

Sommaire

Préface de Paul Fontaine (<i>Athlète Handisport et conférencier professionnel atteint de la maladie de mucoviscidose</i>)	9
Introduction.....	11
Quelques mots sur moi	13
Chapitre 1 : L'enfance, une expérience aussi difficile qu'apprenante	15
Chapitre 2 : Une adolescence à double tranchant.....	41
Chapitre 3 : L'Échec sous toutes ses formes	57
Chapitre 4 : 28 juin 2018, la Renaissance.....	75
Chapitre 5 : Directeur général à 26 ans.....	85
Chapitre 6 : La découverte du Trail	109
Chapitre 7 : Ce en quoi je crois	127
Chapitre 8 : Mes ambivalences	145
Chapitre 9 : Mes apprentissages multiples.....	155
Chapitre 10 : Mes peurs et mes doutes d'aujourd'hui.....	185
Chapitre 11 : Les meilleurs conseils que j'ai pour vous.....	207
Chapitre 12 : La perte d'un être cher	251
Chapitre 13 : Les difficultés de la veille peuvent devenir nos plus grandes fiertés de demain	267
Remerciements	281
Synopsis	283
Pour suivre Dorian au quotidien	284

Préface de Paul Fontaine

*(Athlète Handisport et conférencier professionnel
atteint de la maladie de mucoviscidose)*

J'aime les grands costauds qui pleurent. J'aime les Hommes qui mettent leur virilité dans leur détermination à cultiver la joie et l'Amour. Dorian SOLER est de cette race d'hommes dont je partage l'ardeur à embrasser la vie à chaque instant.

J'ai rencontré Dorian et son regard qui empoigne le jour où il est venu m'interviewer à mon domicile. Ceux qui me connaissent savent à quel point j'aime ce genre de personnage. Dorian a compris l'importance d'être vrai et authentique avec ses peurs, ses croyances, ses valeurs. Exposer ses vulnérabilités, partager ses sentiments, mettre des mots sur ses émotions, sont des qualités bien trop rares chez l'homme en 2023. Ce sont pourtant elles qui permettent de s'entourer des bonnes personnes, ces belles personnes toujours plus extraordinaires qui comptent tellement dans une vie. En poursuivant ses interviews inspirantes, Dorian rencontre les meilleurs, ceux qui le nourrissent et le guident vers son chemin d'éveil spirituel.

La colère, c'est la matière première que Dorian transforme en énergie positive pour avancer. Cette colère coule dans les flasques de son gilet de trailer. Dorian a su la transformer en rage de vivre pour avancer à grandes enjambées vers un bonheur qu'il conjugue au présent. Animé par cette colère, son cœur de bisounours

bouillonnant d'Amour, Dorian diffuse sa force dans l'univers à celui qui veut bien l'entendre. Ce livre est celui d'un homme avec un grand H en chemin vers sa puissance intérieure et sa merveille.

Comme le dit si bien Morphéus : « Il y a une différence entre connaître le chemin et arpenter le chemin. » Dorian est un homme de terrain qui concrétise ses apprentissages en actions, se lance des défis dans le but de monter l'escalier de la confiance en soi. Il est déterminé à devenir le coach qu'il aurait aimé rencontrer adolescent. Travailleur acharné, il est le coach qui expérimente, teste, essaie encore, encore, encore... Dorian SOLER ne connaît pas l'échec !

« Tout est possible à celui qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais. » Xavier DOLAN

Dans cet ouvrage autobiographique, Dorian vous ouvre son cœur, livre son histoire et se met à nu. Il est comme toi, humain, avec ses forces, ses faiblesses, ses qualités et ses parts d'ombre. Si ce traileur aux yeux qui pétillent et à la barbe de Dieu grec te dépasse un jour au détour d'un sentier : accroche-toi à tes rêves, saisis la main qu'il te tend, embrasse son regard bienveillant et marche dans ses pas ! Jusqu'où es-tu prêt à le suivre ? Jusqu'où es-tu prêt à t'aimer ?

« Voilà, voilà, voilà, voilà qui je suis

Me voilà même si, mise à nue c'est fini

Me voilà dans le bruit et dans la fureur aussi

Regardez-moi enfin et mes yeux et mes mains

Tout c'que j'ai, est ici, c'est ma gueule c'est mon cri

Me voilà... » Barbara PRAVI

Introduction

« Dorian, si j'avais le choix, je t'échangerais contre l'enfant que j'ai perdu ».

Ça, c'est la phrase prononcée par ma mère alors que j'ai environ 10 ans.

Cette phrase résume à elle seule beaucoup de ce que je suis aujourd'hui. Ma détermination, ma rage d'avancer, mon envie insatiable de comprendre l'être humain, ma peur du rejet, mon hypersensibilité, mon amour inconditionnel en la vie.

Face à des traumatismes, je crois qu'il y a seulement deux échappatoires possibles.

Celle qui nous amène peu à peu vers les bas-fonds de la vie.

Et celle où l'on décide de VIVRE avec un grand V. Quand je dis vivre, je parle de prendre des risques, je parle d'inconfort, de progrès, d'échecs, d'amour, de colère, de tristesse, de joie.

Une vie complète où on choisit de transcender le traumatisme en quelque chose de beau pour soi et pour le monde qui nous entoure.

Quelques mots sur moi

Même si Paul vous a écrit quelques lignes à mon sujet dans la préface de ce livre, et que je l'en remercie pour ça, je pense qu'il est important que je vous écrive moi-même qui je suis.

Lorsque je me présente, je me définis très souvent comme étant quelqu'un de passionné. Passionné par le sport, passionné par la psychologie, et passionné par tout ce qui va toucher au dépassement de soi. Au travers de ces passions, j'essaie de faire vivre les 3 valeurs qui me sont les plus chères.

Première valeur : la liberté.

Vous comprendrez au travers de ce livre que j'en ai cruellement manqué étant jeune et que je me suis même souvent senti prisonnier. Aujourd'hui, cette valeur est essentielle, car elle me permet de créer ce que j'aime, que ce soit au travers de mon activité professionnelle, mais également dans toutes les décisions que je peux prendre au sein de ma vie.

Deuxième valeur importante pour moi : le courage.

J'ai dédié tout un chapitre de ce livre à mon grand-père, qui pour moi est la représentation même de ce qu'est ce mot. Dans ma vie, le courage s'exprime par le fait de tenter de nouvelles choses, de partir à l'aventure, et surtout de sortir de ma zone de confort. Je disais un peu plus haut que j'étais passionné par tout ce qui peut toucher au dépassement de soi. À l'intérieur de cette

valeur courage, j'y mets forcément le dépassement de soi ainsi que la détermination.

Tous ces éléments sont à mon sens un moteur essentiel quand on aspire à se créer une vie sur mesure. Je ne parle pas d'une vie facile, pas d'une vie dans laquelle il n'y a pas de contraintes. Je parle d'une vie qui nous fait vibrer et qui nous demande parfois d'aller nous challenger afin de relever les défis que la vie nous impose.

Troisième valeur essentielle à ma vie : la générosité.

Pour beaucoup d'entre nous, quand on parle de générosité, nous pensons forcément à l'aspect financier et pécuniaire. Moi, quand je parle de générosité, je parle de la notion de donner à quelqu'un ce dont il a besoin à un instant T. Oui, cela peut être financier ou pécuniaire. Mais dans la vie, je fais en sorte d'être généreux également par le temps que je peux accorder à une personne. Je pense par exemple aux jeunes que j'accompagne dans les lycées, et qui ont parfois besoin d'une attention particulière. La générosité se matérialise par toute attention que nous pouvons porter autour de nous. Attention qui peut changer la vie des gens, croyez-moi.

Si je vous dis cela, c'est parce que les gens qui ont changé la mienne, de vie, ne l'ont pas fait avec une générosité financière. Ils l'ont fait par ce que je viens d'évoquer juste avant : des gestes, des mots et des attentions particulières.

Chapitre 1 :

L'enfance, une expérience aussi difficile qu'apprenante

Pour beaucoup, l'enfance est un facteur déterminant dans la construction de la personnalité d'un adulte. Et je le crois aussi, tant pour le meilleur que pour le pire. D'ailleurs, pour certains philosophes et certains psychologues, 90 % de ce que nous sommes et de ce que nous faisons à l'âge adulte est déterminé par l'expérience que nous nous faisons de la vie au sein de notre enfance. Ce que je n'aime pas trop dans ce type de réflexion, ce qu'il y a un côté fermé du point de vue de l'évolution. Comme s'il était impossible de nous extraire de ce que la vie nous avait donné. J'ai toujours été un enfant et un adolescent rebelle, et je crois profondément que l'on peut s'extraire de nos conditionnements. Je crois également que dans la vie rien n'est figé. Je ne dis pas que cela est toujours facile de s'extraire, d'ailleurs certaines choses demandent parfois beaucoup de travail, beaucoup de remises en question. Mais une chose est certaine : je me refuse et je me refuserai toute ma vie à penser que quelque chose est figé pour toujours. J'aime me dire et j'aime penser que nous avons tous le pouvoir de faire évoluer notre vie quand on le décide vraiment.

Mon enfance n'a clairement pas été un long fleuve tranquille, elle a été parfois difficile, parfois douloureuse, mais aujourd'hui, je peux dire avec beaucoup de force que j'ai une immense gratitude pour mon enfance. Elle m'a certes déséquilibré, a créé

chez moi certaines failles, mais elle m'a également donné de magnifiques outils pour avancer dans la vie.

Dans cette partie du livre, je vais séquencer mon enfance afin que vous soyez en mesure de comprendre au mieux mon histoire. Cela vous aidera également à mieux appréhender ma personnalité d'adulte dans les pages suivantes de ce livre.

De ma naissance à mes 6 ans

Cette période n'est clairement pas celle dont je me rappelle le plus. Si je devais définir cette période, je la définirais comme celle étant la plus lisse de ma vie. Une période, où mes parents vivez encore sous le même toit, et où sur le papier, j'avais la vie sociétale la plus en accord possible avec ce qu'est une vie de famille bien construite.

7 ans : la séparation de mes parents et la garde partagée

En vous décrivant cette période de ma vie, je vais rentrer dans une des périodes les plus délicates pour moi à partager. Une période sensible pour bien des raisons.

Déjà, je pense qu'on a tendance à occulter l'importance que peut avoir la séparation de ses parents. Et surtout, à quel point cela peut être difficile à vivre quand nous sommes encore que des enfants.

Pour ma part, cette séparation a été particulièrement difficile, car elle ne s'est pas passée dans le plus grand des calmes.

C'est d'ailleurs à ce moment-là que je compris ma différence avec les autres jeunes du même âge. Que j'avais en moi une hypersensibilité bien exacerbée. Hypersensibilité qui me permit de voir bien des choses que les enfants ne voient pas sous cet angle je le pense.

J'ai appris à détecter, à ce moment-là, que les adultes n'étaient pas toujours des personnes très raisonnables.

C'est aussi cette hypersensibilité qui me permet de comprendre la grosse tristesse de ma mère. Tristesse qui allait lui faire perdre les pédales avec moi.

À l'époque, la garde était très souvent partagée à 70/30. 70 % chez la maman et 30 % chez le papa.

La vie chez ma mère fut l'expérience la plus difficile à vivre de toute ma vie. Vous écrire les lignes qui vont suivre m'ont demandée plus de 10 ans de travail acharné sur moi-même.

La découverte de ma mère

Je crois que nous ne connaissons bien nos parents qu'en les côtoyant de manière singulière. La séparation de mes parents m'aura donné ce privilège. Pour le meilleur comme pour le pire.

Je découvris chez ma Maman, une très grande douleur qui se traduisit dans la vie de tous les jours par de la colère, beaucoup de colère. J'aimerais vous glisser dès à présent que les émotions, aussi difficiles à gérer soient-elles, ne sont pas le problème. C'est ce que l'on décide d'en faire qui peut l'être.

Tout ce mélange d'émotions se matérialisa par beaucoup de violence à mon égard. Parfois physique, mais surtout psychologique.

- Hurlements
- Crise d'hystérie
- Casse d'objet personnel
- Dévalorisation des gens aimés
- Menaces
- Privations en tout genre
- Bipolarité

En soi, si nous prenons les choses de manière plus pragmatique, nous pourrions nous dire que ma mère à plein de circonstances atténuantes. Elle a été rejetée par ses parents, s'est retrouvée à la rue très jeune, et a perdu un enfant de 4 ans d'une maladie foudroyante alors qu'elle avait moins de 25 ans.

Je me souviens l'avoir souvent entendu dire qu'elle faisait comme « elle pouvait ».

Je crois que c'est pour cela qu'aujourd'hui je déteste cette phrase !

Pour moi, cette phrase est une déresponsabilisation à elle toute seule. Oui parfois c'est dur, oui parfois la vie nous met sur notre chemin des choses compliquées à gérer, mais nous avons le choix et le pouvoir de choisir ce que nous allons en faire.

Le problème avec la violence, c'est qu'elle vous marque à jamais. Pour ma part, une des plus grosses violences subies par ma mère a été résumée en quelques mots sortis de sa bouche.

La fameuse phrase avec laquelle j'ai fait l'introduction de ce livre.

Dans un de ces grands moments comme je les appelle avec beaucoup d'humour aujourd'hui, elle va me dire la chose suivante : « Dorian, si j'avais le choix, je récupérerais l'enfant que j'ai perdu, et je l'échangerai contre toi ». Il y a beaucoup de violences qui m'ont marquée, beaucoup de gestes que je ne comprends toujours pas aujourd'hui, mais je pense que ces quelques mots ont été les plus compliqués à comprendre, à vivre, et à résilier. Clairement, je me suis souvent dit qu'il y avait mieux dans la vie pour construire son estime de soi. Je peux clairement dire que cette phrase a développé chez moi ce qu'on appelle en psychologie « le syndrome du rejet ». Et si je suis honnête, cette chose m'accompagne encore aujourd'hui.

Les choses subies que je viens de matérialiser juste au-dessus ont créé par la suite une émotion qui me suivra pendant longtemps : la peur !

La peur que tout dégénère sans raison, la peur de ne pas avoir fait ce qu'il faut pour que ma mère ne se mette pas en colère.

La peur de vivre tout simplement.

La chose la plus marquante pour moi à cette époque a été l'instabilité émotionnelle que j'ai pu avoir de la part de ma mère. Je me rappelle cette peur constante du moment où ma mère allait rentrer à la maison.

Des événements m'ont plus marqué que d'autres et je me rends compte aujourd'hui que certains sons dans la maison ont créé des ancrages très profonds chez moi.

Avant que tout dégénère, ma mère avait quasiment toujours la même routine (une routine aussi précise qu'un athlète de haut niveau se préparant à performer). Elle se mettait à ranger tout ce qui traînait dans la maison en faisant un maximum de bruit. Le tout, en soufflant et soupirant afin de bien marquer sa frustration interne. Ce rituel était le top départ de moments épiques.

Aujourd'hui encore, quand j'entends quelqu'un ranger la vaisselle et les assiettes claquées, ces sons génèrent une vraie émotion de peur chez moi.

La peur de l'abandon

En voilà un autre joli syndrome lié à mon enfance : « la peur de l'abandon ». Cela s'explique au travers de plusieurs événements qui me sont arrivés lorsque j'étais enfant. Ce syndrome, ce schéma comme certains l'appellent en psychologie est intimement lié à la peur du rejet. Dans les deux cas, la peur est

liée au fait de ne pas se sentir suffisamment important, suffisamment bien pour faire partie de la vie de quelqu'un d'autre.

La première fois où j'ai ressenti ce sentiment d'abandon, c'est lors de la séparation de mes parents lorsque mon père accepta que je vive 70 % de mon temps chez ma mère. Au fond de moi, je me dis qu'en ayant vécu quasiment 20 ans à côté d'elle, il savait comment ça se passerait pour moi. J'essaie parfois de me dire de manière rationnelle qu'il y a 20 ans en arrière, il était peu commun que les pères obtiennent la garde de leur enfant. Mais ça, c'est la partie rationnelle qui a pour objectif d'essayer de ne pas en vouloir à mon père. J'ai compris, en me faisant accompagner, que rationaliser tous les événements de sa vie pouvait être parfois bénéfique à court terme afin de ne pas en subir le poids émotionnel. Mais à long terme, ne pas prendre en considération ses ressentis et leurs significations est un réel danger. Ne pas prendre en considération ses émotions, c'est prendre le risque qu'elles nous pètent à la figure à un moment ou à un autre.

J'en ai voulu à mon père de ne pas avoir été plus présent, de ne pas avoir fait le nécessaire pour que je n'ai pas à vivre ce que j'ai eu à vivre.

Ces lignes n'ont pas pour but de faire le procès de mon père, aucun parent n'est parfait ! Ces lignes ont simplement pour but de montrer comment cette peur de l'abandon s'est déclenchée chez moi. Mon père ne m'a clairement pas abandonné puisqu'il s'occupait de moi un week-end sur deux et qu'il me prenait plusieurs fois par semaine chez lui. D'ailleurs, en ce qui concerne les vacances de mon enfance, je suis obligé de vous dire que mes meilleurs souvenirs sont à ses côtés.

Un autre événement a fortement induit cette peur de l'abandon et de la séparation chez moi. La perte de deux animaux

domestiques avec lesquels j'avais créé, ce que j'appelle moi, un lien fraternel.

Lorsque j'ai 8 ans, ma mère décide qu'il serait bon d'adopter un chien. Nous allons donc chercher un petit Jack Russell de 3 ans auprès d'une famille qui n'est plus en mesure de s'en occuper. Très vite, cet animal devient ma bouffée d'oxygène. Il me permet de sortir de chez moi, d'avoir quelqu'un à qui parler quand ça devient dur à la maison, et de pouvoir donner et recevoir de l'amour avec beaucoup de simplicité. Cette belle situation ne va pas durer, puisqu'au bout de quelques mois, ma mère va considérer qu'avoir un chien est bien trop contraignant. Résultat des courses, quelques jours plus tard, j'apprends qu'elle a trouvé dans son entourage une nouvelle famille prête à accueillir Spirou. Je me rappellerai toute ma vie du moment où j'allais devoir me séparer de mon animal. Je me rappelle me cacher dans des buissons à l'intérieur du parc où nous étions. Le serrer si fort dans les bras que je me demandais si je n'allais pas l'étouffer. La séparation avec cet animal fut vraiment douloureuse. Ce n'était pas simplement sa présence physique que je perdais, c'était aussi un confident et ma bouffée d'oxygène quand les moments étaient un peu plus compliqués à la maison.

Trois ans plus tard, ma mère décide de réessayer l'expérience, mais cette fois-ci non pas avec un chien, mais avec un lapin. Nous allons donc à l'animalerie, et j'opte pour un petit lapin gris, ayant une oreille cassée lui conférant un style très particulier. Je crois que depuis tout petit, j'ai toujours eu un attrait pour regarder plus loin que ce qu'il y avait à l'extérieur des personnes ou des êtres vivants au premier abord. Encore une fois, j'ai été d'une affection sans faille pour ce petit être. Je lui apprenais à s'échapper de sa cage, à monter et descendre du canapé, et à venir me rejoindre dans le lit. Oui, vous ne rêvez pas, je parle bien d'un lapin et non pas d'un chien ou d'un chat. Ce petit lapin, que j'avais appelé

Grisou, était une réelle bouffée d'oxygène. En réalité, il était surtout la représentation de ce que je n'avais pas à la maison : l'amour.

Étant trop beau pour être vrai, le schéma vécu quelques années auparavant se répéta. Ma mère considéra que laver une cage une fois par semaine s'avérait être une tâche trop contraignante. Paradoxal quand on sait qu'elle était capable de nettoyer son appartement quatre à cinq fois par semaine.

Même schéma, même résultat, ma mère trouva une nouvelle famille pour accueillir mon lapin après 2 ans de vie commune. Cette fois, elle ne prit même pas la peine de me l'annoncer. Un jour, en revenant de chez mon père, j'eus la magnifique surprise de ne plus voir mon petit lapin gris chez moi.

Nouvelle séparation, nouveau déchirement !

J'ai la sensation que l'on m'enlève encore une fois un être auquel je tiens. Un être que j'aime et un être qui m'aime en retour.

Tous ces événements vont déclencher une nouvelle émotion vis-à-vis de ma mère, je crois que je commence à ne plus avoir peur, je commence à être en colère !

Ces schémas nous impactent à une hauteur dont nous avons peu conscience parfois. Lors de ma dernière relation, mon ex-conjointe a alors décidé d'adopter une chienne à la SPA. Au départ, je ne voulais pas de ce nouveau chien à la maison, mais pas pour les raisons que je lui ai exprimées au départ. Je disais que cela serait contraignant, que cela nous priverait d'une forme de liberté. Cela était en partie vrai, en tout cas, je le pensais en lui exprimant. Mais au fond de moi, la peur que j'avais était de m'attacher une nouvelle fois à une boule de poils et de devoir m'en séparer si les choses tournaient mal. Au moment de notre séparation, mon ex-conjointe me proposa de garder notre toutoune quelques jours afin de ne pas être seul. Je décide alors

d'accepter la proposition. Sauf que ces quelques jours se transformèrent rapidement en quelques semaines, en quelques mois, en quelques années, dirais-je bientôt.

La boule de poils de 25 kilos de muscles dont je ne voulais pas au départ est devenue aujourd'hui mon plus fidèle compagnon de vie. Elle part avec moi dans mes expéditions à la montagne, travaille avec moi, et vient même voir certains clients à mes côtés.

Je l'aime de tout mon cœur, et aujourd'hui, j'ai la conviction certaine que plus personne n'aura le pouvoir de briser cette relation.

Si je suis totalement honnête, aujourd'hui cette peur de l'abandon est toujours présente dans ma vie. Elle se matérialise dans mes relations par beaucoup de peur et de craintes à accorder ma confiance. Ceci dit, ce n'est pas toujours mauvais de ne pas accorder sa confiance au premier venu. Comme j'aime le dire dans bien des domaines, tout est une histoire d'équilibre.

Une empathie extrême

Forcément, quand on traverse des moments difficiles dès notre plus jeune âge, nous développons un sens aiguisé pour ressentir très fort ce que les gens autour de nous ressentent. J'ai cette capacité, à entrer dans une pièce et être capable de détecter les émotions de manière très exacerbée. Je sens quand quelqu'un est en colère, quand quelqu'un est agacé, quand une personne n'est pas bien ou quand quelqu'un a peur.

Et ce, malgré toutes les actions que ces personnes peuvent mettre en place pour cacher leurs sentiments ou leurs émotions. Cette empathie, je la considère aujourd'hui comme un superpouvoir. Comme tout superpouvoir, cela implique de grandes responsabilités (certains reconnaîtront la référence). Avoir de l'empathie peut s'avérer être une bénédiction. Mais

croyez-moi, cela peut être également une malédiction si nous n'apprenons pas à la contrôler. Le danger de ce superpouvoir d'hypersensible, c'est qu'on peut très vite se transformer en éponge à émotions. Le problème avec l'éponge, c'est qu'elle permet d'essorer tout et n'importe quoi. Il faut donc apprendre à prendre soin de nous-mêmes, à détecter les personnes bienveillantes à notre égard, et apprendre à s'éloigner des personnes qui, parfois malgré elles, sont toxiques pour nous.

Cette empathie me sert également à rentrer en relation beaucoup plus facilement que la moyenne avec n'importe quelle personne en face de moi. Je me rappelle lorsque je me suis fait former à la programmation neurolinguistique avoir eu des cours sur la notion de calibrage et de synchronisation. Techniques visant à mieux entrer en relation avec les autres.

Les gens autour de moi trouvaient ça magique. Se calibrer et se synchroniser sur une personne, c'est un peu comme détecter chez elle ce qui va faire que dans notre attitude, nous allons pouvoir entrer à l'intérieur de sa bulle de confiance sans qu'elle ressente un danger à notre égard. Cela peut s'exprimer par le non-verbal, par notre hauteur de voix, notre vitesse d'élocution, mais aussi au travers de notre regard. Sans arrogance aucune, je peux dire que faire ça était mon quotidien depuis bien des années. Apprendre ceci en formation, c'était pour moi une occasion unique de pouvoir mettre des mots sur ce que je ressentais depuis des années et de comprendre pourquoi j'avais toujours eu cette facilité à créer des liens forts avec les gens autour de moi.

Ce qui est magnifique avec l'empathie, c'est que les gens vous accorderont une confiance presque inconditionnelle. Ils vous confieront des choses très délicates que peu de gens de leur entourage savent, et ils le feront parce qu'ils ont la certitude que vous êtes une des rares personnes à pouvoir les comprendre.

D'ailleurs, j'ai une anecdote à vous raconter qui pour moi image à merveille la place que l'empathie a dans ma vie depuis tout jeune. Et surtout, à quel point cette sensibilité peut parfois m'envahir. Un soir d'hiver, alors que je suis au stade de foot avec ma mère, un copain et sa maman, il va m'arriver une scène qui pour beaucoup n'aurait déclenché aucune émotion. Mais qui, à l'inverse pour moi, va me faire vivre des émotions très fortes. Alors que je suis assis à ma place, devant moi se trouve un enfant du même âge accompagné de son grand-père. Je l'entends dire que c'est la première fois qu'il a la chance d'aller au stade. Quelques minutes plus tard, en bougeant maladroitement, je vais renverser la boisson qu'il était allé se chercher à la mi-temps du match avec son grand-père. Au départ, j'ai une réaction d'enfant qui a fait une bêtise, je ne dis rien en espérant que personne ne se rende compte que c'est moi qui ai renversé ce verre. Peut-être deux minutes plus tard, l'enfant s'aperçoit que son verre est quasi vide et il en fait part à son grand-père. C'est à ce moment-là que mon hypersensibilité exacerbée va provoquer chez moi une réaction émotionnelle disproportionnée pour les gens autour de moi. Dans ma petite tête d'enfant de 10 ans hypersensible, je vais assembler un puzzle qui va générer chez moi une culpabilité à m'en faire pleurer. Je vais me remémorer la phrase qu'avait dite cet enfant à son grand-père. Celle où il lui exprimait le fait que c'était la première fois qu'il allait au stade. Je vais voir que ces baskets sont trouées et faire un parallèle très simple dans ma tête : celui que ces personnes n'ont pas forcément beaucoup d'argent, et que je viens de renverser un verre qu'ils ont peut-être eu du mal à se payer.

Je me mets alors à pleurer. Ma mère, mon copain de l'époque, et sa mère vont me demander pendant cinq minutes pourquoi je pleure sans raison apparente en plein milieu d'un match de foot. Au bout de quelques minutes, je vais avouer à ma mère ma

« bêtise », et dans un moment que je considère comme très rare, je vais voir dans ses yeux de l'empathie et une forme d'amour à mon égard. Je pense, avec le recul, que ce jour-là, j'ai touché chez elle une valeur forte. Que mon empathie ressentie à l'égard de ce petit garçon et de son grand-père l'avait profondément touchée. Tout se finira bien, puisque ma mère proposera même à ce jeune garçon et son grand-père d'aller leur payer un verre pour nous excuser.

Cette histoire peut paraître banale pour certains, mais je vous assure que ce jour-là, j'ai mesuré la différence de sensibilité que je pouvais avoir avec les autres enfants du même âge.

Cette sensibilité et cette empathie, je pense que c'est ce qui fait que beaucoup de personnes ont toujours eu des facilités à se confier à moi et à m'exprimer leurs maux. C'est pour cela que je disais en début de chapitre, que j'ai de la gratitude pour mon enfance. Car je reste persuadé que si je n'avais pas vécu ce que j'ai vécu, je n'aurais pas cette capacité à créer des liens forts avec les gens que j'aime et à rentrer en relation si facilement avec les personnes qui m'entourent.

Dans mon métier de coach, de formateur, et de conférencier, c'est ma plus grande force. Les gens que j'accompagne m'attribuent toujours cette qualité d'empathie si précieuse pour créer le premier lien. Le lien qui fera que dans la durée, les personnes auront envie d'évoluer à vos côtés.

Arrêter de croire au père Noël

Je vous ai raconté bien des moments compliqués à vivre auprès de ma mère, mais je tiens à dire qu'elle avait parfois des moments d'exceptions comme on les appelle en coaching. Des moments où ses actions pouvaient être vraiment géniales. La manière dont elle m'a annoncé que le père Noël n'existait pas est juste

extraordinaire. À l'époque, alors que j'ai de gros doutes sur l'existence du papa Noël et que je lui en fais part, ma mère va très vite comprendre que je n'y crois plus réellement. Elle va alors décider de m'expliquer les raisons selon lesquelles pour elle, le père Noël est une fable. Elle m'expliqua avec beaucoup de douceur, que si le père Noël était aussi gentil et généreux que ce qu'on le croit dans les contes de fées, il ne ferait pas de différence sur les cadeaux qu'il peut faire entre les enfants vivant en Occident et les enfants vivant en Afrique par exemple. Je trouve encore aujourd'hui son explication pleine de sens. Ce qui peut paraître drôle, c'est que la personne qui m'a annoncé que le père Noël n'existait pas d'une manière très douce est aussi la personne m'ayant le plus montré à quel point la vie pouvait être rude.

J'ai appelé cette petite partie du livre « arrêter de croire au père Noël » parce que j'ai arrêté de croire à beaucoup de choses simples et innocentes bien trop tôt. Cependant, vous verrez au travers de ce livre que je ne pense en aucun cas, qu'être confronté à des difficultés est péjoratif. Au contraire, je pense sincèrement qu'aujourd'hui, je suis bien moins naïf que je n'aurais pu l'être si je n'avais pas vécu ce que j'ai vécu. Et que cela me sert dans bien des aspects de ma vie. Ceci dit, je me suis promis une chose, c'est que si un jour je devenais papa, je ferais en sorte de mettre toute mon énergie pour que mon enfant soit le plus innocent possible et le plus naïf possible jusqu'à ses 10 ou 12 ans. Je me suis construit dans l'adversité et cela fait de moi la personne que je suis aujourd'hui. Mais je me refuse de croire que l'adversité est le seul moyen de se construire. L'amour est parfois bien plus puissant !

C'est pour cela qu'aujourd'hui, j'essaie d'équilibrer mes perceptions et surtout d'accompagner les personnes autour de moi (mes proches, mes coachés, mes étudiants) à se confronter à une partie d'adversité tout en apportant une touche de douceur et de bienveillance à leurs vies.

Un sens de l'anticipation bien développé

Quand vous avez vécu dans la peur de ce qui pourrait arriver demain, vous en gardez forcément des traces. Chez moi, cette trace se matérialise par une anxiété peut être un peu plus prononcée que la moyenne. Le seul moyen que j'ai trouvé pour combattre cette anxiété, c'est de développer un sens de l'anticipation bien aiguisé. Comme je l'ai dit plusieurs fois dans ce livre, et comme je le dirais encore plusieurs fois dans les pages qui suivent, le problème n'est jamais l'émotion. Le problème n'est jamais l'acte en tant que tel, mais plutôt l'équilibre que l'on apporte à cette chose-là. Dans bien des cas, mon sens de l'anticipation est précieux. Il me permet d'avoir toujours un coup d'avance, de voir les dangers avant même qu'il y en ait les signes, et de résoudre parfois des problèmes avant même qu'ils n'apparaissent.

À l'inverse, je me rends compte de plus en plus qu'anticiper absolument tout ce qui pourrait se produire est vraiment fatigant. Cela crée un flux de pensées constantes, une anxiété encore plus prononcée, et l'incapacité de lâcher prise. Ce qui est paradoxal quand on sait que ce sens de l'anticipation est à la base construit afin de lutter contre l'anxiété. C'est un travail de tous les jours que d'apprendre à lâcher prise, vivre l'instant présent sans se soucier de ce qui pourrait advenir dans le futur. Aujourd'hui, le moyen que j'ai trouvé pour pallier ce phénomène est de vivre des expériences au quotidien qui ne laissent aucune place au futur. Quand je pratique la course à pied, quand je monte sur scène, cela me permet de couper le flux de pensées excessif que je peux avoir. Aussi grand soit ce flux !

Quand je monte sur scène pour faire de la conférence, j'oublie tout. Dans ces moments-là, je touche réellement à ce qu'est le lâcher-prise et ce qu'est l'instant présent.

C'est pour cela, qu'aujourd'hui, quand j'interviens dans les lycées auprès de jeunes qui ont moins de 18 ans, je mets un point d'honneur à essayer qu'ils trouvent des activités qui donnent du sens à leurs vies. L'objectif est qu'ils ne se laissent pas submerger au quotidien par leurs émotions. C'est d'ailleurs une chose que je retrouve chez tous les gens passionnés. Je dirais même le paradoxe que je retrouve chez tous les gens passionnés. Ces gens-là sont à la fois capables d'être obsessionnels sur ce qu'ils pourraient améliorer chez eux. Que ce soit dans leur travail ou dans leur comportement.

Mais en même temps, ces gens ont le pouvoir de se connecter à l'instant présent dès lors qu'ils sont en train de réaliser leur passion.

Découvrir la liberté totale en Nature

Lors de mon enfance, les vacances avec mon père dans un lieu bien précis vont me faire découvrir ce qu'est la liberté. L'endroit en question se situe en Haute-Loire, dans un petit village de 30 habitants situé en pleine nature.

Après la séparation avec ma mère, mon père décida d'acheter une maison secondaire, une maison de vacances. Cette maison de vacances a eu bien des fonctions. Elle rassemblait la famille et permettait de s'éloigner de la ville. À l'époque, c'était surtout l'occasion de m'éloigner de ma mère.

Je peux clairement dire que j'ai passé dans cet endroit les meilleurs moments de mon enfance. Je m'y étais fait des amis avec qui j'ai pu partager des moments que je n'oublierai jamais.

Ce lieu était l'occasion de découvrir son âme d'aventurier alors que je n'avais même pas 10 ans. Quand je repense aux moments que j'ai passés dans ce lieu, ce qui me revient en premier, ce sont

les expéditions à vélo avec mes amis. Je m'en rappelle comme si c'était hier !

Nous partions en forêt sans vraiment savoir où nous allions. Chaque jour, nous avions pour but d'aller un peu plus loin en prenant un chemin différent.

À force de pousser l'idée, un beau jour, nous nous sommes retrouvés dans un village situé à plus de 10 km du nôtre. Nous étions arrivés là en empruntant exclusivement des chemins de forêt. À ce moment-là, nous étions 2 à être partis et nous avions moins de 10 ans. À cette époque, croyez-moi, j'étais dans l'instant présent et mon sens de l'anticipation n'était clairement pas aiguisé. Nous partions avec une gourde d'eau de 50 centilitres et toute notre bonne volonté d'aller le plus loin possible. Il y a plein de choses que l'on aurait pu faire avec beaucoup plus de prudence. Par exemple, mettre un casque sur nos têtes, prendre de la nourriture pour anticiper une potentielle fringale, prévenir nos parents de la direction dans laquelle nous souhaitions aller. Pour ce dernier point, encore aurait-il fallu que nous sachions nous-mêmes dans quelle direction nous souhaitions aller. À cette époque, les téléphones portables n'étaient clairement pas monnaie courante, nous partions donc en totale autonomie alors que nous avions moins de 10 ans. Avec le recul, je me dis que cela était vraiment dangereux et clairement pas prudent. Sauf qu'à ce moment-là, je peux vous assurer que ce que j'ai pu ressentir en réalisant ces activités m'a fait découvrir une émotion qui m'était inconnue à l'époque, le bonheur.

Repenser à ces souvenirs me rappelle pourquoi je suis autant passionné par la pratique du Trail aujourd'hui. Je suis intimement convaincu que si j'aime autant ce sport aujourd'hui, c'est en très grande partie grâce à ce que j'ai pu vivre dans mon enfance lors de ces expéditions. Dans la suite de ce livre, je vous témoignerai

de la place qu'a prise la pratique du Trail dans ma vie. Ces moments m'ont fait découvrir de façon grandiose ce qu'était la liberté avec un grand L. Cette liberté dont j'ai tant besoin aujourd'hui, que ce soit dans ma vie personnelle, professionnelle, ou dans la pratique de mon sport.

Ces moments de pleine liberté en nature m'ont clairement permis de m'évader de cette sensation d'emprisonnement que j'ai pu ressentir lorsque je vivais chez ma mère.

Cette activité n'était pas la seule que j'aie eu la chance de pratiquer avec joie lors de ces vacances en nature. Ces vacances étaient aussi l'occasion de partir des journées entières pêcher en rivière. L'idée était toujours de la même trempe, à savoir trouver les meilleurs coins de pêche en partant dans une forme d'expédition.

Lors de ces vacances, j'ai également eu la chance de pouvoir apprendre à construire des cabanes (dans les arbres et sous terre), de faire du canoë, de partager des parties de pétanque en famille, mais également les jeux de cartes avec mon père et mon grand-père jusqu'à tard le soir.

J'avais sincèrement envie de vous partager cette partie de mon enfance, car elle a selon moi construit l'adulte que je suis aujourd'hui. Ces moments ont par ailleurs été de magnifiques opportunités de vivre les instants présents comme rarement j'ai pu en vivre dans ma vie.

Vous écrire ces lignes a le don de me rappeler à quel point un enfant qui grandit en nature développe un amour pour cette dernière et un besoin d'y passer plus de temps que la moyenne une fois devenu adulte.