ÉRIC SALLENCINI

LES SECRETS

de la confiance et de la réussite

ÉRIC SALLENCINI

LES SECRETS

de la confiance et de la réussite

EXTRAIT OFFERT

EXTRAIT OFFERT.

Cet extrait reproduit l'avant-propos du livre *Les secrets de la confiance et de la réussite*. Il peut être partagé librement, sans modification.

© Éric Sallencini. Tous droits réservés.

AVANT-PROPOS

Pourquoi ce livre ?

En me demandant pour quelle raison ce livre est écrit, et quelle est son importance, je me souviens encore de ce jeune homme de 19 ans enfermé dans sa chambre, agressif, le teint pâle, plus concentré à casser ses manettes devant ses jeux vidéo qu'à se préoccuper de son avenir.

Je me souviens de ce jeune homme qui a quitté l'école à 17 ans, sans rien en poche, avec une blessure physique interminable, qui faisait du ménage pour gagner trois sous et qu'un sentiment de solitude habitait jour et nuit.

Cet adolescent très tôt isolé, qui n'a jamais pu véritablement profiter de la période « en construction » de sa vie, qui encaissait et encaissait encore sans jamais pouvoir riposter à armes égales. Celui dont on disait qu'il « n'y arrivera jamais », celui en qui personne ne croyait, celui-là même à qui l'on ricanait au nez quand le mot « projets » sortait de sa bouche.

J'ai toujours eu **la conviction tellement forte** que l'esprit contrôlait le corps que cela en est devenu une obsession. Une obsession guidée par des années de « contraintes » de vie non choisie. Quand vous n'avez plus que deux choix dans votre vie : la survie, ou la perte. La conviction que les rêves se réalisent à partir du moment où l'on y met **corps, âme, esprit, implication et détermination** sans faille.

Ce mot « **détermination** » m'est resté en tête pendant des années, parce que c'était bien la seule chose dont je pouvais me targuer. **Je n'avais rien** : ni ami, ni travail, ni copine. Je m'étais éloigné de mes proches, et la seule personne à qui je tenais et qui avait été là pour moi avait percuté un camion à 200 km/h et m'observait… depuis les étoiles.

Comme j'ai pu, avec mes moyens extrêmement limités, **j'ai promis à ce garçon qui avait mon âge, Joris, de réussir et d'aller systématiquement au bout des choses.**

Chaque année, à la date anniversaire de son décès, à l'heure près, j'ai regardé le ciel, juste pour lui rappeler que je ne l'oubliais pas, ni lui, ni la promesse que je lui avais faite. **C'était le plus beau cadeau** que je pouvais lui faire.

Tout cela a commencé à devenir concret pour moi à partir du moment où j'ai ouvert cette lettre plutôt lourde (le poids était un signe) qui annonçait une couleur, une seule : le vert. Validé. Des années de critiques destructrices balayées. Permis de conduire en poche.

Je crois que je n'oublierai jamais ce jour où des émotions extrêmement fortes m'ont traversé : j'ai crié, hurlé, pleuré, frappé les murs, sauté de joie, réfléchi, réalisé… « Je l'ai fait, Joris. J'ai réussi une chose dans ma vie. »

C'était comme un signe du destin, une nouvelle voie, parce que je crois que la chance naît du destin et des opportunités que l'on saisit. Le premier pas dans la direction d'une vie qui a toujours été pour moi une évidence : vivre libéré, et renvoyer aux autres cette image. Simplement, je ne savais pas encore comment…

Après les coups que la vie m'avait donnés, j'ai toujours martelé que toute ma vie je serais fort, digne, que je ne devrais rien à personne et que je ne baisserais jamais la tête devant quoi que ce soit.

J'ai commencé à réaliser la beauté et l'importance de l'entraide à partir du moment où j'ai moi-même été confronté à tout l'inverse pendant toute mon adolescence.

La vie met toujours sur notre chemin des contraintes, des obstacles, non pas pour nous rendre malheureux ou tristes.

Nous choisissons d'être malheureux ou tristes **à partir du moment où nous laissons nos émotions et notre ego nous dicter la façon dont nous devons réagir.**

Quand la compréhension de cette réflexion est née en moi, des années plus tard, quelque chose d'incroyable a changé dans ma perception des choses.

Nous sommes contrôlés et manipulés par des signaux, des expériences et tout un processus chimique auquel nous laissons faire la loi. Et nous ne nous en rendons même pas compte…

Jusqu'à ce que cela devienne insupportable et qu'un jour une seule phrase vous vienne en tête (une phrase que nous avons tous eue à un moment ou à un autre) : « **Je ne veux plus JAMAIS vivre ça.** »

Dix années ont passé pour arriver à guérir ces diverses blessures, construites et consolidées avec un facteur que nous devons tous gérer : le temps.

Mais l'esprit est fascinant. Il agit toujours sous conditionnement.

Et si, en conditionnant notre esprit dans la direction opposée, nous pouvions minimiser, limiter nos réactions face aux expériences négatives, voire mieux, les transformer en quelque chose de positif pour rebondir plus fort ? Quelles émotions nous animeraient, quelle vie aurions-nous ?

Je l'ai testé durant des années avec « la répétition mentale ». Je ne pouvais plus porter tout ce poids.

Et c'est cela qui fait vivre cette passion flamboyante aujourd'hui : voir qu'une étincelle, et la direction qu'on lui donne quand le vent se lève, peut changer la puissance de la flamme qui anime une vie.

Croiser la personne une semaine, un mois, un an, cinq ans plus tard, avec cette impression : **vous avez contribué, d'une manière ou d'une autre, à raviver quelque chose en elle**. Une trajectoire différente.

Nous sommes tous conditionnés par la société, par diverses blessures, par diverses expériences. Tout cela dresse devant nous de grosses barrières, et nous laissons parfois notre ego prendre le dessus sur tout le reste. À partir de là, nous sommes pris au piège.

Nous nous empêchons de vivre de manière épanouie. On s'arrête sur des détails, on laisse trop de choses nous toucher de trop près, on se dit « puisque ça a été comme ça, plus jamais ça », et donc

nous rejetons en bloc ou nous nous fermons à de nouvelles expériences. C'est de l'immaturité.

La révélation vient à partir du moment où nous nous rendons compte que nous sommes piégés, manipulés, moqués par notre cerveau, qui fait « rideau » sur de nouvelles situations nous rappelant certains moments difficiles.

Nous nous empêchons de prendre du plaisir et nous nous concentrons sur les « détails », **alors qu'il y a tellement plus important !**

La maturité, liée à la confiance en soi, vient à partir du moment où nous acceptons que chaque situation, et surtout chaque personne, est différente, et que nous les prenons telles quelles. Tout accepter est une erreur, tout rejeter l'est également. Mettre des « portes » à nos limites, savoir à qui s'ouvrir, est un état d'esprit sain.

Il m'est parfois arrivé de marcher sans but, ni passion, ni objectif. Un peu comme un bateau sans destination, à la dérive. À partir du moment où je me suis donné l'objectif de contrôler mon cerveau, mes pensées, de ne plus me laisser « griser » par certaines choses, et que j'ai arrêté de tout prendre personnellement, il s'est passé quelque chose : ma vie a changé. J'ai gagné en sérénité.

Mais il ne tient qu'à nous d'être capables d'enlever nos « masques » afin de pouvoir vivre pleinement et intensément. Il ne tient qu'à nous, pour (re)prendre confiance, pour rayonner, pour nous concentrer sur notre véritable objectif, de nous diriger vers une voie : **l'accomplissement durable.**

ÉRIC SALLENCINI

“

La suite est dans le livre.

E3VISION.FR/LE-LIVRE