

KARMA SUTRA

KARMA

TRANSFORME-TOI
TU TRANSFORMERAS
TON HISTOIRE

SUTRA

by **STĒVĒ®**

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-412-05570-0

Dépôt légal : octobre 2020

Couverture : Oumakhlouf «Sidou» Saïd

Le mot « karma » est utilisé dans ce livre
en tant que « terme universel » : c'est le destin,
la loi d'attraction, le *mektoub* ou quoi que ce soit
d'autre qui vous convienne. Derrière ce vocable,
vous pouvez mettre ce que vous souhaitez, de sacré
ou de profane, tant que ça vous parle !

Ce livre s'inspire d'une histoire vraie.
Cependant, certains personnages ont été inventés
et certains événements romancés.

SOMMAIRE

Avant-propos	9
Prologue.....	11
Chapitre 1 - La stratégie du masque à oxygène	15
Chapitre 2 - La ligue des assassins	45
Chapitre 3 - L'énergie du désespoir	67
Chapitre 4 - L'outsider	81
Chapitre 5 - Tragédie ou stratégie (Les Trois Petits Cochons)	97
Chapitre 6 - <i>Ghostbusters</i>	113
Chapitre 7 - Mon <i>dawn wall</i>	133
Chapitre 8 - Genèse de la sagesse.....	149
Chapitre 9 - <i>Limitless</i>	161
Chapitre 10 - Karma-sutra.....	173
Chapitre 11 - Tony B.....	203
Chapitre 12 - La règle d'or.....	213
Dédicaces	219
Section apprentis sages	221
Bibliographie sélective	233
Remerciements	237

AVANT-PROPOS

K*arma-sutra* est né un soir d'été. Il est né d'une blague, d'un défi lancé lors d'une de mes nombreuses soirées faites de discussions entre amis dégustant un thé à la menthe face à la Méditerranée, tard, entre deux méditations métaphysiques. « Tu pourrais écrire un livre pour partager tous ces pépins transformés en pépites ! » me dit un ami. J'accueille cette idée et laisse passer la nuit. Au petit matin, je sors un stylo et une feuille pour programmer mon subconscient. Je me pose, sans rien attendre si ce n'est du plaisir. Voilà qu'un titre surgit : *Karma-sutra*.

— La honte ! Pas toi quand même ! Imagine le *bad buzz* ! me lance-t-on.

— Merci d'avoir partagé vos croyances avec moi !

Imperturbable, j'annonce alors que je vais écrire le livre en cinq jours, qu'il se vendra à 10 000 exemplaires sans maison d'édition, ni *featuring* et sera numéro un sur Amazon. Promesse tenue. Les résultats ont dépassé mes espérances ainsi que les frontières : la Russie, l'Espagne, les États-Unis demandent une traduction.

L'essai s'est transformé en concept. C'est en reprenant la plume, en revenant à mes premières amours, celles pour l'écriture, que je suis devenu écrivain. J'ai retrouvé cette fougue, cette envie de partager avec vous, lecteurs, ce qui me fait vibrer, avancer, construire... vivre.

Pour cette nouvelle version, je me suis livré à un exercice difficile : transformer le plomb en or et faire d'un essai une œuvre. J'ai retravaillé ce qui existait déjà et créé ainsi ce livre, tout en respectant sa première version mais en la sublimant afin que chacun y trouve sa part de lumière, celle qui le fera vibrer, avancer, construire... « sur-vivre ».

by **STEVE®**

PROLOGUE

Il reste quelques centaines de mètres à parcourir. Je crois, je n'arrive plus à me rendre compte... On perd tous ses repères en mer, il ne faut plus penser en termes de distance mais en termes de temps passé à nager. Des milliers de spectateurs et la presse nous attendent là-bas. Ils semblent tellement minuscules, si loin...

Plusieurs bateaux suivent notre progression, nous surveillent, nous ravitaillent et nous encouragent. J'ai encore froid. J'ai eu froid dès le début. Mon corps s'est engourdi et les grelottements n'ont cessé qu'à force d'efforts incessants. Le seul repère, c'est l'objectif à atteindre, il faut rester concentré sur ça, s'acclimater à l'eau froide, ne pas y penser, nager encore et encore. Mes épaules me font mal, je ne sens plus mes jambes. Je suis une machine, j'avance. Quand je pense que j'avais peur de nager quand j'étais gamin... Mon corps est minuscule dans cette immensité, les vagues pourraient me submerger, m'emporter... « Tu peux le faire ! C'est possible ! Nage, Steve, nage ! Tout cela n'est qu'une simple montagne que tu dois franchir, rien de plus ! »

Je sais que je ne suis pas seul. Nous sommes des centaines et mon équipe est la première équipe française à participer. Je suis avec eux. Ils sont avec moi. Nous nous sommes préparés. Nous irons jusqu'au bout ! Les doutes disparaissent. Le mouvement de mes bras est vite devenu automatique. L'arrivée est proche. Je commence à entendre les encouragements du public. Je retrouve mes forces. Je prends appui sur les vagues. J'évite de penser à la fatigue et à la douleur. Plus que quelques minutes encore, quelques dizaines de mètres je pense... Et si j'avais une crampe ? Si je n'y arrivais pas ? Je vais m'évanouir... « Steve, ne te rendors pas ! Ce sont des croyances, juste des croyances. Tu as décidé que tu allais le faire ! Baisse la tête et nage ! » Ne pas y penser, nager encore et encore, garder l'objectif en vue.

J'aperçois plus distinctement les spectateurs qui agitent les bras, hurlent leurs encouragements. Leur énergie me transporte. Encore quelques mètres... C'est à peine croyable : j'y suis ! Mon corps est le premier surpris et lâche au moment où mes pieds touchent enfin le sable, la terre ferme. Je titube. Impossible de me mettre debout. Je tombe à genoux sur la plage et je suffoque, mes mains tremblent en agrippant le sable. Soudain, une violente nausée s'empare de moi, quelques spasmes me secouent et voilà que je vomis tout ce que je peux devant la presse, les caméras. L'acidité se mêle au goût de l'eau salée qui a asséché ma bouche... Des gens me parlent,

PROLOGUE

je distingue juste le mouvement de leurs lèvres, je n'entends rien. Ils ont l'air fiers de moi. Je crois apercevoir des membres de mon équipe juste à côté. Ma vue est brouillée. Je suis encore dans ma bulle, mes oreilles bourdonnent, mon cœur frappe comme un dingue à la porte de ma poitrine. Je n'arrive même pas à articuler un mot. Je vais exploser. Il faut que je me concentre sur mon souffle... « Inspire, reprends tes esprits, Steve, expire, tout va bien, tu es arrivé... »

Je grelotte, on m'enveloppe dans une couverture, j'entends des rires, des cris de joie autour de moi. Peu à peu, mes jambes semblent reprendre vie. Je me redresse, je suis debout, encore un peu fragile mais debout.

Trois mecs de mon équipe me prennent dans leurs bras, quelques larmes coulent sur cette plage symbole de mémoire, sur l'île de Gorée. Je réalise enfin ce que l'on vient d'accomplir : « J'ai fait Dakar-Gorée ! On a fait Dakar-Gorée ! »... Les autres membres de l'équipe nous rejoignent : « On est bons ! On l'a fait ! » Oui, on l'a fait. Une fois de plus, on a surmonté nos peurs, nos doutes, nos terreurs et nos croyances. Oui, une fois de plus... Nous ne sommes pas ce que vous avez décidé que nous soyons, nous sommes ce que nous avons choisi d'être.

Laissez-moi vous raconter comment tout cela a commencé...

CHAPITRE 1

LA STRATÉGIE DU MASQUE À OXYGÈNE

Un village paumé au milieu des montagnes en Afghanistan, au petit matin. On est en plein hiver. Il neige et le soleil vient à peine de se lever. Le paysage est recouvert de blanc. C'est calme, c'est apaisant. Les bêtes sont à l'étable, les gens restent au chaud, on entend juste le chant de quelques oiseaux affamés.

C'est là que mon escadron de la mort débarque.

Il nous faut cette balise ennemie et on nous a donné des ordres : rien ni personne ne doit entraver notre mission. Si les villageois s'interposent, il faudra les tuer tous : hommes, femmes et enfants. Il se pourrait que deux ou trois d'entre eux possèdent des explosifs. Et même un explosif artisanal, je peux te dire que ça t'arrache une jambe ou une tête sans problème. Nous sommes douze. Il en faut au moins deux de saufs pour récupérer la balise, la mettre en lieu sûr puis la ramener au camp de base.

Les villageois nous ont repérés. Les hostilités commencent. En quelques minutes, le silence cède la place à un boucan de tous les diables. Un rouge visqueux tache le blanc immaculé. Les tirs se multiplient, ça pète dans tous les sens. Les villageois se sont dispersés. On est encerclés. Une partie de l'escadron doit couvrir l'autre partie pour qu'elle traverse le village et atteigne le versant de la montagne où la balise est cachée. On a tout préparé mais, en face, les gens du

village ne nous laisseront pas passer. Ça tire de plus en plus. Le bruit des détonations se mêle aux hurlements des blessés. Un de mes potes prend une balle dans l'œil, la moitié de son cerveau part avec et s'écrase sur l'uniforme du type derrière lui. Je n'ai même pas le temps de vomir ou de crier. On tire en continu pour essayer d'abattre ceux qui tiennent les armes et nous canardent. Au passage, je tue une mère et son mioche. La mère tenait une arme et tentait de s'enfuir. Elle s'apprêtait à flinguer un de mes potes. Je lui ai tiré dans le dos, elle s'est effondrée, la tête la première dans la neige. Je découvre avec horreur que je viens de buter son gosse. Elle tenait le gamin dans ses bras, la balle les a traversés tous les deux. Ils baignent dans leur sang.

On tue sans réfléchir. L'adrénaline a pris le dessus. On entend des cris de tous les côtés. C'est compliqué d'y voir clair dans ce bordel. Derrière moi, mes potes tentent d'avancer à couvert mais ils progressent trop lentement. Une brèche se forme dans notre ligne de défense : la moitié de notre escadron est blessée. Deux mecs sont déjà morts. Nous réorganisons nos rangs pour remplir les trous et atteindre notre objectif.

L'essentiel, c'est la balise. Un pote et moi devons nous y coller. On n'a pas choisi. On nous a désignés pour cette mission bien avant le début du massacre. Alors on rampe comme des malades vers la montagne, le plus

vite possible. Nos carcasses pleines de terre et de sang creusent de gros sillons rougeâtres dans la neige. On progresse mais les villageois ont appelé du renfort et des types avec des grenades à fragmentation se mêlent au combat. La ligne de défense est sérieusement touchée. À ce moment-là, une grenade tombe à dix centimètres du visage de mon pote devant moi. Le choc le soulève dans les airs, au ralenti, puis il retombe comme une poupée de chiffon, le ventre arraché, les boyaux à l'air. Il hurle de douleur et de terreur. Je sais, je ne devrais même pas me retourner, et tracer jusqu'à la balise sans me poser de questions. Mais je ne peux pas le laisser comme ça. C'est mon ami. Je l'attrape par les bras et le tire dans la neige pour arriver jusqu'à un abri. Fatale erreur : je ne vois pas le mec sur ma gauche. Je n'ai même pas fait quinze mètres quand une balle perfore mon cou. Le goût métallique du sang envahit ma bouche.

Game over.

*

Il est 5 heures du mat' et il fait encore nuit. Tous les escadrons de la caserne se sont rassemblés dans l'amphithéâtre. Des types bâillaient encore, et les voilà les yeux écarquillés et les sens en alerte. Le commandant est arrivé dans la salle en claquant la porte puis l'a fermée à clé, ce qui ne nous a pas rassurés. Il a croisé les bras

lentement et, en silence, a commencé à faire les cent pas sur l'estrade. Après deux ou trois longues minutes, il a ouvert la bouche pour faire le bilan de l'opération-désastre où l'on aurait tous perdu la vie. Ce n'était qu'un exercice. Pour lui, ça ne fait aucune différence. Pour nous non plus, d'ailleurs. Tous les moyens ont été déployés afin que les conditions soient aussi proches de la réalité que possible. Il ne doit pas faire plus de huit degrés dans la salle. Le commandant est en tee-shirt. Chaque parcelle de son corps laisse deviner des muscles saillants, jusqu'à son visage aux traits tendus, creusé par les rides, marqué par un effort constant. Ses bras noueux sont recouverts de tatouages. Sur son avant-bras droit, plusieurs prénoms, ceux des hommes qu'il a perdus. Debout devant nous, il nous regarde un par un : « Vous entendez ce silence ? dit-il. Dans la guerre, il n'y a rien de pire que le silence. Le silence, ça veut dire que vous êtes tous morts. »

Tout le monde se tait. D'ailleurs, quand ce commandant parle, on n'entend jamais aucun bruit. Ce type-là, je me suis battu pour me retrouver dans son escadron. À l'époque, pour moi, c'est le meilleur, une sorte de maître de guerre. Un savant mélange entre Marc Aurèle, Gengis Khan et Mike Horn. Un type qui grimpe une montagne en deux heures et la redescend en trente minutes en sifflotant. Qui peut rester une semaine en mission dans un trou en pleine

montagne, à manger des rats et à boire l'eau de pluie, avant de redescendre aussi frais et dispos que s'il sortait d'une cure thermale. Alors, quand il nous réveille comme ça à 5 heures du matin pour faire le bilan de l'exercice d'hier, c'est plus un avertissement qu'un divertissement.

« Qui a déjà pris l'avion ici ? Levez la main ! » dit-il enfin. La moitié de la salle s'exécute. L'autre se demande probablement où il veut en venir. « Alors, pour tout le monde : quand vous prenez l'avion, juste avant le décollage, une hôtesse de l'air vous présente les consignes de sécurité en cas de problème pendant le vol. On vous explique qu'en cas de dépressurisation, les masques à oxygène tomberont automatiquement devant vous. Si ça arrive, il vous est demandé de placer votre masque correctement sur votre visage puis d'aider les personnes autour de vous à mettre le leur. On vous explique clairement que si vous voyagez avec un enfant, vous devez d'abord mettre votre masque avant de lui mettre le sien... »

On observe le commandant en silence. La peur se diffuse aussi rapidement dans nos veines que le venin du mamba noir. On se souvient tous de la dernière fois où il nous a enfermés dans une pièce de quinze mètres carrés. On était une dizaine. Il nous a balancé une grenade lacrymogène et un seul masque à oxygène

avant de fermer la porte à clé. Ma gorge et mes yeux s'en souviennent encore...

Comme s'il lisait dans nos pensées, le commandant ajoute : « Vous vous souvenez quand vous étiez enfermés comme des rats de laboratoire dans une pièce remplie de gaz lacrymogène ? Un peu plus et vous auriez fini par vous entre-tuer comme des cons pour mettre le masque à oxygène. Résultat, c'est seulement quand je l'ai décidé que vous êtes sortis, les yeux défoncés et la gorge en vrac. Si vous aviez été plus malins, un seul d'entre vous aurait mis le masque. En cinq secondes, il aurait défoncé la porte et aidé les autres à sortir de là. »

Ce speech du commandant, je m'en souviens encore. Il m'avait mis une gifle à l'époque, et il me paraît toujours d'actualité. Certaines personnes viennent me voir pendant mes formations et me demandent : « Comment est-ce que je peux aider les autres ? J'aimerais me rendre utile ! » Il suffit que je creuse cinq minutes pour comprendre que la personne squatte le canapé d'un pote, est célibataire, au RSA et bosse de temps en temps au black pour combler son découvert. Et pourtant, la première question qu'elle me pose, c'est : « Comment est-ce que je peux aider les autres ? » C'est là que je me réfère à la stratégie du masque à oxygène : parfois, ce que tu ne fais pas a tout autant d'impact sur ton futur que ce que tu fais.

RÈGLE KARMA N° 1

**Ce que tu ne fais pas a autant d'impact
sur ton futur que ce que tu fais.**

Un jour où j'étais dans l'avion avec ma femme, elle m'a dit : « C'est complètement dingue, ces consignes ! Si je voyage avec le petit et qu'il arrive un truc comme ça, je vais le sauver d'abord, et je mettrai mon masque ensuite. » Je lui ai répondu : « Ouais, super idée, chérie, c'est le meilleur moyen pour que vous mouriez tous les deux. Il faut mettre le masque en premier : si tu ne le fais pas, il te reste quinze secondes avant de t'évanouir. »

Si elle s'évanouit avant d'avoir pu mettre son masque, quand bien même elle aurait eu le temps de mettre celui de notre enfant, elle ne serait plus d'aucune utilité pour le protéger et le sauver. Ni l'un ni l'autre ne s'en sortirait vivant. C'est la même chose dans un village en Afghanistan, au Kosovo, ou dans votre cité pourrie. Si vous voulez jouer les héros sans penser à votre vie en priorité, tout ce que vous allez réussir à faire, c'est crever en laissant l'autre dans sa merde. La chose la plus importante, c'est de ne pas perdre de vue la chose la plus importante.

RÈGLE KARMA N° 2

**La chose la plus importante,
c'est de garder la chose la plus importante
comme la chose la plus importante.**

J'ai longtemps confondu égoïsme, amour-propre, orgueil, narcissisme et égocentrisme. Ces termes ont un point de départ : l'ego, le « moi », l'intérêt pour sa propre personne. Comme le disait la romancière Christiane Singer lors d'une émission pour la télévision suisse : « Tant que nous ne sommes pas en amour avec nous-mêmes, nous sommes une fréquentation dangereuse pour les autres puisque nous cherchons sans cesse la compensation à travers l'autre¹. » Autrement dit, aimez-vous avant tout, c'est seulement ainsi que vous serez en bonne relation avec vous-même et que vous serez juste dans votre relation aux autres. Dans un certain contexte, ne pas être égoïste, ne pas penser d'abord à soi, c'est faire preuve de « non-assistance à personne en danger ». L'égoïsme ne doit pas être confondu avec l'égocentrisme. L'égocentrisme est une attitude narcissique. La personne entre alors en relation sans se soucier de l'autre. Son principal objectif est de satisfaire ses intérêts. L'égoïsme accompagne l'estime de soi, il n'est pas destructeur

1. Christiane Singer, *La Transmission de l'essentiel*, émission « Racines » du 13 mai 2005 sur la télévision suisse TSR.

et peut donc coexister avec l'altruisme. Être égoïste, c'est savoir s'accorder des périodes rien qu'à soi pour recharger ses batteries, se former, s'instruire, se construire, se transformer.

RÈGLE KARMA N° 3

**Tant que tu n'es pas en amour
avec toi-même, tu es une fréquentation
dangereuse pour les autres.**

Certaines personnes souhaitent bâtir un empire, qu'il soit financier, humanitaire, entrepreneurial... L'égoïste a compris qu'il doit construire son empire intérieur avant de construire son empire extérieur. Pour ce faire, il n'a pas peur de dire non aux autres. Quand il ressent non et qu'il dit non, il lutte contre la confusion et il clarifie sa vie. Ceux qui donnent doivent apprendre à poser des limites car, parfois, ceux qui prennent n'ont aucune limite.

RÈGLE KARMA N° 4

**Ceux qui donnent doivent apprendre à poser
des limites car, parfois, ceux qui prennent
n'ont aucune limite.**

Apprendre à se respecter, à penser à soi, à croire en soi passe par un travail sur nos croyances limitantes,

celles qui peuvent nous empêcher de nous réaliser.
Intégrer de nouvelles habitudes et de nouveaux conditionnements positifs transformera votre vie !

*

C'est dans les commandos que j'ai compris la puissance et l'importance de la programmation mentale¹ pour sauver ma peau dans des conditions extrêmes. Afin que chacun puisse modéliser ce processus, je vous propose la métaphore suivante : possédez-vous un ordinateur ? S'il fonctionne moins bien que le jour de son achat, pensez-vous qu'il soit possible qu'il ait été affecté par un virus ? Maintenant, demandez-vous si vous avez lu toutes les notices fournies avec cet ordinateur. Dernière question : avez-vous installé un ou plusieurs logiciels sur cet ordinateur ? Nos cerveaux sont des ordinateurs hyper-puissants et, tout comme eux, ils peuvent être affectés par un ou plusieurs virus qui peuvent les ralentir. À notre naissance, une notice d'utilisation n'a pas été donnée à nos parents pour leur apprendre le fonctionnement du cerveau, la façon de nous faire progresser, de nous motiver. Les virus qui contaminent notre cerveau sont, entre autres, les croyances limitantes. C'est simple, imaginez que vous êtes en face d'un objectif et que vous vous dites : « Je n'y arriverai jamais ! » Cette phrase est semblable

1. <https://www.youtube.com/watch?v=EEaFzwSXD0o>

à l'injection d'un virus informatique dans notre cerveau. C'est la même chose lorsque quelqu'un vous dit : « C'est impossible ! Ça n'arrive qu'aux autres », c'est aussi un virus informatique. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des méthodes pour transformer ces croyances limitantes en croyances aidantes et rendre ainsi un virus inoffensif.

Première méthode : la reformulation positive interpersonnelle

Par exemple, si une personne vous dit : « C'est impossible ! Ça n'arrive qu'aux autres », vous allez reformuler positivement en disant : « Si d'autres l'ont fait, je peux le faire. » Vous venez de transformer le virus en antidote.

Deuxième méthode : la reformulation positive intrapersonnelle

Parfois on s'injecte seul les pires virus. Il est donc tout aussi important de reformuler ce que votre langage interne vient vous chuchoter à l'oreille. Par exemple, après avoir raté quelque chose, au lieu de vous dire : « J'ai été bête ! Pourquoi je n'ai pas fait ceci ou cela... ? », vous pourriez transformer le virus en antidote en reformulant ainsi : « J'aurais dû mieux utiliser mon potentiel et mon intelligence. »

Troisième méthode : installer un antivirus

Il existe des logiciels, des outils et autres boosteurs d'excellence pour apprendre à mieux se connaître et à connaître l'autre. Il est également possible d'installer ces logiciels et ces applications dans votre cerveau. Je vous propose d'installer ensemble un logiciel afin de changer complètement votre programmation mentale en quelques secondes. Je vous propose une expérience. Regardez autour de vous et trouvez en quinze secondes le plus d'objets de couleur bleue possible. C'est parti ! À présent, fermez les yeux et comptez le nombre d'objets trouvés. C'est bon ? Une fois que vous avez ce nombre, fermez les yeux à nouveau et dites, à haute voix, combien d'objets orange se trouvent dans la pièce... Alors ? Bien que vous ayez observé la pièce en détail, vous ne pourrez certainement pas. Que s'est-il passé ? C'est simple, je viens de programmer votre cerveau pour qu'il effectue une opération. L'opération était de ne voir que du bleu, en faisant abstraction du reste. Et si vous ne pouvez pas voir d'objet orange, c'est parce que vous n'étiez pas programmé pour cette opération.

Dans la vie, c'est la même chose, si vous avez été infecté par des virus, que ce soit par votre famille, vos amis ou à l'école, qui vous disaient sans cesse : « Tu ne peux pas ! », « Tu n'as pas les capacités pour ! »,

vous allez être programmé par des causes (internes ou externes) pour faire abstraction du positif (dans notre exemple, la couleur orange dans la pièce) parce qu'on vous a programmé négativement, c'est-à-dire que vous aurez beau chercher du positif, votre cerveau, en mode autosabotage, n'est pas programmé pour le voir. Il est donc important pour votre évolution personnelle de prendre la décision suivante, ici et maintenant : pour le reste de ma vie, je prends le contrôle de mon ordinateur de bord. Cela se fait juste en posant une intention en soi, comme une graine, avec la confiance absolue qu'elle va germer. De temps en temps revenez juste l'arroser en vous répétant : « *Votre prénom*, ne te rendors pas... »

RÈGLE KARMA N° 5

Ne te rendors pas !

Quatrième méthode : l'élimination de la négation

Si je vous demande de ne surtout pas imaginer Mickey, le soleil, un dinosaure ou une pomme, vous les imaginerez certainement. Je vous ai dit de ne pas le faire, pourtant les images apparaissent spontanément dans votre cerveau. Émile Coué, auteur de la méthode du même nom, disait : « Quand il y a

lutte entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sans aucune exception. » Pour votre enfant, c'est pareil. Si vous lui dites : « Ne pose pas ton verre ici ! », il est fort probable qu'il refasse toujours la même erreur car le problème vient de vous. Vous lui avez dit ce qu'il ne devait pas faire, vous ne lui avez pas dit ce qu'il devait faire. Il est important de reformuler positivement vos objectifs. Commencer un objectif par « Je ne veux pas... » ou « Je ne veux plus » ou encore « Je veux arrêter... » est un anti-objectif. Il faut donc reprogrammer votre cerveau, créer un nouveau chemin neuronal pour ne retenir que le positif et habituer votre cerveau à ce nouveau fonctionnement. Pensez solution plutôt que problème. Il est donc capital de parler aux autres et à soi en disant ce qu'on veut et non pas ce qu'on ne veut plus. Exemple : on ne se dit pas « Je veux arrêter de fumer », c'est un anti-objectif. Demandez-vous comment vous voulez vous sentir. Libre ? Eh bien dans ce cas dites « Je veux me sentir libre, en meilleure santé, respirant à pleins poumons », par exemple.

Cinquième méthode : l'acte et la personne

Quand vous parlez à une personne ou que vous vous adressez à vous-même, ne jugez pas la personne, jugez ses actes : les deux doivent être dissociés. Au lieu de dire « Tu n'es pas intelligent » car on juge

alors l'ensemble de la personne, son être, on peut dire par exemple « Aujourd'hui [le contexte], en faisant cela [l'acte], tu aurais pu être plus intelligent [mot positif et valorisant pour l'autre] ». Si un enfant fait une bêtise, pour lui ce n'en est pas une, c'est un essai. En éliminant tous ces petits mots négatifs et en les remplaçant par du positif, vous changez votre regard sur les autres et, par conséquent, sur votre réalité.

Un jour, pendant l'une de mes formations en lecture rapide, une mère m'a confié son enfant. Elle me l'a présenté ainsi : « Il est un peu bête, je crois. Il fonctionne au ralenti, alors ne faites pas attention à ses réactions, c'est normal. Il ne comprend pas grand-chose. » Je me suis alors posé avant de commencer la formation et me suis programmé : « Steve, ne te rends pas... Quant à cet enfant, il est différent, comme les génies, c'en est peut-être un, imagine que tu as devant toi un Michel-Ange, un Léonard de Vinci. Apporte-lui le meilleur de toi-même, cet enfant changera peut-être la face du monde un jour. » J'ai pris du temps pour lui comme s'il était exceptionnel. C'est devenu la mascotte de la classe. En fin de journée, j'ai fait un test afin d'identifier celui qui avait le plus augmenté sa vitesse de lecture. Cet enfant a explosé tous les résultats connus au cours de ma carrière : il est passé de 132 mots par minute (ce qui est très lent) à 1 000 mots par minute (ce qui est la vitesse des lecteurs les plus rapides au

monde). Je n'avais jamais vu ça auparavant. J'ai pris les résultats et je les ai apportés à sa mère, qui m'a dit :

— J'y crois pas ! C'est fou !

— Madame, observez ce que vous venez de dire : « J'y crois pas », et comprenez bien que si vous ne croyez pas en votre enfant, comment lui pourrait-il croire en lui... ? Lorsqu'on croit en lui seulement huit heures durant, voilà les résultats. Alors imaginez ce que donnerait le fait de croire en lui et en son potentiel de manière inconditionnelle. Dites-vous que chaque enfant est un joyau qui n'a pas encore été taillé, c'est un génie et la mission d'un parent est simplement de l'accompagner à découvrir en quoi c'est un génie. Parfois, comme dans mon cas, cela peut prendre trente ans. Et, par expérience, je peux vous dire qu'il n'y a rien de plus difficile que de changer de comportements si on ne change pas en même temps les niveaux de pensée qui génèrent ces comportements néfastes.

RÈGLE KARMA N° 6

**Tu es un joyau qui
n'a pas encore été taillé.**

Le film *La vie est belle* est un sublime exemple de programmation mentale. Roberto Benigni raconte

l'histoire de Guido, de la femme qu'il aime et de leur fils Giosué, tous envoyés dans les camps de concentration. Guido invente toutes sortes de stratagèmes pour faire croire à son fils que cela n'est qu'un jeu à la fin duquel il pourra gagner un véritable char. Guido transfigure la réalité, il tourne les difficultés de la vie à son propre avantage en faisant cet exercice mental de « connotation positive ». C'est également une forme de reprogrammation mentale : Guido transforme des événements pourtant dramatiques, il décide de les voir autrement et utilise l'humour, une connotation positive, pour transfigurer la réalité, la rendre plus vivable. La séquence du magasin interdit aux Juifs est un bon exemple. À la question de son fils : « Pourquoi les Juifs et les chiens ne peuvent pas entrer, papa ? », Guido répond que chacun fait ce qu'il veut. Dans une certaine quincaillerie ne sont pas admis les Espagnols et les chevaux tout comme dans une pharmacie ne le sont pas les Chinois et les kangourous. Ainsi, Guido aussi compte interdire l'entrée dans sa librairie à ceux qui sont antipathiques à Giosué — les araignées — et à lui-même — les Wisigoths.

J'ai utilisé ces outils de programmation mentale lorsque je me suis retrouvé en pleine montagne, au fond d'un trou de cinq mètres de profondeur que j'avais creusé au début de l'exercice. Vous connaissez le principe ? Pour les commandos alpins, les attaques

ont souvent lieu en montagne. On nous dépose à quelques kilomètres de la zone d'attaque. Chacun creuse un trou dans lequel il reviendra s'abriter après l'opération, en attendant qu'on vienne le sortir de là. On doit se déplacer lentement pour éviter les pièges et les mines, souvent la nuit. Après l'attaque, chaque mec saute dans son trou et se fait recouvrir par les autres. Le dernier se démerde tout seul pour se recouvrir de cinq mètres de neige. Quand l'ennemi nous recherche, il ne se doute pas qu'on est là, juste sous ses pieds, attendant qu'on vienne nous récupérer. Les chutes de neige ont effacé toute trace de notre passage. Je me suis retrouvé dans ce trou avec ma petite ration d'eau et de nourriture et aucun moyen de communication avec l'extérieur, sauf un émetteur-récepteur collé à ma peau, le signal à envoyer pour que le reste de l'escadron me repère. Je n'avais plus aucune notion du temps, je ne voyais plus la lumière du jour. Tout mon corps était ankylosé. De toute façon, je ne pouvais pas changer de position vu que le trou était juste assez large pour moi. Dans les moments où j'étais physiquement épuisé, je respirais profondément et choisissais ce sur quoi focaliser mon mental. J'avais pris le livre de Masutatsu Ōyama, *La Voie Kyokushin* et je le lisais à la lueur de ma lampe torche. Ōyama a créé un art martial : le karaté Kyokushin. Pendant près de deux ans, il s'est entraîné seul aux monts Minobu et Kiyozumi, s'imposant une

discipline de fer : douze heures d'entraînement par jour, tous les jours, soit environ dix mille heures d'entraînement intensif. Il cassait des pierres à mains nues et méditait sous des chutes d'eau glacée afin de se forger un mental et un corps en acier. Son histoire a inspiré le film *Fighter in the Wind* réalisé par Yang Yun-Ho. Lorsqu'il est face à un obstacle, Ōyama le personnifie et s'adresse à lui comme s'il était vivant en lui disant sans haine ni agressivité, juste avec une pointe d'assertivité : « Tu n'es qu'une simple montagne que je dois franchir. »

RÈGLE KARMA N° 7

**Un obstacle n'est qu'une simple montagne
qu'il faut franchir, rien de plus.**

Au fond de ce trou, comme lui, je parle à cette épreuve, face à moi, je la personnifie : « Tu n'es qu'une simple montagne que je dois franchir, rien de plus. » L'épreuve me répond : « Tu ne me franchis pas, tu te franchis toi. » Je la remercie : « Merci à toi de faire de moi qui je veux être », tu « es preuve » que je suis sur le bon chemin. Elle me sourit, puis s'évapore. Ma lampe torche s'éteint...

Je suis resté cinq jours dans ce trou avant qu'on vienne me chercher, dont deux jours dans le noir le plus total.

RÈGLE KARMA N° 8

**Tu ne franchis pas une épreuve,
tu te franchis toi.**

*

Bien avant de me retrouver au fond d'un trou en pleine montagne, j'ai été un enfant solitaire, un peu geek, passionné de comics, fan des revues sur les super-héros : *Strange* et *Titans*. Allongé à plat ventre sur la moquette verte toute boulochée de ma chambre, je pensais à ces super-héros et j'avais le sentiment que c'était quand même un peu de la triche. Chacun avait un super-pouvoir, un don inné qui lui permettait d'accomplir des actes extraordinaires sans craindre la mort, la souffrance ou la peur. Et je me disais que si j'étais né avec ce genre de pouvoir, j'aurais pu en faire autant qu'eux, et même plus encore ! Je trouve que c'est de la triche d'être un super-héros avec un super-pouvoir. Même Superman le dit ! Enfin, non... Pardon, même l'acteur qui a joué Superman pendant des années nous dit que : « Un héros est un individu ordinaire qui trouve la force de persévérer et de résister malgré des obstacles accablants. »

Le vrai super-héros, c'est le type qui n'a pas de pouvoir, c'est le loser qui a de la ténacité, qui se bat et

monte les marches, même s'il doit les monter en rampant. Superman ne connaît rien aux arts de combat. Je défie quiconque de me citer un seul passage où il utilise autre chose que son coup de poing direct du droit ! Il ne sait rien faire d'autre. Batman, lui, tout comme Ōyama, gagne grâce aux heures passées à s'entraîner. Sa victoire est le fruit d'un travail intense et constant. Je m'identifie donc plutôt à Bruce Wayne.

Orphelin de père, je grandis seul avec ma mère. Je n'ai pas de pouvoir particulier, sauf celui de passer des heures entières à lire et à écrire des poèmes que je ne montre à personne. À l'époque, je tiens à ma réputation de tête brûlée. Je me fais virer de plusieurs écoles pour cause de retards, bagarres et autres tares avant de finir, avec un pote, dans la dernière qui veuille bien m'accepter. À nous deux, on forme le duo charismatique du collège. On m'a collé une étiquette de cancre et je ne cherche pas à la décoller. Je suis trop occupé à m'inventer un père, un type extraordinaire qui multiplie les voyages d'affaires et côtoie les grands de ce monde. En fait, je suis comme Keyser Söze. Je brode une histoire autour de mon père, et il devient le résultat de la mutation génétique mêlant toutes les personnalités de mes héros, un savant mélange de Steve Rogers, Tony Stark, Bruce Banner...

Au fil des années, il m'a fallu me rendre à l'évidence : les mensonges ne suffisent plus pour cacher l'absence de mon père. Keyser Söze commence à révéler sa véritable identité. Quand on est dans un trou, la pire des choses à faire, c'est de continuer à creuser. Au contraire, ceux qui obtiennent de grands résultats transforment les épreuves en apprentissages. Ils observent le plus souvent les événements à travers un filtre positif. Cette façon de voir la vie entraîne un changement évident dans notre attitude et se traduit par des résultats positifs dans les actions que nous entreprenons. Dans ce contexte, je pourrais me dire que ce n'est pas à moi de faire le premier pas vers mon père. Je préfère me dire que je ne suis pas une victime, je suis un survivant. Comme le disait Carl Gustav Jung : « Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir. »

RÈGLE KARMA N° 9

**Tu n'es pas ce qui t'est arrivé,
tu es ce que tu choisis de devenir.**

2003, des pluies torrentielles frappent la Tunisie, laissant plus de deux mille cinq cents personnes sans abri. Les dégâts menacent de provoquer de violentes révoltes dans les quartiers populaires ayant subi les puissances dévastatrices de la nature. J'atterris

à l'aéroport de Tunis sans être invité ni même attendu. J'ai réussi à trouver le numéro de mon père grâce à ma cousine. Il est tunisien, il s'est remarié et s'est installé dans la capitale. Il a deux autres enfants, déjà adultes. Je m'installe dans le premier hôtel sur ma route. Pas de téléphone dans ma chambre, je vais appeler avec celui du hall. La pluie bat sur les baies vitrées de l'hôtel comme un roulement de tambour. C'est sa femme qui répond. Je me présente et explique que je souhaite le voir. Elle me fait patienter quelques minutes pour finir par m'annoncer qu'il est absent. Je souris. Je connais l'absence, je suis né avec. La pauvre, elle ne sait pas sur qui elle est tombée. Je commence l'aller-retour entre ma chambre et le téléphone. Je rappelle dix-sept fois jusqu'à ce qu'il accepte enfin de me parler et de me rencontrer.

Quelques heures plus tard, dans un café de la ville, je me retrouve face à cet étranger, un type avec qui je n'ai *a priori* rien en commun. Il est loin d'être le super-héros que j'avais pu imaginer. Il ne m'a pas vu naître, n'était pas là pour mes premiers pas, ne m'a pas appris à faire du vélo. Il était absent quand ma mère ouvrait les rappels de factures en pleurant et qu'on a dû déménager dans un studio. Il était absent quand la conseillère d'orientation voulait me condamner, contre mon gré : « Agent d'entretien d'espaces verts ». Quand elle

a accouché de moi, ma mère était seule, j’imagine ce qu’elle a dû ressentir : l’absence...

Après notre première rencontre, je pars faire le tour de la Tunisie avec mon sac à dos pour voir du pays, m’imprégner de ses odeurs et de ses paysages. J’ai besoin de retrouver une partie de mon identité. Je pars à la rencontre de gens étranges, je me reconstruis, je change.

Je revois mon père une dernière fois avant de rentrer en France. Nous ne nous parlons presque pas. Si les regards et énergies en présence avaient la parole, ils diraient à quel point on est trop fiers pour pleurer, bien trop cons pour dire « Je t’aime » et pas assez honnêtes pour avouer qu’on n’a pas spécialement envie de se revoir.

Tant qu’on attend que l’autre change, on reste dépendant. *Je renonce à te faire changer. Je m’organise autrement.*

RÈGLE KARMA N° 10

Quand on attend que l’autre change,
on est dépendant.
Je renonce à le faire changer.
Je m’organise autrement.

Dans l'avion du retour, je lis un livre sur le *kintsugi*. Le *kintsugi* est l'art de la résilience. Cette technique ancestrale, découverte au xv^e siècle au Japon, consiste à réparer un objet brisé en soulignant ses fissures avec de la poudre d'or, au lieu de les masquer. Non seulement reconstruit, l'objet s'en trouve alors renforcé et sublimé. Cet art nous enseigne que, lorsque quelque chose qui a de la valeur se brise, plutôt que de chercher à cacher son imperfection ou sa fragilité, il est plus utile de le réparer avec quelque chose d'aussi beau que l'or : la force, l'amour, l'humour, un nouveau niveau de conscience, etc. Il s'agit en somme de glorifier l'imperfection. Le processus suit plusieurs étapes : l'objet brisé est réassemblé — les morceaux sont nettoyés avant d'être liés —, on patiente ensuite pour que le tout reprenne forme harmonieusement, s'habitue à ce nouvel assemblage. On le laisse respirer. Vient ensuite l'étape de réparation : on le polit et on dépose plusieurs couches de laque de couleur avant de révéler la beauté de chaque cicatrice grâce à de la poudre d'or. On le sublime enfin en le contemplant, en observant l'histoire de l'œuvre. La laque a durci : l'objet est encore plus solide qu'avant. Cet art est une belle métaphore de la résilience. Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik a démocratisé le concept de résilience. Cette résilience ne consiste pas à tout guérir ni même à tout oublier : la résilience est une transformation. C'est le *kintsugi* appliqué à l'humain, l'art de se réparer avec

des fils d'or... Même brisé par la vie, il est possible de se relever, comme Cyrulnik lui-même, qui a perdu ses parents dans les camps de concentration. En 1993, il écrit, dans *Les Nourritures affectives* : « Les enfants résilients deviennent de grands créatifs, et transforment leur blessure en œuvre d'art pour mettre une distance entre eux et leur traumatisme : ils sont souvent écrivains, comédiens. Certains se tournent vers les autres, et veulent s'engager socialement (œuvres humanitaires, éducateurs de rue...), ou s'orientent vers de longues études (souvent en psychologie) : ce qu'ils veulent avant tout, c'est devenir l'auteur de leur destin. Ce sont des décideurs parce qu'ils n'ont rien décidé de leur enfance. »

Je réalise que l'objet brisé, c'est moi. Les blessures n'ont pas disparu, elles se transforment. Le temps, les expériences et les rencontres sont les sutures en or qui les sublimeront. Je peux me sublimer, me réparer et me polir avec de l'or. Les émotions nées des blessures n'ont pas à me submerger, je peux transformer les épreuves en force. C'est ainsi que je progresserai. Sinon, pour reprendre les mots du poète afghan Rûmî, « si vous êtes irrité par toutes les frictions, comment voulez-vous être poli ? »

RÈGLE KARMA N° 11

**Si tu es irrité par chaque frottement,
comment veux-tu être poli ?**

Comme Bruce Wayne, je n'ai aucun pouvoir sur-humain. Pire encore, son aventure commence par un trauma, une fêlure qui va, *in fine*, susciter en lui un sens aigu de la justice et une moralité sans faille. Si ses parents n'avaient pas été tués dans une rue malfamée quand il avait 8 ans, il ne serait probablement pas devenu le chevalier noir. Bruce développe ses facultés et décide de se transformer afin de combattre une cause qui le touche et faire en sorte que le monde soit meilleur après lui.

RÈGLE KARMA N° 12

**Fais en sorte que le monde
soit meilleur après toi.**

À 18 ans, je suis dans la banlieue de mon excellence, au point qu'un jour je me retrouve une fois de plus face à un choix dont dépend ma survie : rester à Paname et finir entre quatre planches ou quatre murs sombres, ou bien, comme Bruce, quitter Gotham pour rejoindre la Ligue des Ombres...

