez un vieux bâton de golf et Vlan... donnez un grand coup dans votre appareil radio.

Vous ne l'entendrez plus cet énergumène.

Vous avez commandé une pizza mais on vous la livre froide !

C'est impardonnable, vous n'avez pas à tolérer une telle chose, vous, un client régulier.

Allez dans une cabine téléphonique et commandez une vingtaine de pizzas à être livrées à de fausses adresses...

Pourquoi seriez-vous le seul à payer ?

Il y a une erreur sur votre addition au restaurant.

Mais il faut gueuler, dites-le à haute voix, soyez assuré que les autres clients ont bien compris le message. C'est bien connu, si on ne vérifie pas, les autres en profitent.

Ah, l'erreur était en votre faveur...???

Tant pis, ça comptera pour les autres fois, ils sont tous pareils, tous des voleurs.

Quoi, il manque de l'argent dans votre compte de banque ?

Vous avez un découvert ?

Vous n'avez qu'une seule question à poser à votre gérant de banque: - Monsieur, savez-vous qui je suis ?

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

Ah... Il vous a raccroché la ligne au nez...

Allez directement à la banque et cassez-lui la gueule.

Si vous avez ce comportement ne serait-ce qu'une seule fois par jour, multiplié par sept, multiplié par cinquante deux, multiplié par x nombres d'années, écrivez-moi et laissez-moi votre adresse.

Mon beau-frère ira vous casser la gueule...

23 - La vie est un jeu !

Qui a dit une connerie pareille ? Moi.

Moi ou d'autres avant moi, beaucoup d'autres...

Mais on joue à quoi ?

Ne dit-on pas que l'important n'est pas de gagner mais de participer ?

La vie est un jeu, un jeu individuel autant qu'un jeu d'équipe.

Comme dans tous les jeux, on ne peut pas toujours gagner comme on ne peut pas toujours perdre.

La plus grande satisfaction au jeu de la vie c'est de prendre plaisir à y participer.

C'est le seul jeu où il n'y a pas de perdant laissé pour compte, tout le monde arrive à la même fin...

24 - Quel monde ingrat !

Nous sommes tous peïnés et désolés de voir la misère dans le monde, particulièrement dans les pays sous-développés.

Ce qui n'empêche pas d'avoir des miséreux dans notre propre pays. Des clochards et des sans abri qui n'ont même pas un toit pour se réfugier la nuit et qui n'ont mangé qu'un seul repas dans la journée.

Vous sentez-vous coupable d'une telle situation ?
Un tout petit peu peut-être ?

Vous avez tort. Imaginez un instant que vous gagnez un million de dollars au loto. Vous devenez millionnaire d'un seul coup.

Tous vos parents et amis parlent de vous en terme du millionnaire que vous êtes.

Certains, même plusieurs, sinon tous feront la réflexion suivante: - Qu'est-ce que ce serait pour lui de nous en donner un tout petit peu ?

Justement vous y aviez pensé. Vous dressez une liste d'abord des gens qui vous sont chers, parents, oncles, tantes, cousins, cousines, neveux, nièces, ensuite amis et connaissances.

Vous arrivez à mettre sur votre liste une centaine de noms.

Vous gardez pour vous cinquante pour cent du magot, vingt-cinq pour cent à votre famille immédiate et vingt-cinq pour cent aux autres.

Ce qui veut dire que chacun recevra un chèque de deux-mille-cinq-cents dollars.

Vous ferez vingt pour cent d'heureux et quatre-vingt pour cent de mécontents.

- J'aurais préféré ne rien avoir, qu'est-ce que c'est, deux mille cinq cent sur un million, c'est rien du tout.

- C'est tout ? Et ça se dit millionnaire, ça ne couvre même pas mon hypothèque ni l'achat d'une voiture usagée.

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

- Quel radin!
Ce qui signifie, que quoique que vous fassiez, il est impossible de plaire à tout le monde.

Occupez-vous donc de vous. Soyez votre priorité...

25 - Je ne peux rien donner, je n'ai rien.

D'accord, vous n'avez rien à donner, ne donnez rien, mais offrez-le quand même. Donnez ce qui ne vous coûte rien, ça ne vous appauvrira pas.

Un geste, une action, une parole, un sourire.
Donnez de votre amabilité, de votre gentillesse, de votre courtoisie, de votre délicatesse, de votre temps, de votre énergie et surtout donnez de l'amour.

Si vous le pouvez, donnez de votre sang, peut-être donnerez-vous la vie.

Donnez sans intérêt, sans espoir de retour.

Donnez car c'est vous qui serez le premier à en profiter...

26. - Votre femme vous trompe !

Sans blague, et bien tant pis pour vous...

Sachez que votre femme ne vous trompe pas, elle se fait plaisir.

Ce n'est pas quelque chose qu'elle fait contre vous, elle le fait pour elle-même, convaincue qu'elle n'a plus rien à attendre de vous.

Personne y compris le plus beau et le plus séduisant des hommes ne peut vous voler votre femme sans son consentement à elle.

Tranquillement le détachement s'est fait entre vous, elle a sûrement tenté de vous donner toutes sortes de signaux d'alarme. Vous êtes resté sourd, aveugle ou insensible à tous ces signes.

Quelles que soient les raisons qui font que la situation en est là, le verdict est le même. Mais maintenant que vous savez et qu'elle sait que vous savez, que faut-il faire ?

Vous voulez mourir ... ai-je bien entendu, vous voulez mourir. C'est incroyable comme vous êtes égoïste.

Vous pensez que de cette façon, sa vie sera gâchée par les remords de votre suicide... N'en soyez pas si sûr. Et même si c'était le cas, vous ne serez plus là pour en jouir...

Vous dites "ma femme" mais elle n'est pas votre propriété, tout comme les enfants que vous avez, tout comme la vie elle-même. Rien de tout ça ne nous appartient vraiment et peut vous être retiré demain.

Ce que vous ne savez pas c'est de quelle manière...

Mais dans le cas de votre femme, maintenant vous savez...

27 - Un tout petit geste anonyme.

Ayez le souci des petites choses qui font plaisir même si on ne sait pas qu'elles viennent de vous.

Vous êtes à la caisse du supermarché et derrière vous une petite fille de cinq ans attend son tour pour payer ses bonbons.

Pourquoi n'avez-vous pas le réflexe de les lui offrir en payant à sa place sans qu'elle ne sache que c'est vous ?

Vous n'avez pas idée du bonheur dont vous vous privez.

Un jour dans un restaurant j'ai assisté à une scène particulière :

Un monsieur fort bien vêtu, présente un billet de cent dollars tout neuf à la jeune fille derrière la caisse. La jeune fille semble figée sur place. Plutôt que de déposer le billet dans le tiroir-caisse, elle le manipule et l'examine dans tous les sens.

- Qu'y a-t-il, demande le client, vous croyez que c'est un faux ?

- Ah non, pas du tout monsieur, excusez-moi, mais c'est la première fois de ma vie que je vois un billet de cent dollars.

- Quel âge avez-vous mademoiselle ?

- J'ai dix sept ans, monsieur, et c'est mon premier jour de travail dans une grande ville, je viens d'une région pauvre à l'autre bout du pays.

- Et bien, gardez le billet pour vous, riposta le client, je vais vous payer autrement. Après, il sortit sans regarder en arrière.

D'aucune façon il n'a tenté de savoir si son geste avait eu de l'effet. Mais à titre de témoin, la lueur de joie que j'ai perçue dans le regard de cette jeune fille, m'a accompagné toute la journée.

Vous n'avez peut-être pas les moyens de distribuer des billets de cent dollars, mais chose certaine vous avez les moyens de faire plaisir.

28 - Vrai ou Faux ?

L'argent ne fait pas le bonheur.

Qu'est-ce que vous répondez ? Vous avez probablement envie de répondre ce qu'on vous a toujours enseigné. Vrai.

Moi je dis Faux. Assurément l'argent n'apporte pas le bonheur. Mais c'est vrai que sans argent...le malheur est plus près de nous.

Ne dit-on pas que l'argent est le nerf de la guerre ?

Ce qui est valable pour un pays, l'est aussi pour l'industrie, le commerce, les entreprises qui sont toutes dirigées par des individus. Et nous sommes tous des individus. Et nous avons tous droit à une part de cette richesse.

Encore là, même si nous y avons droit, il ne faut pas attendre que quelqu'un nous donne notre part.

Le grand secret, c'est à combien évaluez-vous votre part ?

Comment fait-on pour établir cette évaluation ?

En gagnant notre vie avec ce qui nous passionne.

Confucius a dit : Celui qui fait un travail avec passion, ne travaillera pas un seul jour de sa vie.

Faites ce qui vous plaît et vous le ferez bien. Ce qui est bien fait rapporte davantage et est plus durable.

29 - Je te hais et je te déteste.

Les statistiques disent qu'un mariage sur trois, est un mariage reconstitué. Ce qui reste encore inférieur au nombre des divorces.

L'une des grandes causes de divorce est selon moi la qualité de l'amour. Si la qualité de l'amour entre mari et femme était la même que celui des parents envers leurs enfants, les divorces seraient rares.

Lorsqu'il y a dispute dans un couple, tous les coups bas sont permis. Les propos haineux lancés à l'autre font que la situation devient souvent irréparable. Chacun des conjoints se sent blessé à l'intérieur.

Pourtant lorsque l'on réprimande, même sévèrement l'un de nos enfants, nos propos ne contiennent aucune jalousie, aucune haine, aucune vengeance.

Seul l'amour dicte les paroles et les reproches. Ce que l'on veut c'est le bonheur et le bien de chacun de nos enfants.

Votre conjoint mérite-t-il moins ?

30 - Mort ou vif.

Ce n'est sûrement pas la première fois qu'on vous dit que votre destin est entre vos mains. Et si c'était vrai ?

Un jour des disciples voulurent mettre à l'épreuve leur grand maître.

- Maître, dit l'un d'eux, je tiens dans mes mains un oiseau, pouvez-vous me dire avec certitude s'il est mort ou vivant ?

Et le grand maître de répondre : « *Son destin est entre tes mains.* »

- Si je dis qu'il est vivant, avec une légère pression tu l'étoufferas.

- Si je dis qu'il est mort, tu ouvriras les mains pour le laisser s'envoler...

N'en est-il pas ainsi dans chacune des décisions que nous avons à prendre ?

Étouffons-nous les aspirations, les talents, les aptitudes et le génie que chacun détient en lui ?

Tendez les bras à la vie, ouvrez les mains au bonheur et vous aussi vous pourrez vous envoler vers de nouveaux horizons.

31 - Beau cadeau.

La vie nous offre tout mais ne nous donne rien.

Tout ce que vous recherchez est là devant vous à votre portée. Mais rien ne sera obtenu sans que vous n'en fassiez la demande et surtout l'effort.

Faites vos choix et marchez vers eux. Allez droit devant. Avancez simplement. Pas à pas, sans courir, ce qui vous permettra durant ce voyage d'observer les beautés de ce paysage intérieur.

Celui qui apprend à jouer du piano, ne pourra jouer une symphonie de Beethoven la première semaine.

Le bébé qui apprend à marcher tombera plusieurs fois, mais un jour il marchera.

Aucun champion du monde à la boxe ne fut couronné lors de son premier combat.

Quelles que soient vos ambitions, vous pouvez y arriver.

Votre destin n'est-il pas entre vos mains ?

32 - Observez et découvrez.

Quelqu'un demanda à un touriste japonais, dont c'était la première visite en Amérique, ce qui l'avait particulièrement frappé.

- C'est que, ici tout le monde a les yeux ronds, répondit-il.

Ce qui semble normal pour nous est souvent une découverte pour d'autres.

Nous sommes entourés de choses hors du commun qui sont quotidiennement à notre vue et que nous ne voyons même plus.

Il en est ainsi dans notre travail, dans notre vie de couple, dans nos relations.

Pourquoi ne pas prendre la peine, à l'occasion de souligner à votre secrétaire au bureau combien vous appréciez le travail qu'elle fait pour vous ?

La même chose pour votre conjoint ou votre conjointe qui à la maison fait régner une harmonie et une quiétude où il fait bon vivre.

Un petit mot ou un geste d'appréciation démontrerait que vous savez que tous ces égards ne vous sont pas obligatoirement dûs.

En observant quelque peu vous découvrirez un tas de choses que les autres font pour vous. Si vous ne faites rien pour eux en retour, sachez au moins apprécier la chance que vous avez.

33 - Mettre de l'eau dans son vin.

Voilà la meilleure façon de gaspiller un grand cru.

Mettez de l'eau dans votre vin et il ne sera pas buvable.

Du moins c'est la première constatation qui nous vient à l'esprit.

Mettre de l'eau dans son vin, c'est en diminuer la force en diminuant son volume d'alcool.

Il y a des situations dans la vie où justement il faut diminuer le volume d'agressivité, de colère, de haine et d'angoisse.

Si c'est la seule façon d'éviter le pire, pourquoi pas ?

34 - Dieu n'est pas parfait.

Chacun a sa propre façon de définir son Dieu.

Chacune des religions glorifie celui qui est le sien.

Et le vôtre ? Est-ce celui qui a créé l'univers, les galaxies, le cosmos, le macrocosme, la nature ?

La nature n'est pas parfaite, est-ce voulu par son créateur ou bien est-ce le reflet d'une carence de sa propre perfection ?

Si chacun de nous fait partie de ce dieu, il est alors plus facile de comprendre ses imperfections...

35 - Joli défilé.

Êtes-vous spectateur ? Êtes-vous de ceux qui préfèrent regarder faire plutôt que faire ?

Un motivateur réputé, Jean Marc Chaput disait dans ses conférences que la vie est comme un défilé.

Il y a les organisateurs du défilé, il y a ceux qui participent au défilé et il y a ceux qui regardent passer le défilé. Et il y a les autres qui ne savaient même pas qu'il y avait un défilé...

À quelle catégorie appartenez-vous ?

Il y a de fortes chances que ce soit à la troisième catégorie.

Qu'attendez-vous pour organiser votre propre défilé ?

Arrêtez de regarder faire les autres. Réalisez vos rêves et vos ambitions.

Personne ne le fera pour vous.

Devenez la vedette de votre défilé. Il y aura toujours des spectateurs pour vous admirer. Peut-être que votre exemple leur donnera le goût d'agir à leur tour.

36 - Couvrez les meubles

Ils demeureront neufs et dureront plus longtemps.
Mais vous aurez aussi une vie misérable.

Êtes-vous déjà allé chez quelqu'un, dont le canapé
et les fauteuils sont camouflés sous de vieilles
couvertures et où la moquette est recouverte de
plastique ?

De ces gens qui achètent des produits de
consommation à la date limite pour économiser. Un
poulet dont il manque un morceau, une boîte de
conserves bosselée, du chocolat en solde parce qu'il était
en vitrine.

De ces gens qui ne disent jamais « je t'aime », qui
ne disent jamais merci, de ces gens qui espèrent un
jour être heureux ???

37 - Dépensez votre argent.

Ou arrêtez d'en gagner.

- J'économise pour mes vieux jours, j'économise en cas de coups durs.

Vous êtes un partisan de l'économie, alors économisez et... les autres en profiteront.

Quelle mauvaise expression que de parler de ses vieux jours. Chaque étape de la vie est importante et remplie de nouvelles aventures à découvrir.

Il n'est dit nulle part que vous serez plus heureux à la retraite si vous avez fait une vie de martyr pour amasser une fortune en banque.

La peur de perdre cet argent continuera de vous angoisser.

Vous amassez de l'argent au cas où un coup dur arriverait. Mais combien d'argent faut-il pour pouvoir encaisser un coup dur ?

Vous l'apprendrez en perdant un être cher, un enfant, un parent, un ami.

Et le vrai coup dur, ne serait-il pas celui où vous perdez justement tout cet argent amassé ? Alors...

38 - Une petite note.

Vous désirez quelque chose et tout de suite.

Vous êtes un émotif, vous voyez un gadget quelconque, vous êtes acheteur au même instant.

Je ne suis jamais arrivé à faire voler ces petits avions vendus sur la rue par des vendeurs itinérants.

Jamais je ne suis parvenu à siffler avec ce petit truc que l'on glisse dans la bouche et qui fait de vous un maestro.

Je n'ai jamais eu de succès avec ces petits bateaux qui font le tour de la baignoire ou de la piscine : Ils ont tous coulé.

Je ne suis jamais arrivé à faire ce tour de magie, qui pourtant fonctionnait si bien à la foire.

Pourtant je les ai tous achetés. Et ce petit bonhomme gluant que le vendeur lance dans le haut de la vitrine et qui redescend en culbutant aisément. Le mien a toujours dégringolé de haut en bas d'un seul coup.

Pourtant lorsque j'étais jeune mon père me disait :

- Avant d'acheter quelque chose, mets une petite note sur ton bureau et si au bout d'une semaine tu le veux encore, achète-le. Tu seras surpris du nombre de choses inutiles que tu éviteras d'acheter.

J'ai dû oublier d'en prendre note...

39 - Grosse bedaine, petit collet.

Voici une expression purement québécoise.

Expression que l'on pourrait traduire par : voici quelqu'un qui vous promet de bien belles choses sans effort de votre part.

Toutes ces promesses sont trop belles pour être vraies.

Si tel est votre sentiment après avoir écouté les arguments d'un vendeur ou de quelqu'un qui vous demande d'investir toutes vos économies, faites confiance à votre instinct.

Ce qui est effectivement trop beau pour être vrai, n'est généralement pas vrai. Mais... il se peut qu'on vous offre une opportunité hors du commun pensez-vous.

Vous dites oui... malgré l'avertissement de cette petite voix intérieure.

Et vous perdez !

Ne vous en prenez pas à cet individu qui vous a trompé.

Si au contraire, par prudence ou par scepticisme, vous aviez dit non et que par la suite vous auriez appris que c'était une occasion en or, à qui auriez vous fait porter le blâme ?

À un inconnu qui n'a pas su vous convaincre.

Dans les deux cas, le vrai responsable est le même :

... Vous.

40 - C'est temporaire, dites-vous ?

Vous faites ça en attendant. Mais vous attendez quoi ?

Vous avez des ambitions, des projets, des idées, des choses que vous aimeriez réaliser.

Mais vous hésitez, vous remettez à demain, à plus tard. Vous n'osez pas tout simplement au cas où.

Et pourquoi vous en faire outre mesure puisque vous faites autre chose en attendant...

Sûrement quelque chose qui ne vous plaît pas tellement mais ça vous rapporte pour le moment.

Avec cette façon de penser vous attendrez toute votre vie.

Le poète allemand Goethe avait écrit :

« Si vous avez envie de faire quelque chose et que vous êtes capable de le faire, et bien faites-le... »

41 - La force de l'épreuve.

Vous vivez ce que vous considérez être la pire des épreuves.

Imaginons que vous êtes passager sur un bateau de plaisance par un beau soir d'été.

Soudainement quelqu'un vous pousse par-dessus bord. Le temps de retrouver vos esprits, le bateau s'est déjà éloigné.

Vous êtes au beau milieu d'une rivière dans une noirceur totale.

Qu'est-ce qui est le plus important à ce moment précis ?

Connaître l'identité de celui qui vous a jeté à l'eau ou nager le plus vite possible vers la rive ?

Lorsqu'une épreuve vous frappe, ce n'est pas tellement la force de cette dernière qui est importante mais plutôt la force que vous y mettez pour la traverser.

42 - Au cimetière.

Eh oui, vous êtes mort et on va vous enterrer.

Que va-t-on retenir ?

La façon dont vous êtes mort ou la façon dont vous
avez vécu ?

43 - Tout dégringole.

Qui ne connaît pas l'histoire d'un brave type, qui toute sa vie a trimé dur, travaillant sept jours par semaine à son commerce, ne négligeant ni temps ni énergie pour en faire un succès.

Il y a mis tout son cœur et son âme pour bâtir quelque chose de durable qu'il pourra laisser en héritage à ses enfants.

Et voilà que tout à coup, à cause d'une mauvaise administration, d'une situation financière précaire ou d'une crise économique, tout s'écroule.

Cet homme est acculé à la faillite. Il perd tout, commerce, maison, voitures, bateau etc.

Il n'a plus rien. Ce qu'il avait mis des années à construire est détruit en peu de temps. Il a toutes les raisons du monde d'être découragé, brisé, anéanti. La partie est terminée.

Imaginez un instant que vous roulez sur une route dangereuse et que subitement aveuglé par les phares d'une voiture, vous ratez le virage et vous dégringolez dans un ravin.

La voiture est une perte totale mais vous vous en sortez miraculeusement indemne sans égratignure.

Vous remerciez la Providence de vous en sortir avec tous vos membres et en parfaite santé.

Tout ce qui vous reste à faire, est de remonter la pente de ce ravin pour atteindre à nouveau la route. Le temps que vous y mettrez sera beaucoup plus long que le temps que vous avez mis à plonger, mais tranquillement vous y arriverez, quelqu'un vous portera secours. Et la vie reprendra.

Après une chute financière, remerciez la Providence de vous en sortir avec tous vos membres et en bonne santé.

Bien sûr vous aurez à grimper la falaise avec tous les efforts que cela demande, mais tranquillement vous y arriverez, quelqu'un vous apportera son aide, et la vie reprendra.

44 - Un gros chèque !

A quoi sert de faire un bon coup, si personne ne sait que vous en êtes l'auteur ?

C'est aussi valable dans l'autre sens.

Combien de braqueurs de banque se sont-ils faits prendre après avoir réussi un coup spectaculaire, pour l'unique raison qu'ils ont éprouvé le besoin de faire savoir, ne serait-ce qu'à une seule personne, qu'ils étaient les auteurs de ce vol, qualifié de génial par les experts ?

Les organisateurs de téléthons ont compris depuis longtemps cet état de fait et ils ont su l'exploiter.

-Faites-nous parvenir seulement deux dollars et nous mentionnerons votre nom en direct à la télé.

Vous êtes comme ces sociétés dites importantes qui se présentent sur scène porteuses d'un chèque plus gros que les personnes qui le tiennent à bout de bras.

Le nom de la société est écrit plus gros que le montant versé...

Lorsque vous aurez franchi l'étape de donner sans attendre que votre ego soit flatté, vous aurez fait un grand pas vers la simplicité de la vie.

45 - Vous êtes le client préféré.

Un jour, un ami me racontait qu'il fréquentait toujours le même restaurant pour le petit déjeuner.

- Je suis un client important, disait-il, j'ai droit à un accueil chaleureux et à des petites attentions spéciales.

- La serveuse de la section où je vais tout le temps m'interpelle même par mon prénom.

Il déchantait le jour où le restaurant étant bondé, on le plaça dans une autre section. La même serveuse passa près de lui sans le saluer, sans mentionner son prénom, sans même lui faire le moindre sourire.

Cette journée-là, il n'était pas son client.

Ce fut la dernière fois qu'il alla à ce restaurant.

Où doivent s'arrêter la gentillesse, la courtoisie et l'amabilité ?

S'il vous arrive, d'agir comme cette serveuse, empressez-vous de corriger cette façon de faire et vous aurez de nombreux clients fidèles...

46 - Donné, c'est donné.

Dans une petite rue de Cannes, dans le sud de la France, j'aperçus devant moi, une jeune femme dans la trentaine, enceinte, une jambe dans le plâtre, assise par terre qui tendait la main aux passants.

Je fus ému par cette misère. L'indifférence des passants me choqua davantage.

Voilà l'occasion de poser un bon geste. Je m'approchai et lui tendit un billet de cinq cents francs.

La jeune femme murmura un tout petit merci timide, sans oser lever les yeux vers moi, probablement trop gênée et humiliée d'avoir à quêter de la sorte.

Je m'éloignai gonflé d'orgueil et de fierté.

Je ne crois pas que personne n'avait donné autant que moi.

Je me retournai pour me convaincre que j'avais été à la hauteur de la situation et pour m'assurer de la reconnaissance d'un geste si désintéressé de ma part.

Quelle ne fut pas ma surprise d'apercevoir la jeune femme retirer un faux-ventre et un faux plâtre et déguerpir à toute allure.

J'en tirai la leçon que le prix à payer est proportionnel à la démesure de notre orgueil...

47 - Commencez au haut de l'échelle.

Et vous serez le premier à tomber en bas.

Quoi qu'on fasse, rien n'arrive en claquant des doigts.

On peut sauter certaines étapes, mais on ne peut sauter toutes les étapes.

Le temps ne respecte pas ce que l'on fait sans lui.

Le temps a tout son temps.

Faites-vous un allié du temps.

Le temps est votre meilleur associé.

Celui qui agit pour tuer le temps ou qui regarde passer le temps, se trompe.

C'est le temps qui vous regarde passer et c'est avec le temps que vous finirez par mourir.

Profitez du temps pendant que vous avez le temps et qu'il est encore temps.

48 - Le cancer.

Même le mot fait peur.

Et un bon jour lors d'un examen de routine votre médecin vous apprend que vous êtes atteint d'un cancer.

Lorsque mon frère cadet fut confronté à cette terrible nouvelle, il réagit sur le champ.

- Je vais lui livrer bataille à ce cancer !

Sa vie changea de façon draconienne. Il visita les meilleurs spécialistes, passa les examens les plus douloureux, visita des guérisseurs de toutes sortes, alla voir des charlatans, fit des prières, changea son alimentation, fit de la visualisation positive (celle où vous voyez à l'intérieur de vous, les globules rouges dévorer les globules blancs..)

Le combat fut féroce, extrêmement féroce, une lutte de tous les instants.

Mais qui dit combat, dit gagnant et perdant.

A la même époque j'appris que je souffrais moi aussi d'un cancer, l'un des plus mortels, le cancer du poumon.

Verdict du médecin : Un mois et demi à vivre, avec un peu de chance... deux mois. A moins que...

J'ai accepté le verdict sur le champ. Si j'ai deux mois à vivre et bien je vais les vivre. Aucune bataille en vue, j'optai pour l'indifférence et mentalement je mis de côté le verdict médical.

Je ne changeai rien à mon quotidien.

On m'enleva le poumon gauche et je continuai à vivre.

Deux ans plus tard, second cancer, cette fois du mésentère. Pronostic semblable, quelques mois tout au plus.

Même attitude de ma part, l'indifférence.

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

Je savais que l'indifférence rendait imperméable à tout. Dans cet état d'esprit plus rien ne pouvait m'atteindre ou avoir d'emprise sur moi.

Et je suis toujours là.

Au fait, mon frère lui, a perdu son combat...

49 - Accrochez-vous à votre rêve.

Même s'il ne se réalise jamais.

Car il est plus important d'avoir un rêve que de le réaliser.

Un ami de mon père, venait souvent à la maison car nous avions un vieux piano. Après le dîner il s'installait devant ce vieux clavier fatigué et lui redonnait toute sa jeunesse.

Il passait de la musique contemporaine au plus grandes œuvres classiques avec un doigté raffiné.

Tout le monde s'extasiait devant son talent.

Cet homme était soudeur de métier, mais ce qu'il regrettait le plus c'était de ne pouvoir gagner sa vie à jouer du piano. Mon père arriva à le convaincre d'essayer.

Malgré sa grande timidité, il tenta de se faire engager dans les cabarets et les boîtes populaires de l'époque.

Mais personne ne voulait d'un soudeur comme pianiste.

Il décida d'organiser des concerts privés chez lui à sa maison de campagne.

D'abord trois ou quatre fois par année, puis ensuite une fois par mois.

Sa renommée locale grandissait.

Puis un jour, un jeune lui demanda de lui enseigner, puis un deuxième, un troisième et il dut finalement abandonner son métier de soudeur pour se consacrer à l'enseignement.

Lorsqu'il parlait de sa nouvelle vie, ses yeux s'illuminaient.

- Tout ce qu'il me reste à réaliser, disait-il, c'est de donner un concert dans la plus grande et plus belle salle de la région.

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

Une semaine avant de se produire sur scène en concert, il fut victime d'une crise cardiaque.

Sur son lit de mort il dit à mon père :

- J'entends la musique de l'autre côté, c'est merveilleux, je crois qu'ils préparent un beau concert mais il ont besoin d'un pianiste.... j'arrive.

50 - Là où ça fait mal.

La douleur peut autant être physique que morale.

Mais laquelle des deux fait le plus mal ?

Selon moi, qu'elle soit morale ou physique, la règle des trois seuils de douleur s'applique.

En fait c'est nous qui décidons du niveau du seuil de cette douleur.

Seuil physique :

Par exemple, vous recevez un violent coup de marteau sur le pouce. Vous dansez, vous criez, vous hurlez, vous vous évanouissez ou même vous mourez.

Mais oui, d'un seul coup de marteau !

Seuil moral ou mental :

La même règle s'applique. Vous apprenez le décès soudain d'un être cher.

Vous pleurez toutes les larmes de votre corps, ou vous criez, ou vous perdez conscience, ou le choc de la nouvelle vous terrasse à votre tour...

En contrôlant nos émotions on apprend à contrôler et à choisir le seuil de douleur à supporter.

51 - Pourquoi moi ?

Lorsque nous traversons une épreuve ou que nous subissons un coup dur, il nous arrive de dire, mais pourquoi moi ?

Pourquoi une telle chose m'arrive à moi ?

Lorsqu'on m'apprit que je souffrais d'un cancer et que mes chances étaient presque nulles, je me suis aussi posé la question, pourquoi moi ?

Pourquoi tout finirait bêtement comme ça ?

Si je me posais la question intérieurement la réponse me vint de l'extérieur.

Un jour dans ma salle de bain, je laissai tomber le bouchon d'une bouteille de lotion après-rasage. En me baissant pour le ramasser, j'aperçus une toute petite bestiole noire qui courait dans tous les sens. Je m'assis sur le bord de la baignoire afin de l'observer.

Il existe des milliards d'insectes sur la terre.

Alors comment se faisait-il que celle-ci en particulier se retrouve à ce moment précis sur le carrelage tout blanc de ma salle de bain ?

Je la regardais zigzaguer dans tous les sens.

Qui était-elle et que cherchait-elle ? Où allait-elle, d'où venait-elle ?

Peut-être, me dis-je, qu'elle vient en éclaireur, peut-être a-t-elle été abandonnée par le reste de la bande, peut-être est-ce une maman à la recherche de nourriture pour ses petits qui attendent dans un coin.

Peut importe la raison, pourquoi allais-je tolérer la présence d'une bestiole qui était peut-être le signe avant-coureur d'une invasion massive de ses semblables ?

Beaucoup de peut-être dans ma tête et pourtant, c'était à moi de décider de son sort.

- Si elle vient vers moi me dis-je, je n'ai qu'à lever le pied et à l'écraser avec ma grosse semelle.

52 petites choses qui font de grandes différences dans la vie

- Mais, elle vient vers moi. Comment peut-elle être si inconsciente ?

Elle ne se doute donc pas un instant du sort que je lui réserve ?

Je levai le pied et attendit. Le talon bien posé et la semelle soulevée prête à l'attaque.

- Allez ma belle, approche encore un peu, ici c'est le terminus.

Une légère pression avec le pied et je ne sentirais même pas une vie se terminer...

Trop conscient du pouvoir terrible que je détenais, je retins mon geste.

Elle passa sous ma semelle comme si rien n'entravait sa route, sans se soucier à quoi elle venait d'échapper et je la laissai filer vers une autre liberté, qu'elle ne contrôlait pas.

Dans ce moment de réflexion je me dis :

- Et si là-haut, il existait une grosse semelle qui nous regarde passer...et qui décide de nous écraser ou non...

52 - Explique-moi la mort !

Deux jours avant qu'il ne meurt, je rendis visite à mon frère, à l'hôpital.

Il souffrait terriblement et il savait que la fin était proche.

Je posai ma main gauche sur son front.

Il leva les yeux vers moi et me dit :

- Je sais que je vais mourir et j'ai très peur.
Explique-moi la mort.

Il me prit par surprise, un peu comme un jeune enfant qui vous demande comment on fait les bébés.

Il me fallut trouver des mots, ces mots qui expliquent l'inexplicable.

- Vois-tu, lui dis-je, si je te tire les cheveux ça te fait mal, parce qu'ils sont vivants. Mais si je coupe une mèche de tes cheveux et que je la jette par terre, tes yeux peuvent regarder ces mêmes cheveux sans aucune émotion.

Ils sont morts et inutiles.

Lorsque ton âme et ton esprit quittent ton corps, ils deviennent la mèche de cheveux.

Je ne sais pas pour mon frère, mais moi j'y ai cru...

Conclusion

Si seulement j'avais pu mettre en pratique tout ce que je viens d'écrire...

Marcel Béliveau