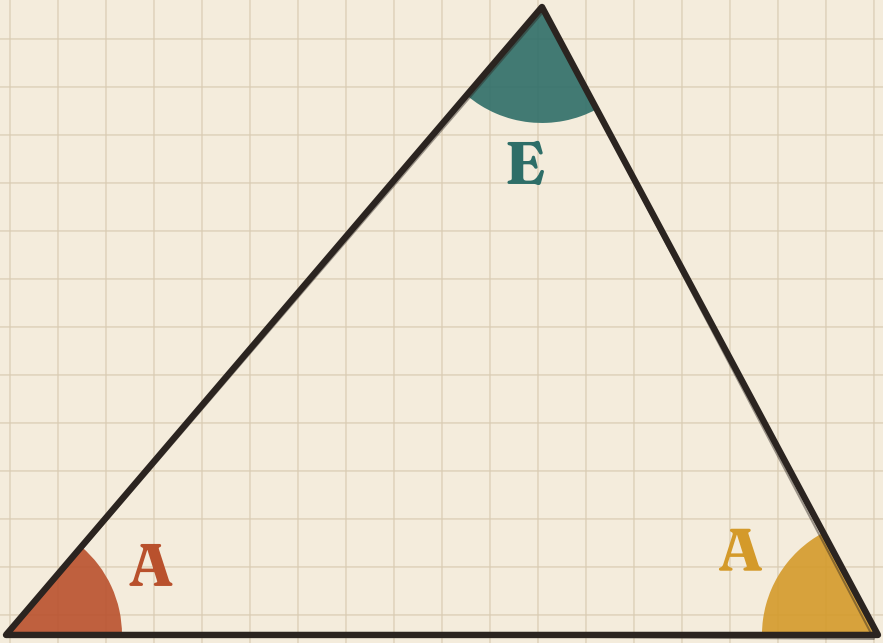
ACCOMPLISSEMENT · APPRÉCIATION · ESPOIR

Ça *fait*

180°



A + A + E = 180°

ARKVITAL

Ça fait 180

Ça fait 180

Accomplissement, Appréciation, Espoir et le grand AAH qui les tient ensemble

ARKVITAL

arkvital.com

Ça fait 180
Accomplissement, Appréciation, Espoir et le grand AAH qui les tient ensemble

Copyright © 2026 Vitalijs Arkulinskis. Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou vendue, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur, sauf de courtes citations dans des critiques et des articles.

Les personnes de ce livre sont des personnages composites imaginaires. Toute ressemblance avec des personnes réelles est une coïncidence. Les recherches citées sont réelles et listées à la fin.

Ce livre propose des informations générales et un point de vue personnel. Ce n'est pas un avis médical, psychologique, juridique ou financier. Si tu traverses un moment difficile, parle à un professionnel qualifié ou, en cas d'urgence, appelle le numéro d'urgence local. Au Canada et aux États-Unis, tu peux appeler ou texter le 988.

Édition PDF gratuite en français, version 1.0, novembre 2026.
Traduit de l'anglais. Couverture et mise en page : Arkvital.
Composé en Literata, Fraunces et Inter.

Publié par Arkvital · arkvital.com

« Dans tout triangle, la somme des trois angles intérieurs est égale à deux angles droits. »

Euclide, *Éléments*, livre I, proposition 32 (vers 300 av. J.-C.)

Deux angles droits, ça fait 180 degrés. Dans chaque triangle. À chaque fois. Les grands, les maigres, ceux qu'on dessine mal sur une serviette en papier. Le compte est toujours bon.

Moi, environ 2 300 ans plus tard, aussi sur une serviette en papier

Table des matières

Un mot avant de commencer 8

Avant de commencer : Pourquoi 180 9

PARTIE 1 : LA FORME DES CHOSES

1 AAH 13

2 Trois angles, un triangle 18

3 La salle B 22

PARTIE 2 : ACCOMPLISSEMENT, QUI TU SERS

4 L'Accomplissement est une adresse, pas un trophée 28

5 Choisis qui tu aimes 32

6 Sers-les quand même 36

7 Les applaudissements, c'est de la malbouffe 41

8 Le phare ne part pas chercher les bateaux 45

9 Ils t'aiment plus que tu ne le crois 49

10 Les répétitions 53

11 Le rejet est un filtre à café 57

12 Trouver tes gens 61

PARTIE 3 : L'APPRÉCIATION, ACTION DE GRÂCE TOUS LES JOURS

13 De la gratitude, pas des applaudissements 67

14 Action de grâce tous les jours 71

15 Le premier souper est gênant 75

16 Tu ne peux pas quitter la table 79

17 Merci, moi 83

18 Merci, toi 87

19 Merci, Dieu, l'univers ou le chatbot 92

20 Aère la pièce 96

21 Le registre 101

PARTIE 4 : ESPOIR, CONTINUE CE QUE TU FAIS

22 L'espoir est un fait que tu décides de garder 107

23 Pourquoi les croyants vivent plus longtemps 111
24 Trouve ton dieu 115
25 L'enfant de cinq ans sur le siège passager 119
26 S'élever soi-même 123
27 La description de poste du gardien 128
28 La volonté et les chemins 133

PARTIE 5 : LE COMPTE EST BON

29 Quand un angle prend toute la place 139
30 Le 180 quotidien 144
Épilogue : Un an dans la salle B 148
Annexe A : La carte AAH 153
Annexe B : Les sources, vérifiées 155

Un mot avant de commencer

Les gens que tu vas rencontrer dans ce livre (Marcus, Priya, Walt, Lena et Théo) sont inventés. Je les ai faits avec des morceaux de gens que j'ai connus, de gens que j'ai été, et de gens que tu es sans doute. Leurs histoires sont inventées. Les études dont je parle, elles, sont vraies. Elles sont listées et vérifiées à la fin du livre.

Ce livre n'est pas une thérapie. Ce n'est pas un avis médical. C'est une façon de voir les choses. Si tu vas très mal en ce moment, parle à un vrai humain aujourd'hui, s'il te plaît. Aux États-Unis, tu peux appeler ou texter le **988**, ou le numéro d'urgence local. Ailleurs, ton numéro d'urgence local ou une ligne d'écoute te mettra en contact avec quelqu'un. Lire un livre, c'est très bien. Mais ça ne remplace pas une main sur ton épaule.

AVANT DE COMMENCER

Pourquoi 180

Voici un truc qu'on t'a appris à l'école et que tu as sans doute oublié dès que la cloche a sonné : dans chaque triangle, peu importe sa forme, les trois angles à l'intérieur font exactement 180 degrés au total. Un triangle grand et maigre ? 180. Un petit gros ? 180. Un que tu as dessiné les yeux fermés au dos d'une contravention ? Toujours 180. Euclide l'a écrit vers 300 av. J.-C., et personne n'a réussi à le faire changer d'avis depuis. En tout cas, pas sur une feuille de papier bien plate.

C'est toute l'idée de ce livre. Une vie heureuse est un triangle. Elle a trois angles : **Accomplissement, Appréciation et Espoir.** Leur total est toujours le même. Ce qui change, c'est la façon de le partager. Un triangle à deux angles, ça n'existe pas. Ce n'est plus un triangle. C'est deux lignes qui ne se sont jamais rejointes. Elles partent chacune de leur côté, comme un couple qui ne se parle plus à un mariage.

Et voici la partie que j'adore. En anglais, les premières lettres des trois angles (Achievement, Appreciation, Hope) forment **A. A. H.** AAH. Un grand souffle. En français, c'est le même souffle : « Aaah ». Le son que tu fais en entrant dans un bain chaud. Le son que tu fais quand tu t'assois enfin après une longue journée de travail. Le son que tu fais quand tu vides tes poumons jusqu'au bout, si fort et si longtemps que l'angoisse qui flottait au-dessus

de ta tête (comme un portail dans un mauvais film de science-fiction) se referme. Clac. Partie. Retournée dans la dimension d'où elle était sortie.

Ce n'est pas juste un sigle mignon. Je vais te montrer au chapitre 1 qu'une longue expiration, faite exprès, est un des moyens les plus rapides qu'on connaisse pour calmer le corps. Le nom de la méthode est donc aussi la méthode. AAH, c'est la chose. Et AAH, c'est le bruit qu'on fait en la faisant.

Voici ce que veut dire chaque angle, en version courte :

L'**Accomplissement**, ce n'est pas gagner. C'est trouver qui tu veux servir. Pas qui t'aime : qui, toi, tu aimes. Des gens que tu veux aider même s'ils ne t'aiment pas encore en retour. Le truc, c'est de servir même quand on ne t'aime pas, au lieu de chercher à être aimé. Et de continuer avec une foi tenace, presque têtue, que tes gens sont quelque part et que tu vas les trouver en faisant le travail.

L'**Appréciation**, ce n'est pas les gens qui t'apprécient. C'est toi qui apprécies : la gratitude. Dire merci : à toi-même, aux autres, à Dieu ou à l'univers, ou même, franchement, à une IA de nos jours. Action de grâce tous les jours. Les premières fois, c'est gênant. Comme un repas de famille où ton oncle ressort l'histoire de 2009. Mais ça va mieux à chaque fois, parce que les choses finissent par se dire. Et tu ne peux pas juste te lever et quitter la table. Tu vis à l'intérieur de toi. Tu dois composer avec toi-même.

L'**Espoir**, c'est le fait, et la forte croyance, que tu peux continuer ce que tu fais. C'est presque religieux. Et les études disent que les gens religieux vivent souvent plus longtemps. En partie, semble-

t-il, parce qu'ils croient que les choses vont s'arranger. Que tu sois croyant, agnostique ou athée, c'est bête de fermer la porte à la partie de ton esprit qui est faite exprès pour t'aider avec tes angoisses. Traite-toi comme si tu avais cinq ans et besoin d'un tuteur. Parce que s'élever soi-même, tout le monde doit le faire, peu importe qui étaient tes parents.

Voilà. C'est ça, le triangle. Le reste du livre explique comment le dessiner, comment le réparer quand il penche, et raconte cinq personnes qui ont appris à le faire, une chaise pliante à la fois.

Respire. Un grand coup. On va commencer par là.

PARTIE 1

La forme des choses

CHAPITRE 1

AAH

L'angoisse est un portail. Il s'ouvre quelque part juste au-dessus de ta tête, en général à 3 h 14 du matin, et des choses commencent à en sortir : le courriel auquel tu n'as pas répondu, la phrase que tu as dite à la fête en 2017, le drôle de bruit de l'auto, la question de savoir si tu as gâché ta vie au complet. Le portail ne se ferme pas tout seul. Il se nourrit de respiration courte. Des petites gorgées d'air, rapides, tout en haut de la poitrine : en gros, c'est toi qui lui tiens la porte. Alors la première chose dans ce livre, ce n'est pas une philosophie. C'est un son. Tu prends la plus grande inspiration possible. Puis tu laisses tout sortir, lentement, fort, jusqu'au fond : **AAAAAAHHHHHH**, comme si tu vidais tes poumons dans un gouffre. Tu continues même après le moment où ça semble fini. Et pendant une seconde, le portail clignote. Recommence, et il rapetisse. Encore quelques fois, et il se ferme. Pas pour toujours. Mais assez longtemps pour que tu puisses réfléchir.

Je veux être clair : ce n'est pas de la magie. C'est de la plomberie.

Ton corps a deux grands modes. Tu peux les voir comme une pédale de gaz et un frein. Inspirer appuie un peu sur le gaz : ton cœur accélère un tout petit peu à chaque inspiration. Expirer appuie sur le frein : ton cœur ralentit un peu à chaque expiration. La plupart du temps, ça se passe sans que tu le

remarques, comme les petits coups de volant que tu donnes sur une route droite. Mais quand tu es anxieux, tu inspires, et tu inspires, et tu inspires, et tu expires à peine. Tu es, littéralement, le pied au plancher en étant stationné.

Alors la solution, c'est d'appuyer sur le frein. Fais une longue expiration. Plus longue que l'inspiration. Beaucoup plus longue.

En 2023, une équipe de chercheurs de Stanford a publié une étude dans *Cell Reports Medicine*. Des gens ont fait, pendant un mois, cinq minutes par jour de différents exercices de respiration. On les a comparés à des gens qui faisaient cinq minutes de méditation de pleine conscience. Un des exercices s'appelait le « soupir cyclique » : deux inspirations par le nez, puis une longue expiration lente par la bouche. Tout se jouait sur l'expiration. Le groupe du soupir cyclique a eu la plus grosse amélioration de l'humeur de tous. Et sa respiration au repos a ralenti plus que celle du groupe de méditation. Cinq minutes. Pas d'abonnement à une appli. Pas de retraite à la montagne.

C'est ça, le AAH. C'est le soupir cyclique, avec le volume monté.

Voici comment je fais :

1. **Inspire par le nez** jusqu'à ce que tu sois plein.
2. **Ajoute une petite gorgée de plus** par-dessus, comme quand tu finis de remplir un réservoir d'essence qui a déjà cliqué.
3. **Ouvre la bouche et laisse aller : AAAAHHH.** Fais le son. Fort si tu peux, un AAH chuchoté si tu es dans l'autobus. Fais-le durer au moins deux fois plus longtemps que l'inspiration.
4. **Continue après le vide.** Le dernier bout, quand tu pousses l'air qui reste comme on presse la fin d'un tube de dentifrice :

c'est là que se trouve le meilleur.

5. **Fais-le cinq fois.** Ou pendant cinq minutes si tu les as.

Pourquoi le son ? En partie parce qu'un son ralentit l'expiration : tu ne peux pas fredonner vite. En partie parce que c'est un peu ridicule, et le ridicule est l'ennemi naturel de l'angoisse. C'est très dur de continuer à croire que ta vie est finie pendant que tu fais le bruit d'un morse de dessin animé qui s'enfonce dans un bain tourbillon.

Et en partie à cause du nom. **A**ccomplissement. **A**ppréciation. **E**spoir. À chaque respiration, tu dis la méthode à voix haute. C'est un rappel déguisé en soupir. Ton angoisse croit que tu expires, c'est tout. En vrai, tu lui lis la table des matières.

Laisse-moi te présenter la première personne qui l'a essayé devant moi.

Priya avait vingt-sept ans. Elle était testeuse de logiciels. Son travail : essayer de casser des choses exprès, pour que les clients ne les cassent pas par accident. Elle était très bonne. Elle pouvait regarder un écran huit secondes et te dire les trois façons dont il allait planter. Le problème, c'est qu'elle ne pouvait pas l'éteindre. La nuit, son cerveau continuait de tester. *Et si je perds mon travail. Et si la toux de maman, c'était grave. Et si je suis le genre de personne qui ne se marie jamais, et que personne ne remarque ma mort pendant deux semaines*. Elle appelait ça « faire des tests de régression sur ma vie ». Et elle les faisait chaque nuit, entre trois et quatre heures du matin.

La première fois qu'elle a fait le AAH devant le groupe, elle l'a fait comme quelqu'un à qui on demande de danser à un mariage : les

coudes serrés, à moitié volume, fini en deux secondes. « Je me sens bête », a-t-elle dit.

« Parfait, j'ai dit. Se sentir bête, c'est le contraire d'avoir peur. Recommence, plus long. »

Elle a recommencé. Un peu plus long. Puis une troisième fois. Et à la troisième, il s'est passé un truc que j'ai vu chez beaucoup de gens : l'expiration a continué plus loin qu'elle ne l'attendait. Ses épaules sont descendues d'environ quatre centimètres, comme si on avait coupé les fils d'une marionnette. Elle avait l'air surprise. « Oh, a-t-elle dit. C'est là que mes épaules sont censées être. »

Ce soir-là, elle s'est mis une alarme qui n'en était pas une : un post-it sur son téléphone, avec juste AAH dessus. Quand elle s'est réveillée à 3 h 14 avec les tests de régression qui tournaient, elle ne s'est pas disputée avec eux. Tu ne peux pas te disputer avec une pensée de 3 h du matin. C'est comme te disputer avec un bambin qui a déjà décidé que le plancher, c'est de la lave. Elle a juste fait cinq AAH, doucement, dans l'oreiller, pour ne pas réveiller les voisins à travers le mur trop mince.

« Ça n'a rien réglé, nous a-t-elle dit la semaine suivante. Ma mère tousse encore. Le travail est encore bizarre. Mais je me suis rendormie. Pour la première fois depuis, genre, un mois. »

C'est ça, l'entente. Le AAH ne règle pas ta vie. Il ferme le portail assez longtemps pour que tu puisses *commencer* à la régler. C'est l'extincteur, pas la rénovation. Mais tu ne peux pas rénover une cuisine en feu.

Tout le reste de ce livre a besoin d'un corps assez calme pour marcher. Tu ne peux pas trouver qui tu veux servir pendant que

tu hyperventiles. Tu ne peux pas te sentir reconnaissant quand ton cœur tape comme une machine à laver avec une brique dedans. Tu ne peux pas espérer quand ton système nerveux est convaincu qu'il y a un tigre dans la pièce. Alors on commence ici, avec le son.

Essaie : Tout de suite, avant de tourner la page. Grande inspiration par le nez. Ajoute une gorgée. Puis laisse sortir, AAAAHHHH, plus longtemps que d'habitude. Cinq fois. Remarque où finissent tes épaules. C'est là qu'elles habitent.

CHAPITRE 2

Trois angles, un triangle

Un triangle a un budget. C'est 180 degrés, et il n'a jamais d'augmentation. Si un angle devient gourmand et grossit, les deux autres doivent rapetisser pour payer. C'est la première chose à comprendre sur une vie heureuse : il ne s'agit pas de pousser une seule chose au max. Il s'agit que les trois choses partagent l'espace, pour que la forme reste une forme. Si l'Accomplissement gonfle jusqu'à 170 degrés, l'Appréciation et l'Espoir se battent pour les dix derniers. Et ce que tu obtiens, c'est un triangle long et pointu comme une écharde : impressionnant vu d'un côté, piquant de tous les autres. Pousse jusqu'au bout : un angle arrive à 180, les deux autres à zéro. Et devine quoi ? Ce n'est plus un triangle. C'est une ligne plate. Occupée, peut-être. Qui va quelque part, peut-être. Mais elle ne tient rien.

J'y pense chaque fois que je rencontre quelqu'un qui « performe à fond ». Tu connais le genre. Debout à 4 h 45, bain d'eau glacée, trois entreprises, un podcast sur les trois entreprises. Accomplissement à 165 degrés. Et quand tu lui demandes pour quoi il est reconnaissant, il te regarde comme si tu lui demandais sa saveur préférée de déclaration d'impôts. Et quand tu lui demandes s'il pense que ça va bien aller, il répond « il faut que ça aille bien ». Ça, ce n'est pas de l'espoir. C'est une menace.

Puis il y a l'inverse. Quelqu'un qui a l'Appréciation à 160. Reconnaissant pour tout. Pour la pluie, pour le trafic, pour le patron qui lui crie dessus, parce que « au moins, j'ai un travail ». Ce n'est plus de la gratitude. C'est une prise d'otage avec de bonnes manières. Pas d'Accomplissement. Il ne sert personne qu'il a choisi ; il sert le premier arrivé. Pas d'Espoir. Il ne croit pas que quelque chose de mieux s'en vient, alors il a décidé de dire merci pour le pire.

Et puis il y a le rêveur. Espoir à 170. Tout va s'arranger, l'univers a un plan, la crypto va remonter. Mais il ne construit jamais rien (pas d'Accomplissement), et il ne s'arrête jamais pour voir ce qu'il a déjà (pas d'Appréciation). Alors tout cet espoir flotte là, comme un ballon d'hélium qui a échappé à l'enfant.

Chaque angle a besoin des deux autres pour rester honnête.

L'Accomplissement sans l'Appréciation devient un tapis roulant. Tu gagnes, tu ne le sens pas, alors il faut regagner, plus vite.

L'Appréciation sans l'Espoir devient de la résignation. Tu dis merci pour la cage parce que tu ne crois pas à la porte.

L'Espoir sans l'Accomplissement devient de la rêverie. Tu crois que la porte est là. Tu ne marches juste jamais jusqu'à elle.

Mais les trois ensemble font une forme qui peut porter du poids. Demande à n'importe quel ingénieur pourquoi les ponts et les charpentes de toit sont pleins de triangles. C'est parce que le triangle est la seule forme qui ne bouge pas. Appuie sur le coin d'un carré fait de quatre bâtons : il se plie à plat en losange. Appuie sur un triangle : il reste là, tout simplement. Trois côtés,

trois angles, bloqués. C'est ce que tu veux pour ta vie. Pas la plus grosse. Pas la plus haute. Celle qui ne plie pas quand quelqu'un s'appuie dessus.

Petite parenthèse pour les nerds. Sur une surface plate, les angles font toujours exactement 180. Mais si tu dessines un triangle géant sur une surface courbe (comme la Terre elle-même, du pôle Nord jusqu'à deux points sur l'équateur), les angles font *plus* que 180. La vie sur une planète courbe te donne des degrés en bonus. Pour moi, c'est la preuve que certains jours, tu reçois un petit extra, sorti de nulle part, juste parce que le sol sous tes pieds courbe du bon côté. Ne compte pas là-dessus. Mais remarque-le quand ça arrive.

L'autre chose avec un triangle : chaque angle touche les deux autres. Aucun coin n'est tout seul dans son coin. L'Accomplissement s'appuie sur l'Appréciation (tu ne peux pas continuer à servir les gens si tu ne vois jamais le bien que ça fait). L'Appréciation s'appuie sur l'Espoir (c'est plus facile de dire merci pour aujourd'hui si tu crois en demain). L'Espoir s'appuie sur l'Accomplissement (c'est plus facile de croire en demain quand tu construis quelque chose aujourd'hui). Enlève-en un, et les deux autres s'écrasent par terre.

Alors quand quelque chose cloche (et ça va arriver, ça arrive toujours), ne demande pas « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? ». Pose une question plus petite, plus utile : *quel angle est trop gros, et lequel crève de faim* ? La plupart du temps, tu le sauras en deux secondes. Tu le sens. C'est comme savoir quelle patte de la table est trop courte : pas besoin de niveau, il suffit d'y poser ton coude.

Essaie : Dessine un triangle sur une serviette en papier. Écris A, A, E dans les coins. Maintenant, sans trop réfléchir, écris dans chaque coin un chiffre : la taille de cet angle dans ta vie en ce moment. Fais en sorte que le total donne 180. Regarde la forme. Est-ce un beau triangle solide, ou une longue écharde pointue ? C'est ton point de départ. Personne ne te note. C'est une serviette.

CHAPITRE 3

La salle B

Tous les mardis soir, au sous-sol d'une bibliothèque publique, il y a une salle avec un tapis couleur de vieux gruau, douze chaises pliantes, un tableau blanc jamais complètement effacé depuis 2014, et une machine à café qui donne à tout un petit goût de monnaie. C'est la salle B. C'est là que j'ai testé tout ça sur de vraies personnes pour la première fois. J'avais mis une affiche sur le tableau d'affichage en haut, à côté des cours de guitare et du chat perdu : ÇA FAIT 180 : *un truc gratuit le mardi pour trouver ton chemin. Pas de yoga. Rien à vendre. Café pas bon.* Cinq personnes sont venues le premier soir, et quatre sont revenues. La cinquième est revenue trois semaines plus tard, et ça compte. Ce chapitre, c'est eux. Tu vas les voir tout au long du livre.

Marcus avait trente-quatre ans. Il était cuisinier de ligne dans un steakhouse du centre-ville, le genre de place avec du bois foncé et un panier de pain à onze dollars. Il cuisinait depuis quatorze ans et pouvait sortir cent couverts un samedi sans suer. Mais ce qu'il voulait cuisiner, c'était la bouffe de sa grand-mère : des doubles, le petit-déjeuner de rue de Trinidad. Des pois chiches au cari pliés dans un pain plat frit, avec une sauce piquante qui te fait voir à travers le temps. Le chef l'avait goûtée une fois, au repas du personnel, et avait dit : « Personne ne va

payer pour ça. » Marcus traînait cette phrase depuis trois ans, comme un caillou dans son soulier. Il s'assoyait sur la chaise la plus proche de la porte. Les chefs font toujours ça. Au cas où il y aurait le feu.

Priya, tu la connais déjà. Testeuse de logiciels, vingt-sept ans, tests de régression à 3 h du matin. Elle apportait son propre café dans un thermos, parce qu'elle s'était renseignée en ligne sur la machine à café de la bibliothèque. J'ai respecté ça.

Walt avait soixante-huit ans. Machiniste à la retraite, des avant-bras comme des câbles de pont, et un appareil auditif qu'il baissait quand il n'était pas d'accord avec quelqu'un. Sa femme, June, était morte dix-huit mois plus tôt. Il était venu parce que sa fille avait imprimé l'affiche, l'avait collée sur son frigo avec un aimant en forme de Wisconsin et lui avait dit : « Papa. Vas-y. » Le premier soir, avant que personne ne demande rien, il nous a dit : « Je vous préviens, moi, Dieu, ce n'est pas mon truc. Je ne viens pas à l'église. » J'ai dit : « Parfait. Moi non plus. Un café ? » Il a regardé la machine. « Non », a-t-il dit. Et j'ai su qu'on serait amis.

Lena avait quarante-cinq ans et vendait des maisons. Divorcée depuis trois ans, deux ados, Maya et Jordan, seize et quatorze ans. En quatre-vingt-dix secondes, c'était la personne la plus sympathique de la salle. Elle retenait le nom de tout le monde, riait aux bons moments, proposait d'apporter du meilleur café la semaine suivante. Il m'a fallu environ quatre mardis pour comprendre qu'être sympathique, c'était le travail qui la tuait. Elle disait oui à tous les clients, à tous les comités, à tous les changements d'horaire de son ex. Elle disait : « Je veux juste que tout le monde soit content. » Elle le pensait vraiment. Et ça la mangeait toute crue.

Théo, c'est celui qui est arrivé avec trois semaines de retard. Dix-neuf ans. Il avait lâché le collège après un semestre et travaillait dans une boutique de vélos. Il avait une chaîne YouTube où il réparait de vieux vélos (rouillés, achetés dans des ventes de garage, oubliés sous la pluie) et leur redonnait vie. Il avait onze abonnés. L'un d'eux était sa mère, et un autre, il en était pas mal sûr, était un bot. Le commentaire du haut sous sa vidéo la plus vue, qui avait 340 vues, disait : *c'est nul bro achète-toi juste un vélo neuf*. Il était entré parce qu'il passait devant la bibliothèque, avait vu l'affiche, et l'expression « trouver ton chemin » l'avait fâché. Il voulait voir qui pouvait dire un truc pareil à voix haute. Il s'est assis au fond, le capuchon sur la tête. Dès la deuxième semaine, le capuchon était baissé.

Voilà, c'était la salle B. Un chef qui ne pouvait pas cuisiner sa propre bouffe. Une testeuse qui ne pouvait pas arrêter de tester. Un veuf pour qui Dieu, ce n'était pas son truc. Une personne qui voulait plaire à tout le monde et roulait sur la réserve. Un jeune avec onze abonnés et un capuchon.

Aucun d'eux n'était brisé. Je veux le dire clairement. Aucun n'avait besoin d'être « réparé » au sens où les gens l'entendent. Chacun avait un triangle. Il penchait, juste. Ou il était aplati. Ou il lui manquait un coin.

Marcus avait l'Accomplissement entre les mains (un vrai talent, de la vraie bouffe, de vraies personnes qu'il voulait nourrir), mais pas d'Espoir. Il avait arrêté de croire que quelqu'un en voudrait.

Priya avait une tonne d'Accomplissement, pas mal d'Espoir enterré quelque part, et presque zéro Appréciation. Son cerveau

était entraîné à trouver ce qui était brisé. Personne ne l'avait jamais entraîné à trouver ce qui marchait.

Walt avait de l'Appréciation, discrètement. Il te parlait des plants de tomates de June et sa voix devenait douce. Mais son Espoir avait été enterré avec elle. Et son Accomplissement avait pris sa retraite le même jour que lui.

Lena avait le problème inverse de tout le monde. Son angle d'Accomplissement était énorme, mais pointé sur la mauvaise cible. Elle servait pour être aimée. Ça, ce n'est pas de l'Accomplissement. C'est un pot à pourboires.

Et Théo avait l'Espoir comme une veilleuse de chauffe-eau : petite, bleue, têtue. Mais son Accomplissement se faisait botter par des inconnus sur Internet. Et l'Appréciation, il aurait levé les yeux au ciel si tu avais prononcé le mot.

Ce premier soir, j'ai dessiné un triangle sur le tableau blanc, dans un des coins propres, et j'ai écrit A, A, E aux coins. Puis j'ai demandé à tout le monde de faire la respiration. Cinq AAH.

C'était affreux. Walt l'a fait comme s'il soufflait une veilleuse. Lena l'a fait magnifiquement, bien sûr, le meilleur AAH de la salle, tout en vérifiant si les autres allaient bien. Marcus l'a fait par le nez, ce qui n'est pas la consigne, mais j'ai laissé passer. Priya l'a fait à moitié volume. Et là, la machine à café, qui chauffait tranquillement, a choisi ce moment précis pour lâcher sa propre longue expiration sifflante, *ssshhhhhhhhhhh*. Et tout le monde a éclaté de rire.

« Même la machine à café est anxieuse », a dit Walt.

C’est là que j’ai su que la salle allait marcher. Parce que rire, c’est juste une version brouillonne et joyeuse d’une expiration. Tout le monde dans cette salle venait de vider ses poumons ensemble, sans le faire exprès.

Essaie : Pense à qui serait dans ta propre salle B. Pas des gens qui te répareraient. Des gens qui penchent du même côté que toi. Tu n’as pas besoin de les appeler tout de suite. Remarque juste qu’ils existent. La première étape pour trouver tes gens, c’est d’admettre qu’il y a des gens.

PARTIE 2

Accomplissement, qui tu sers

CHAPITRE 4

L'Accomplissement est une adresse, pas un trophée

On nous a vendu une version de la réussite qui ressemble à une étagère à trophées. Les diplômes, les promotions, l'auto, le nombre d'abonnés, la maison avec l'îlot de cuisine où personne ne mange jamais. Le problème avec un trophée, c'est qu'il parle de toi. Tu l'as eu, tu le tiens, tu l'époussettes. Mais personne n'est jamais devenu heureux en époussetant. Le vrai Accomplissement, celui qui remplit l'angle, ce n'est pas un objet que tu possèdes. C'est une adresse. Un endroit précis où tu vas, et des personnes précises pour qui tu y vas. Ce n'est pas « Je suis devenu un chef à succès ». C'est « Je nourris les infirmières de nuit à deux heures du matin, quand rien d'autre n'est ouvert ». Le premier, c'est un trophée. Le deuxième, c'est un endroit où tu peux retourner tous les jours. Tu peux perdre un trophée. Tu ne peux pas perdre une adresse. Tu peux seulement arrêter d'y aller.

Quand je dis ça, les gens hochent la tête poliment, puis demandent : « D'accord, mais mes objectifs, eux ? » Comme si les objectifs et les gens étaient deux choses différentes. Ils ne le sont pas. Chaque objectif que tu as, si tu le suis assez loin, finit sur une personne.

Tu veux une promotion ? Très bien. Suis le fil. Pourquoi ? Plus d'argent. Pourquoi ? Pour t'occuper de tes enfants. Ou pour arrêter de te sentir le plus bête de la réunion. Ou pour qu'enfin ton père te dise « bon travail ». Chacune de ces réponses finit sur un visage humain. Même les objectifs qui semblent égoïstes (la voiture de sport, les abdos en tablette de chocolat) finissent sur une personne. En général, c'est celle dans le miroir. Ou celle que tu veux voir te regarder autrement à la réunion d'anciens.

Alors saute l'intermédiaire. Commence par le visage.

Qui veux-tu servir ? C'est ça, la question de l'Accomplissement. Pas « Qu'est-ce que tu veux faire plus tard ? », la question qu'on te posait à six ans, quand tu répondais « dinosaure ». Pour qui veux-tu te présenter ? Qui, quand tu t'imagines rendre sa journée un peu meilleure, te réchauffe la poitrine au lieu de la serrer ?

J'ai posé la question dans la salle B le deuxième mardi. Et j'ai eu le silence qu'on peut imaginer. Puis Marcus, qui était près de la porte, les bras croisés, a dit : « On a le droit que ce soit des gens qu'on ne connaît pas encore ? »

« C'est même mieux si ce sont des gens que tu ne connais pas encore », j'ai dit.

« Les gens de nuit », a-t-il dit. Puis il a eu l'air gêné et il a expliqué. Quand il était ado, sa grand-mère faisait le ménage de nuit dans un hôpital. Elle rentrait à six heures du matin et faisait des doubles pour toute la maison avant d'aller dormir. Et elle en faisait toujours quelques-uns de plus. Elle les enveloppait dans du papier ciré, et le soir suivant, elle les apportait au gardien de sécurité et aux deux infirmières de l'accueil des urgences. « Elles

disaient qu'elle était la seule personne à leur apporter un petit-déjeuner, a dit Marcus. Parce que quand tu travailles de nuit, ton petit-déjeuner, c'est à deux heures du matin. Et il n'y a rien d'ouvert, à part le distributeur automatique. »

Il s'est arrêté. La salle était silencieuse.

« Alors c'est ça, ton adresse », j'ai dit.

« Ce n'est pas une carrière, a-t-il dit. C'est un… je ne sais pas. Un service rendu. »

« Chaque carrière est un service rendu que quelqu'un a trouvé le moyen de continuer à rendre », j'ai dit.

Il ne m'a pas cru ce soir-là. Pas grave. Il a écrit « gens de nuit » au stylo sur le dos de sa main. J'ai appris depuis que c'est ce que font les cuisiniers de ligne avec une info qu'ils trouvent importante : ta main, tu ne peux pas la perdre.

Voici pourquoi l'adresse compte tellement plus que le trophée.

Un trophée, c'est oui ou non. Tu l'as eu ou tu ne l'as pas eu. Si tu ne l'as pas eu, tu as échoué. Si tu l'as eu, tu dois aller chercher le suivant. C'est un distributeur automatique : tu mets ta vie dedans, et soit une collation sort, soit elle reste coincée dans la spirale et tu te retrouves à secouer la vitre.

Une adresse, c'est continu. Tu peux t'y présenter un peu, ou beaucoup. Tu peux être nul le lundi et meilleur le vendredi. Personne ne te remet rien à la fin, mais le fait de le faire, *c'est* la chose. Chaque jour où tu te présentes à ton adresse, l'angle se remplit un peu. Il n'y a pas de « J'ai réussi ». Il y a seulement « Je suis en train de réussir », au présent, à chaque fois.

Et voici la partie sournoise : quand tu choisis ton adresse, les trophées arrivent parfois quand même. Mais ils arrivent comme des effets secondaires. Comme quand tu ne vas pas au gym pour faire une sieste, mais tu dors mieux quand même.

Lena, assise à côté de Marcus, a demandé : « Et si ton adresse, c'est tout le monde ? »

« Alors t'es un bureau de poste », a dit Walt, qui n'avait rien dit jusque-là. Tout le monde a ri, Lena aussi, mais j'ai vu son visage faire quelque chose de compliqué. Garde ça en tête. On va revenir à Lena.

Essaie : Termine cette phrase dix fois, vite, sans te corriger : « *J'aimerais rendre la vie un peu meilleure pour* ____. » N'écris pas des noms de métiers. Écris des gens. « Les enfants qui détestent les maths. » « Les nouvelles mamans à 4 h du matin. » « Les vieux messieurs qui ne savent pas se servir de leur téléphone. » « Les gens dont le vélo est resté sous la pluie. » Encercle celle qui t'a fait sourire pendant que tu l'écrivais. C'est sans doute la rue. On trouvera le numéro de la maison plus tard.

CHAPITRE 5

Choisis qui tu aimes

Voici l'erreur que presque tout le monde fait, et je l'ai faite pendant des années : on choisit qui servir selon qui nous aime. On va là où on est bienvenu. On sert le patron qui nous félicite, les clients qui donnent des pourboires, les amis qui rient de nos blagues. Et c'est super, pour un temps, comme vivre de glaçage. Mais c'est à l'envers. Tu laisses l'opinion des autres dessiner ton triangle à ta place. Le bon sens, c'est de choisir qui toi, tu aimes (qui tu admires, qui t'attire, qui tu aiderais même si personne ne regardait), et de les servir, qu'ils t'aiment en retour ou pas encore. Être aimé, c'est la météo. Ça change tous les jours. Qui tu aimes, c'est le climat. C'est pour ça qu'on construit une maison.

Ça a l'air simple. Mais regarde comme c'est dur.

Lena a levé la main (elle levait toujours la main, même si personne d'autre ne le faisait) et elle a dit : « Mais comment tu sers des gens qui ne t'aiment pas ? Ce n'est pas juste… les déranger ? »

Bonne question. Et la réponse, c'est la différence entre servir et embêter. Embêter, c'est quand tu as besoin de quelque chose en retour. Servir, c'est quand tu n'en as pas besoin. Si tu apportes un café à quelqu'un pour qu'il t'aime, et qu'il ne le boit pas, tu es

blessé. Si tu apportes un café à quelqu'un parce que tu l'aimes bien et que tu penses qu'il en voudrait, et qu'il ne le boit pas, eh bien, c'est son café. Tu as fait ta part. Tu rentres chez toi.

Alors j'ai demandé à Lena : « Qui aimes-tu ? Pas qui t'aime. Toi, Lena, qui aimes-tu vraiment ? »

Elle a ouvert la bouche et rien n'est sorti. Puis elle a ri. C'était un vrai rire, mais aussi une petite fissure dans le plâtre. « Je crois que je ne me suis jamais posé la question, a-t-elle dit. Je regarde juste qui a besoin de moi, et j'y vais. »

C'est le piège de ceux qui veulent plaire à tout le monde. Ça ressemble à de la générosité. En fait, c'est une façon de se cacher. Si tu vas seulement là où on a besoin de toi, tu ne risques jamais d'être rejeté par les gens que tu veux vraiment. Tu peux être utile sans jamais être vulnérable. C'est une super affaire… jusqu'au jour où tu as quarante-cinq ans, que tu es épuisé, et que tu ne peux pas nommer une seule personne que tu as choisie.

Pendant les deux semaines suivantes, Lena a fait un exercice que je donne à tout le monde. Elle a gardé une note sur son téléphone, appelée **« Les gens que j'ai aimés aujourd'hui »**. Pas les gens gentils avec elle. Les gens qu'*elle* a aimés. La barista qui chantait. L'homme à la visite libre qui posait des questions intelligentes sur les fondations, même s'il ne pouvait clairement pas se payer la maison. L'ado qui avait tenu la porte à l'épicerie. Une femme en minivan qui l'avait laissée passer.

Quand elle a lu la liste dans la salle B, il y avait une tendance qu'elle n'avait pas remarquée. Presque la moitié des noms, c'étaient des premiers acheteurs. Des jeunes couples, des parents seuls, des gens qui venaient aux visites libres et faisaient le tour

de la cuisine avec l'air d'essayer de l'apprendre par cœur. Des gens avec de petits budgets et de grosses questions nerveuses. Des gens que la plupart des agents, elle comprise, poussaient gentiment vers la sortie. Parce que la commission sur une première petite maison est bien plus basse que sur une quatre chambres avec piscine.

« Je les aime, a-t-elle dit, surprise. Je les aime vraiment. Ce sont les seuls qui pensent encore qu'une maison, c'est un miracle. »

« Alors sers-les », j'ai dit.

« Ce n'est pas très payant », a-t-elle dit.

« Les doubles de ma grand-mère non plus », a dit Marcus.

Voici le truc quand tu choisis qui tu aimes : c'est la seule façon pour que ton travail garde son carburant. Si tu sers des gens dont tu te fiches parce qu'ils t'aiment, ton réservoir d'essence est à l'extérieur de toi. Dès qu'ils arrêtent de t'aimer (et ça va arriver, parce que les gens sont changeants, parce qu'ils ont eu une mauvaise journée, parce que quelqu'un de moins cher est arrivé), le moteur s'arrête. Mais si tu sers des gens que tu aimes, le réservoir est à l'intérieur de toi. Ton affection pour eux, c'est le carburant. Ils peuvent être grognons. Ils peuvent oublier ton nom. Tu vas quand même te présenter, parce que se présenter pour des gens qu'on aime, ça fait du bien en soi.

C'est comme la différence entre un voilier et un bateau à moteur. Le voilier va où le vent veut. Le bateau à moteur va où tu le pointes. Vivre de l'approbation des autres, c'est faire de la voile. Choisir qui tu aimes, c'est installer un moteur.

Essaie : Pendant une semaine, garde une liste appelée « Les gens que j'ai aimés aujourd'hui ». Pas les gens qui t'ont aimé. Les gens que tu as aimés. À la fin de la semaine, lis-la comme un détective. Qui revient souvent ? Qu'est-ce qu'ils ont en commun ? C'est un indice sur l'endroit où se trouve ton adresse.

CHAPITRE 6

Sers-les quand même

C'est le cœur de l'angle Accomplissement, alors je vais le dire fort : **ne sers pas pour être aimé. Sers même si on ne t'aime pas.** Quand tu commences à te présenter pour les gens que tu as choisis, certains ne vont pas t'aimer. Certains vont t'ignorer. Quelques-uns vont carrément lever les yeux au ciel. La tentation, c'est de prendre ça pour un verdict (*tu vois, ils ne veulent pas de moi*) et de retourner servir ceux qui applaudissent. Ne fais pas ça. Le rejet n'est pas la fin de l'histoire. C'est le premier chapitre. La plupart des gens qui finissent par adorer quelque chose ne l'ont pas aimé la première fois. Le café. Les olives. Ton meilleur ami. L'idée, c'est de continuer à servir malgré le rejet. Pas parce que tu es un paillasson, mais parce que tu es têtu au sujet des gens que tu as choisis. C'est cet entêtement qui finit par te mener à tes vrais gens, ceux qui vont te trouver justement parce que tu n'as pas lâché.

Il y a une différence entre un paillasson et un phare. Un paillasson reste là pendant qu'on marche dessus, et il espère qu'on va lui dire merci. Un phare reste là pendant que les vagues le frappent, et il se fiche de savoir si les vagues disent merci. Il n'est pas là pour les vagues. Il est là pour les bateaux. Quand je dis « sers-les quand même », je veux dire : sois le phare. Le rejet,

ce sont les vagues. Tes gens, ce sont les bateaux. Tu n'arrêtes pas de briller parce que l'océan est impoli.

Marcus a testé ça à la dure.

Après le mardi des « gens de nuit », il a fait un truc qu'il menaçait de faire depuis des années. Il a acheté une table pliante usagée, un réchaud au propane à deux feux, autorisé pour la vente de rue dans notre ville (avec le bon permis), et une grosse glacière isotherme. Il a eu son permis. Ça a pris six semaines et deux visites dans un bureau avec un système de numéros, qu'il a décrit comme « le truc le plus proche du purgatoire que j'ai vécu de mon vivant ». Et un jeudi de mars, à 1 h 30 du matin, il s'est installé en face de l'hôpital, près de l'abribus, avec une pancarte en carton écrite à la main : *DOUBLES, 4 $, CHAUD.*

Le premier soir, il en a vendu trois. Deux à un chauffeur de taxi qui les a achetés surtout par pitié, et un à un gardien de sécurité qui en a mangé la moitié et a jeté l'autre moitié à la poubelle, devant lui.

Le deuxième soir, une infirmière en pause cigarette s'est approchée, a regardé la pancarte et a demandé : « C'est quoi, un double ? » Il a expliqué. Elle a dit : « Ça fait beaucoup de pois chiches pour 2 h du matin », et elle est repartie.

Le troisième soir, il a plu et il n'a rien vendu. Un gars en pick-up a ralenti, baissé sa vitre, crié quelque chose sur la « bouffe étrangère », et il est reparti.

Le mardi suivant, il est arrivé dans la salle B avec l'air d'un homme qui s'est fait frapper par un autobus au ralenti. « Personne n'aime ça, a-t-il dit. Mon chef avait raison. »

« Tu étais là pour servir qui ? » j'ai demandé.

« Les gens de nuit. »

« Est-ce que des gens de nuit sont passés devant toi ? »

« Ouais. Plein. »

« Tu les as servis ? »

« J'ai essayé. Ils n'en voulaient pas. »

« Est-ce qu'ils en ont mangé ? »

« Quelques-uns. »

« Donc tu les as servis, j'ai dit. Ils n'ont juste pas applaudi. »

C'est le moment où la plupart des gens lâchent. Pas parce que le travail est mauvais, mais parce que la *réaction* est mauvaise, et qu'on confond les deux. On pense que « ils n'ont pas aimé » veut dire « ce n'était pas bon » ou « on ne veut pas de moi ». Parfois, oui. Mais en général, ça veut juste dire « ils n'ont pas encore compris ce que c'est ». Les choses nouvelles sont suspectes. Les inconnus sont suspects. Un gars avec une pancarte en carton à 2 h du matin est extrêmement suspect. Ce n'est pas un verdict sur ta bouffe. C'est juste comme ça que marchent les humains. On a besoin de voir une chose quelques fois avant de lui faire confiance. On en reparle au chapitre 10.

Théo connaissait ce sentiment sous un autre angle. Ce commentaire, *c'est nul bro achète-toi juste un vélo neuf*, était en haut de sa vidéo depuis quatre mois. Chaque fois qu'il pensait en publier une nouvelle, il le relisait, et le commentaire gagnait.

« Tu as fait la vidéo pour qui ? » je lui ai demandé.

Il a haussé les épaules. « Pour les gens qui ont un vieux vélo qu'ils aiment et qui n'ont pas les moyens de le faire réparer. »

« Est-ce que l'auteur du commentaire est une de ces personnes ? »

Il a réfléchi. « Non. Ce gars-là a un vélo neuf. »

« Alors ce n'est pas ton monde, j'ai dit. C'est juste une vague. »

Théo a publié une nouvelle vidéo ce dimanche-là. Un Schwinn de 1987 que le grand-père de quelqu'un avait laissé dans une grange. Sept cents vues. Deux nouveaux commentaires. Un disait *nice*. L'autre disait *bro pourquoi tu continues à faire ça*. Il a fait une capture d'écran du deuxième et l'a envoyée dans le groupe de discussion avec un émoji de phare. C'est là que j'ai su qu'il allait s'en sortir.

Voici ce qui se passe vraiment quand tu sers malgré le rejet. Tu fais un tri. Chaque personne qui passe sans s'arrêter, c'est une personne qui n'est pas pour toi, et c'est une info utile, pas une insulte. Chaque roulement d'yeux réduit le champ de recherche. Tu cherches de l'or dans une rivière, et le rejet, c'est le sable qui sort de la batée. Tu ne te fâches pas contre le sable. Tu continues à tourner.

Et je le dis avec soin, parce que c'est important : servir malgré le rejet a une limite. Si quelqu'un te dit clairement d'arrêter, arrête. Si on te fait du mal, pars. « Sers-les quand même », ça veut dire ne pas lâcher à cause de réactions tièdes. Ça ne veut pas dire ignorer un « non ». Un phare ne court pas après les bateaux. Il reste juste allumé.

Essaie : Pense à la dernière fois où tu as arrêté de faire quelque chose à cause d'une seule mauvaise réaction. Écris pour qui tu le

faisais. Puis demande-toi : la personne qui a mal réagi, est-ce qu'elle faisait vraiment partie de ces gens-là ? Ou c'était une vague ?

CHAPITRE 7

Les applaudissements, c'est de la malbouffe

Être aimé, c'est génial. Ça allume le même circuit de récompense dans ton cerveau qu'une barre de chocolat, et ça passe à peu près aussi vite. C'est ça, le problème quand on court après les applaudissements : c'est de la malbouffe. Ça te remplit dix minutes et te laisse plus affamé. Et si tu vis de ça, tu as la version émotionnelle d'une chute de sucre : le coup de barre de 16 h, mais pour l'âme. Être *utile*, par contre, c'est une mijoteuse. Tu mets quelque chose de vrai dedans, tu attends, et des heures plus tard, il y a un repas complet. Ça ne te donne pas de rush. Ça te nourrit, c'est tout. L'angle Accomplissement fonctionne à la cuisson lente. Si tu le nourris d'applaudissements, il va grossir vite, puis s'effondrer comme un soufflé quand quelqu'un claque la porte du four.

Je ne suis pas contre les applaudissements. Les applaudissements, c'est charmant. Mange ton dessert. Mais tu ne planifierais jamais une semaine de repas autour du dessert. Et c'est ce que beaucoup d'entre nous font avec leur vie de travail : tout organiser autour de la prochaine petite dose de *bon travail*, *j'adore*, *t'es incroyable*. Le problème, c'est que les gens qui distribuent les applaudissements, la plupart du temps, ne font pas vraiment attention.

Il y a une expérience célèbre de Cornell, publiée en 2000 par Thomas Gilovich et ses collègues. Ils ont fait porter à des étudiants un t-shirt gênant (une grosse photo du chanteur Barry Manilow, ce qui, pour un étudiant de la fin des années 1990, était apparemment pire que la mort), puis entrer dans une salle pleine d'autres étudiants. Ensuite, ils ont demandé à ceux qui portaient le t-shirt de deviner combien de personnes dans la salle l'avaient remarqué. Les porteurs ont deviné beaucoup plus que la réalité. La plupart des gens dans la salle ne l'avaient pas remarqué, ou ne s'en souvenaient pas. Les chercheurs ont appelé ça l'**effet projecteur** : on pense qu'on est sous un projecteur, alors qu'en vrai, tout le monde est trop occupé à s'inquiéter de son propre projecteur pour regarder le nôtre.

Ce n'est pas déprimant. C'est libérateur.

Si personne ne regarde d'aussi près que tu le crois, alors les applaudissements que tu cherches viennent surtout de gens qui ne font attention qu'à moitié. Tu fais ton show devant une salle de gens qui regardent leur téléphone. Et les huées qui te font peur ? Mêmes gens. Mêmes téléphones.

Lena l'a senti jusque dans ses os. Elle avait bâti toute sa carrière sur les applaudissements. Les avis cinq étoiles. Les cartes de remerciement. Être l'agente que tout le monde « adorait ». Et chaque nouvelle maison à vendre, c'était repartir de zéro : est-ce que *ces* gens-là allaient l'adorer aussi ? Elle vivait dans une audition permanente.

« C'est comme si j'étais un téléphone toujours à 4 % de batterie, a-t-elle dit. Je me branche sur les autres, je monte à 20, et puis quelqu'un fronce les sourcils et je retombe à 4. »

« Qu'est-ce qui se passe quand tu aides un de tes premiers acheteurs ? » j'ai demandé. Elle en avait pris deux depuis la liste « Les gens que j'ai aimés » : un jeune couple, et un père seul, Rafael, qui travaillait dans un garage de pneus et économisait depuis six ans.

Elle a réfléchi. « C'est différent. Rafael ne m'a même pas vraiment remerciée. Il était trop nerveux. Il faisait juste le tour du salon vide en touchant les murs. Comme pour vérifier qu'ils étaient vrais. » Elle s'est arrêtée. « J'y ai pensé pendant trois jours. »

Ça, c'est de la nourriture de mijoteuse. Rafael n'a pas applaudi. Il n'a pas laissé d'avis. Il a touché les murs. Et cette seule image a nourri Lena pendant trois jours, plus longtemps que n'importe quel avis cinq étoiles.

Voici un petit test pour savoir si tu roules aux applaudissements ou à l'utilité. Quand tu finis quelque chose, demande-toi : **c'est quoi, la première chose que je veux savoir ?**

Si c'est « Est-ce qu'ils ont aimé ? », tu roules aux applaudissements.

Si c'est « Est-ce que ça a aidé ? », tu roules à l'utilité.

Les deux questions sont naturelles. Mais celle qui arrive en premier, c'est celle qui conduit l'auto.

Marcus, debout à sa table pliante à 2 h du matin, a dû faire ce changement à la dure. Personne n'applaudissait. Quelques personnes mangeaient. Alors il a commencé à se poser une autre question. Pas « Est-ce qu'ils ont aimé ? », mais « Est-ce que quelqu'un qui avait faim à deux heures du matin a mangé ? ». Et

la réponse, chaque nuit, même les mauvaises nuits, c'était oui. Au moins une personne. Souvent trois ou quatre. Le chauffeur de taxi revenait. Pas parce qu'il adorait les doubles, mais parce qu'ils étaient chauds, à quatre dollars, et que c'était la seule chose ouverte.

« Ce n'est pas des applaudissements, a dit Marcus. Mais c'est quelque chose. »

« C'est *le* quelque chose », j'ai dit.

Essaie : La prochaine fois que tu finis un travail, avant de chercher la moindre réaction (pas de courriel, pas de likes, pas de « T'en as pensé quoi ? »), écris une phrase sur qui ça a aidé, et comment. Fais ça en premier. Que les applaudissements soient le dessert, pas le plat principal.

CHAPITRE 8

Le phare ne part pas chercher les bateaux

Il y a une partie de l'Accomplissement dont personne ne parle : la foi. Pas forcément la foi religieuse : ça, c'est pour la Partie 4. Je parle d'une croyance têtue, qui ne lâche rien : tes gens existent quelque part. Quelque part, en ce moment même, quelqu'un adorerait ce que tu fais. Simplement, cette personne ne t'a pas encore trouvé. Sans cette croyance, servir même quand on ne t'aime pas, c'est juste souffrir. Avec elle, c'est une recherche. C'est toute la différence entre quelqu'un qui crie dans le vide et un phare. Les deux sont seuls dans le noir. Mais le phare sait qu'il y a des bateaux. Il ne part pas les chercher en ramant sur l'océan avec une lampe de poche. Il reste allumé, au même endroit, chaque nuit. Comme ça, quand les bateaux arrivent, ils savent où se diriger.

Ici, les maths sont de ton côté. Et je le dis au sens propre.

Il y a environ huit milliards de personnes sur la planète. Imagine que ce que tu fais (ta cuisine, tes vidéos, ta façon de vendre des maisons, ton petit talent bizarre) plaise à une seule personne sur un million. Ça fait huit mille personnes. Huit mille ! C'est une petite ville. C'est une salle de spectacle pleine,

plusieurs fois de suite. « Une sur un million », ça a l'air de rien. Jusqu'au moment où tu te rappelles combien il y a de millions.

En 2008, un auteur nommé Kevin Kelly a écrit un essai intitulé « 1,000 True Fans » (« 1 000 vrais fans »). Son idée : un créateur n'a pas besoin d'être célèbre pour gagner sa vie. Il lui faut environ mille personnes qui aiment vraiment, profondément, ce qu'il fait. Des gens qui achètent tout ce qui sort, qui traversent la ville pour le voir, qui en parlent à leurs amis. Mille. Pas un million. On se dispute sur ses chiffres exacts depuis, et c'est de bonne guerre. Mais le cœur de l'idée tient la route : tu n'as pas besoin de tout le monde. Tu as besoin des t*iens*.

Et voici le truc avec les tiens : ils ne peuvent pas te trouver si tu n'es pas là.

C'est pour ça que le phare reste au même endroit. La régularité, c'est ce qui permet qu'on te trouve. Si tu publies une vidéo et que tu abandonnes, la personne qui t'aurait adoré passait peut-être par là la semaine suivante. Si tu installes ta table de doubles un soir et que tu la ranges pour toujours, l'infirmière qui serait devenue ta plus grande fan travaillait peut-être de l'autre quart. Tu ne sais pas quelle nuit ton bateau va arriver. Alors tu dois être allumé toutes les nuits.

Walt ne voulait pas entendre celle-là. Son « adresse », on l'a découvert, c'étaient les jeunes qui veulent apprendre à fabriquer des choses de leurs mains. Il avait formé des apprentis pendant trente ans à l'usine. Il aimait ça plus que l'usinage lui-même, même s'il ne l'avait jamais dit tout haut. Mais « les jeunes d'aujourd'hui, a-t-il dit, ils ne veulent pas apprendre à faire marcher un tour. Ils veulent faire marcher une appli. »

« Tous ? » j'ai demandé.

« La plupart. »

« Donc, pas tous. »

Il a baissé son appareil auditif. J'ai attendu. Il l'a remonté.

« Et comment je trouverais ceux qui veulent, hein ? » il a dit.

« Tu ne les trouves pas, j'ai dit. Tu t'allumes. Et ce sont eux qui te trouvent. »

Cette semaine-là, il a fait quelque chose qui, pour Walt, équivalait à sauter en parachute. Il a appelé l'atelier communautaire de l'autre côté de la ville. Celui qui est dans un vieil entrepôt de pièces auto, avec des imprimantes 3D, une découpeuse laser et, d'après ce qu'on lui avait dit, un pauvre tour à métaux oublié au fond, que personne ne savait utiliser. Il a proposé de donner un cours le samedi. Gratuit. « Initiation au tour ».

Le premier samedi, deux personnes sont venues. Un dentiste à la retraite, qui est parti au bout d'une heure. Et une fille de seize ans, Dee. Son équipe de robotique l'avait envoyée parce qu'il leur fallait un arbre sur mesure et que personne ne savait le fabriquer. Elle était polie, s'ennuyait, et passait la moitié du temps sur son téléphone.

Le deuxième samedi, Dee est revenue. Seule.

« Elle n'était pas obligée », a dit Walt dans la salle B, et sa voix a flanché. « Son équipe n'avait plus besoin d'arbres. Elle est juste revenue. »

Ça, c'est un bateau.

Tu ne peux pas forcer les bateaux à venir. Mais tu peux t'assurer que, quand ils viennent, la lumière est allumée. C'est de cette croyance que je parle. Pas que ce sera facile. Pas que ce sera rapide. Mais que c'est *vrai*. Ils existent. Statistiquement, obstinément, sûrement. Huit mille, à une personne sur un million. Mille vrais fans. Une fille de seize ans qui s'appelle Dee.

Quand la croyance vacille (et ça arrivera, les soirs de pluie, les dimanches à 700 vues), tu n'as pas besoin de la ressentir. Tu as juste besoin d'agir comme si c'était vrai. Sois là. Allume-toi. Laisse le noir faire ce que fait le noir. Le phare ne se sent pas sûr de lui. C'est un bâtiment. Il garde juste la lumière allumée.

Essaie : Écris le nombre de personnes qu'il te faudrait pour que ton projet en vaille la peine. Pas un million. Un vrai nombre : dix, cinquante, mille. Puis écris : *Ils existent. Mon travail, c'est d'être trouvable*. Colle-le quelque part où tu le verras les mauvais soirs.

CHAPITRE 9

Ils t'aiment plus que tu ne le crois

Ton critique intérieur est un très mauvais sondeur. Il interroge un échantillon d'une seule personne : toi, au moment où tu es le plus nerveux. Puis il annonce le résultat comme s'il avait interrogé tout le pays. « Ils ne t'ont pas aimé. » « C'était gênant. » « Tu as trop parlé. » Et tu le crois, à chaque fois, parce qu'il a l'air tellement sûr de lui. Mais des chercheurs ont vérifié les chiffres. Et le critique intérieur se trompe toujours, de façon mesurable, et toujours dans le même sens : les gens t'aiment plus que tu ne le crois. Pas un petit peu plus. Nettement plus. Quand tu sers même si on ne t'aime pas, c'est bon à savoir : une bonne partie du rejet contre lequel tu te prépares n'existe même pas. La moitié des vagues que tu combats sont imaginaires.

Voici l'étude. En 2018, un groupe de psychologues (Erica Boothby, Gus Cooney, Gillian Sandstrom et Margaret Clark) a publié un article intitulé « The Liking Gap in Conversations ». Ils ont fait discuter des inconnus entre eux. Puis ils ont posé deux questions à chacun : à quel point as-tu apprécié ton partenaire ? Et à quel point crois-tu qu'il t'a apprécié ?

Encore et encore, dans plusieurs études, les gens sous-estimaient à quel point on les appréciait. Ils sortaient d'une conversation tout à fait agréable en pensant : « Bon, c'était

correct, il m'a sûrement trouvé ennuyeux. » Pendant ce temps, l'autre repartait en pensant : « Quelle personne sympa. » Les chercheurs ont trouvé cet écart chez des inconnus en laboratoire. Chez des étudiants de première année qui découvraient leurs colocataires de résidence. Là, l'écart a duré des mois. Et chez des adultes dans un atelier de développement personnel. Chez les plus timides, l'écart était plus grand. Et plus quelqu'un ressassait des pensées négatives sur la conversation après coup, plus l'écart grandissait.

Ils ont appelé ça **l'écart d'appréciation** (en anglais, *the liking gap*). Moi, j'appelle ça la rediffusion de 3 h du matin, parce que c'est l'heure où elle passe.

Priya a éclaté de rire quand j'ai lu ça dans la salle B. « C'est un bug, elle a dit. C'est littéralement un bug. Le système renvoie une valeur plus basse que la vraie. »

« Toujours », j'ai dit.

« Donc ce n'est pas du bruit au hasard. C'est un capteur biaisé. » Elle s'emballait, comme quand elle trouvait un truc cassé au travail. « Si le capteur lit toujours trop bas, il suffit de… corriger. On ajoute un décalage. »

« Continue. »

« Genre, peu importe ce que je pense que les gens ont pensé de moi, je dois supposer que c'est plus haut. À chaque fois. Parce que le capteur est mal calibré. »

C'est exactement ça. Et c'est la chose la plus utile qu'une testeuse de logiciels m'ait jamais dite. Tu ne peux pas simplement éteindre ton critique intérieur. Il est câblé en toi, et il est là en

partie pour t'empêcher de faire des choses trop gênantes. Mais tu peux arrêter de croire ses mesures sur parole. Quand il dit « ils ne t'ont pas aimé », tu peux répondre : « Noté. Correction pour biais connu. Ils m'ont sûrement trouvé très bien. »

Priya s'est fait un post-it pour son écran. Il disait : **+20 % (biais connu du capteur).** Elle l'a collé à côté de la note AAH.

L'écart d'appréciation compte pour l'Accomplissement, parce qu'il change ce qu'on ressent quand on sert malgré le rejet. Beaucoup d'entre nous croient avancer contre un vent constant. Comme si tous ceux qu'on essaie d'aider étaient discrètement agacés contre nous. On se prépare à des critiques qui, la plupart du temps, ne viennent pas. C'est comme passer une porte en rentrant les épaules parce que tu es sûr de te cogner la tête, alors que le plafond est trente centimètres au-dessus de toi.

Théo a testé ça. Après le mardi du « phare », il a fait un truc audacieux pour un gars qui se cachait sous sa capuche trois semaines plus tôt. Il a apporté un vélo : un Raleigh des années 1970 à moitié remis à neuf, sans freins, qu'il a descendu dans l'escalier de la bibliothèque, au grand effroi de la bibliothécaire. Et il a demandé s'il pouvait montrer au groupe comment dévoiler une roue. « Je veux voir si c'est ennuyeux en vrai aussi », il a dit.

Ce n'était pas ennuyeux. Walt, on l'a découvert, avait des opinions très arrêtées sur la tension des rayons. Marcus voulait savoir si le même truc marcherait sur la roue bancale de son chariot pliant. Lena a posé tellement de questions que Théo a dû lui demander d'attendre. Priya a filmé avec son téléphone. Ça a duré quarante minutes de plus que d'habitude.

En sortant, j'ai demandé à Théo comment il trouvait que ça s'était passé.

« Correct, il a dit. Sûrement trop long. Walt avait l'air un peu agacé. »

J'ai demandé à Walt, dans le stationnement. Walt a dit : « Ce petit-là a des mains. Je l'aurais engagé sur-le-champ. » Il a aussi dit que la tension des rayons, « c'est comme un mariage : tout le monde tire, et le secret, c'est que tout le monde tire pareil ». Je lui pique cette phrase depuis.

Quand je l'ai répété à Théo, il m'a regardé comme si je lui annonçais qu'il avait gagné à la loterie. « Il a dit ça ? »

C'est ça, l'écart. Théo pensait : « un peu agacé ». Walt pensait : « je l'aurais engagé ». Les mêmes quarante minutes.

Alors quand tu te montres pour tes gens (quand tu publies la vidéo, que tu installes la table, que tu donnes le cours) et que ton cerveau rentre à la maison, lance la rediffusion et te dit à quel point c'était raté, souviens-toi : le sondeur est biaisé. Les vrais chiffres sont plus hauts. Tu t'en sors sûrement mieux que ce que dit la rediffusion. Peut-être même beaucoup mieux.

Essaie : Après ta prochaine conversation qui t'a semblé « bof », note à combien (de 1 à 10) tu penses que l'autre t'a apprécié. Puis ajoute deux. C'est sûrement plus proche de la vérité. Si tu es courageux, demande-lui un jour. Tu pourrais être surpris de voir combien de fois le vrai chiffre bat ta supposition.

CHAPITRE 10

Les répétitions

Personne n'aime rien la première fois. J'exagère, mais à peine. Les humains sont faits pour se méfier un peu de la nouveauté : le nouveau plat, le nouveau visage, le nouveau gars avec sa pancarte en carton. Et pour s'attacher aux choses juste en les revoyant encore et encore. Ça veut dire que se montrer, ce n'est pas seulement une qualité personnelle. C'est une stratégie. Chaque fois que tu te montres pour tes gens, tu deviens un peu plus familier. Et ce qui est familier finit par être aimé. Ce n'est pas magique, ce sont des répétitions. Comme au gym : tu ne deviens pas plus fort grâce à un entraînement héroïque. Tu deviens plus fort en y allant le mardi où tu n'en avais pas envie. L'Accomplissement est un muscle, et la régularité, c'est ce qui le fait grossir.

En psychologie, il existe une idée appelée **l'effet de simple exposition**. Un chercheur, Robert Zajonc, a écrit là-dessus en 1968, et on l'a beaucoup étudié depuis. En bref : les gens ont tendance à aimer davantage les choses simplement parce qu'ils les ont déjà vues. Des mots, des visages, des formes, des chansons. Montre quelque chose à quelqu'un quelques fois et, en moyenne, il le trouvera plus agréable qu'une chose jamais vue. Pas toujours. Pas à l'infini : à un moment, tu en as marre de la

chanson. Mais la tendance générale est là : la familiarité donne, sinon de l'amour, au moins du confort.

Pense à la dernière chanson que tu as fini par adorer. Tu l'as adorée dès la première écoute ? Ou tu t'es dit « hum, pas mal », puis elle est passée trois fois de plus dans l'auto, et à la cinquième tu hurlais le refrain à un feu rouge ? Ça, ce sont des répétitions.

Maintenant, pense à Marcus derrière sa table pliante.

La première semaine, l'infirmière qui avait dit « ça fait beaucoup de pois chiches pour 2 h du matin » est passée devant lui quatre fois pendant ses pauses cigarette. La deuxième semaine, six fois. À chaque fois, il y avait la pancarte en carton, la vapeur qui montait de la marmite, l'odeur de cari et de pâte frite dans l'air froid. À chaque fois, un gars qui lui faisait un signe de tête et disait « bonne nuit ».

La troisième semaine, un mercredi, elle s'est arrêtée. « Bon, d'accord, elle a dit. Donne-m'en un. Si je meurs, c'est ta faute. »

Elle n'est pas morte. Elle est revenue le lendemain soir et en a acheté deux. Un pour elle et un pour un résident qui était de garde depuis vingt heures et qui, selon elle, « ressemblait à un raton laveur qui a perdu une bagarre ». La semaine suivante, elle a amené une amie.

Marcus n'a pas changé la recette. Il n'a pas changé le prix. Il n'a fait aucune promo. Il a juste continué d'être là. Les doubles étaient exactement aussi bons le premier soir que le vingt et unième. La seule chose qui avait changé, c'est qu'au vingt et unième soir, il était familier.

« Je pensais que je devais être meilleur, il a dit à la salle B. Je devais juste être *là*. »

C'est le secret que personne ne met sur une affiche de motivation, parce qu'il est trop ennuyeux : une énorme part du succès, c'est juste de ne pas partir. D'être là quand le bateau arrive. D'être là la cinquième fois que quelqu'un passe devant toi.

Voici comment penser aux répétitions :

Fais-le assez petit pour le répéter. Le pire ennemi de la régularité, c'est l'ambition. Si ton plan, c'est « une vidéo incroyable par semaine », tu en feras trois et tu t'épuiseras. Si ton plan, c'est « une vidéo correcte chaque dimanche », tu seras encore en train de le faire dans un an. Théo est passé des restaurations parfaites de vingt minutes à des vidéos de dix minutes, « une réparation » chacune : *Comment réparer un frein qui grince*. *Comment dérouiller une chaîne*. *Comment savoir si une roue vaut la peine d'être sauvée*. Il pouvait en faire une en un après-midi. Il en a fait cinquante-deux cette année-là.

Même heure, même endroit. Le phare ne bouge pas. Marcus était à l'abribus du jeudi au dimanche, de 1 h à 4 h du matin. Le cours de Walt, c'était le samedi à dix heures. La régularité, c'est ce qui permet aux gens de te trouver. Et c'est aussi ce qui te permet de te retrouver toi-même, les jours où tu n'en as pas envie. Tu n'as pas à décider si tu y vas. C'est samedi. Tu y vas.

Compte les répétitions, pas les résultats. À court terme, les résultats mentent. Certaines semaines, tu feras tout bien et tu n'obtiendras rien. D'autres semaines, tu feras le minimum et quelque chose va exploser. Si tu ne comptes que les résultats, tu

vas attraper le tournis. Compte les répétitions : combien de fois je me suis montré ? Les résultats finiront par suivre, à leur rythme, comme un ami lent qui marche derrière toi en randonnée.

Priya, qui adore les tableurs, a créé un suivi des répétitions pour tout le groupe. Une feuille partagée avec une colonne pour chacun et une petite case à cocher chaque fois qu'on se montrait pour notre adresse. Marcus : les soirs à sa table. Walt : les samedis. Théo : les vidéos. Lena : les heures passées avec des premiers acheteurs. Priya, elle, cherchait encore son adresse, alors elle comptait ses AAH. Aucun résultat n'allait sur la feuille. Juste des cases cochées.

Regarder une colonne de petites coches vertes grandir, ça fait plus pour ta foi que n'importe quel discours d'encouragement. C'est une preuve. Pas la preuve que ça marche. La preuve que toi, tu bosses. Et ça, c'est la partie que tu contrôles.

Essaie : Choisis la plus petite version de « servir tes gens » que tu pourrais faire chaque semaine pendant un an sans la détester. Note le jour et l'heure. Fais-toi un suivi tout simple (papier, téléphone, calendrier au mur). Coche la case à chaque fois. Ne suis rien d'autre pendant le premier mois. Juste les répétitions.

CHAPITRE 11

Le rejet est un filtre à café

Le rejet, on le vit comme un mur. Comme si l'univers disait : *non*, *pas* toi, *rentre chez* toi. Mais ce n'est pas ça. Le rejet est un filtre à café. Il n'arrête pas le café. Il retient juste le marc. Chaque personne qui dit « ce n'est pas pour moi » est filtrée hors de ta tasse. Ce qui reste, c'est ce que tu veux vraiment : les gens qui disent « oui, ça, encore ». Sans le filtre, tu te retrouves avec une bouchée de boue. Tu servirais tout le monde, à moitié, et tu ne plairais à personne. Les rejets te rendent service. Ils font le tri. Ils resserrent la foule jusqu'à ce qu'il ne reste que tes gens. On ne se fâche pas contre un filtre à café. On le remercie. Puis on boit.

Je veux y aller doucement ici, parce que le rejet fait mal. Ce n'est pas qu'une impression. La recherche sur la douleur sociale suggère que notre cerveau gère l'exclusion avec une partie des mêmes systèmes d'alarme que la douleur physique. Ça se tient, du point de vue de l'évolution. Pendant la plus grande partie de l'histoire humaine, être chassé du groupe, c'était une condamnation à mort. Alors évidemment, un « non » frappe comme un coup de poing. Ton corps croit qu'il va être laissé dehors, dans le froid, et mangé par une bête pleine de dents.

Mais tu ne vas pas te faire manger. L'infirmière qui passe devant la table de doubles n'est pas en train de bannir Marcus de la

tribu. Elle n'a juste… pas faim. Ou elle n'aime pas les pois chiches. Ou elle est au régime. Ou elle pense à sa mère. La plupart des « non » n'ont rien à voir avec toi. Ils parlent de la journée de l'autre.

Lena avait besoin de ce chapitre plus que tout le monde. Quand elle a commencé à se concentrer sur les premiers acheteurs, elle a dû faire la chose la plus effrayante pour quelqu'un qui veut plaire à tout le monde : dire non à certains anciens clients. Pas méchamment. Elle les a envoyés à des collègues qui voulaient ce genre de clientèle. Mais l'un d'eux l'a mal pris. Elle l'appelait le Gars de la piscine, parce que chaque maison qu'il visitait devait avoir une piscine, et chaque piscine était la mauvaise. Il lui a laissé un avis à une étoile. Il disait qu'elle était « pas professionnelle » et qu'elle « se fiche visiblement de ses clients ».

Elle l'a lu à voix haute dans la salle B, et sa voix tremblait.

« Comment tu te sens ? » j'ai demandé.

« Comme si j'allais vomir. »

« D'accord. On fait le AAH d'abord. »

On l'a tous fait. Cinq longs. La fontaine à café s'est jointe à nous au troisième, comme souvent.

« Maintenant, j'ai dit. Est-ce que le Gars de la piscine faisait partie de tes gens ? »

« Non. »

« Tu l'aimais bien ? »

Elle a hésité. Lena hésitait toujours avant de dire quoi que ce soit de méchant sur quelqu'un. « Non, elle a fini par dire. Il était

méchant avec sa femme. Il l'a fait pleurer pendant une visite libre parce qu'elle aimait une maison sans piscine. »

« Donc le filtre l'a attrapé », j'ai dit.

Elle est restée silencieuse une seconde. Puis elle a dit une phrase que j'utilise depuis. « C'est comme un grain de café fâché contre le filtre. »

C'est exactement ça. Un avis à une étoile de quelqu'un qui ne fait pas partie de tes gens, ce n'est pas un retour utile. C'est un grain sur le papier.

Voici comment traiter le rejet comme un filtre :

1. Demande-toi : est-ce que c'était une de mes personnes ? La plupart des rejets viennent de gens que tu n'as pas choisis. Si tu ne les as pas choisis, leur rejet ne t'apprend rien sur ton angle Accomplissement. Il t'apprend quelque chose sur la compatibilité.

2. Cherche la partie utile, rapidement. Parfois, un rejet contient une vraie leçon. Peut-être que les doubles étaient vraiment trop épicés pour la plupart des gens à 2 h du matin. (Marcus a fini par ajouter une version douce, et par garder la piquante pour ceux qui la demandaient. Il disait que c'était « comme garder le bon whisky sous le comptoir ».) Prends la leçon. Laisse la piqûre. Tu as trente secondes pour chercher la partie utile, puis tu fermes le dossier.

3. Dis merci, tout bas. Je suis sérieux. À voix haute, même, quand personne n'est là. « Merci d'avoir fait de la place. » Ça a l'air ridicule. C'est fait exprès. Ça change l'histoire : de « j'ai été

rejeté » à « j'ai été trié ». Et c'est un avant-goût de l'angle Appréciation, qui arrive bientôt.

4. Retourne au phare. Rallume la lumière. Le rejet était une vague. Les bateaux sont toujours là.

Lena n'a pas répondu à l'avis à une étoile. Deux semaines plus tard, Rafael (le papa du garage de pneus qui avait touché les murs de son nouveau salon) lui a laissé un avis. Trois phrases, avec son nom mal écrit. Il disait : *Lena me traite comme si je compte même quand j'ai peu d'argent. Elle répond à toutes les questions même les bêtes. Maintenant mes enfants ont une cour.*

Celui-là aussi, elle l'a lu dans la salle B. Sa voix tremblait encore. Mais pas de la même façon.

Essaie : Pense à ton dernier rejet. Écris-le en haut d'une page. En dessous, écris : *Est-ce que c'était une de mes personnes* ? Réponds honnêtement. Puis écris : *Quelle est la chose utile, s'il y en a une* ? Puis : *Merci pour le tri.* Puis ferme ton carnet.

CHAPITRE 12

Trouver tes gens

Il arrive un jour (impossible de le prévoir, impossible de l'accélérer, mais il arrive) où tu regardes autour de toi et tu te rends compte que tu n'es plus seul au phare. Quelqu'un est assis sur les rochers. Puis deux personnes. Puis toute une petite foule, des gens qui t'ont trouvé parce que tu as gardé la lumière allumée malgré les vagues, la pluie et le gars dans son pick-up. Ce sont tes gens. Pas ceux qui t'ont aimé en premier. Ceux qui t'ont trouvé parce que tu n'as pas abandonné. Et le plus étrange, le plus beau, c'est que quand ils arrivent, tu comprends que c'est eux que tu servais depuis le début. Tu ne les avais juste pas encore rencontrés. La croyance avait raison. Ils existaient.

La plus longue étude sur le bonheur que je connaisse, c'est la Harvard Study of Adult Development. Elle a commencé en 1938. Elle a suivi un groupe d'étudiants de Harvard et un groupe de jeunes hommes des quartiers pauvres de Boston. Elle dure depuis plus de quatre-vingts ans, et elle a ensuite inclus leurs femmes et leurs enfants. Ses directeurs actuels, Robert Waldinger et Marc Schulz, ont écrit un livre là-dessus en 2023, intitulé *The Good Life*. Si on devait résumer plus de quatre-vingts ans de données en une phrase, ils te diraient ceci : la qualité des relations était l'un des meilleurs indicateurs du bonheur et de la

santé des gens en vieillissant. Pas leur cholestérol. Pas leur revenu. Leurs gens.

Il y a une autre piste de recherche à connaître. En 2013, Morris Okun, Ellen Yeung et Stephanie Brown ont rassemblé les études sur les personnes âgées qui font du bénévolat (qui servent, autrement dit). Ils ont trouvé que, en tenant compte des autres facteurs, le bénévolat était lié à un risque de mourir environ 24 % plus bas pendant la période de suivi des études. C'est un lien, pas la preuve que le bénévolat lui-même a allongé ces vies. Mais ça colle avec tout le reste : se montrer pour les autres semble faire du bien à celui qui se montre.

Alors quand je dis que trouver tes gens, c'est la récompense de l'angle Accomplissement, je ne fais pas de sentimentalisme. Je suis pratique. Tes gens sont, d'après ce qu'on sait, une des plus grandes choses qui te gardent en bonne santé.

Laisse-moi te raconter comment chacun, dans la salle B, a trouvé les siens.

Marcus : En juin, trois mois après avoir installé sa table, il avait des habitués. Pas une foule : des habitués. L'infirmière (elle s'appelait Tasha, finalement), devenue cliente à deux doubles par nuit et chef officieuse de son service marketing, ce qui voulait dire qu'elle en parlait à tout le troisième étage. Trois chauffeurs de taxi. L'agent de sécurité qui avait jeté la moitié de son premier double, qui en commandait maintenant deux avec du piment en plus et disait que la première fois avait été « un malentendu ». Un animateur radio de nuit qui a parlé de lui une fois en ondes. Ça a amené une vague d'étudiants qui ne sont pas revenus, et deux retraités insomniaques qui, eux, sont revenus.

Un groupe de résidents des urgences qui l'appelaient « Doubles », et rien d'autre. Un soir de juin, Tasha lui a apporté un café. « Tu nous apportes toujours à manger, elle a dit. Il faut bien que quelqu'un t'apporte quelque chose. » Marcus a raconté à la salle B qu'il avait dû se retourner et faire semblant de régler le propane pour que personne ne voie son visage. « C'est ce que ma grand-mère recevait, il a dit. Le café en retour. »

Théo : Sa chaîne a dépassé les mille abonnés en août. Ce n'est pas énorme, pour Internet. Mais Théo lisait chaque commentaire, et il a commencé à voir une tendance. Beaucoup de ses gens étaient plus âgés : des hommes et des femmes de cinquante, soixante ans, avec dans leur garage un vélo de leur jeunesse sur lequel ils voulaient remonter. Et beaucoup étaient des enfants (douze, treize ans) sans argent, avec des vélos de seconde main, qui voulaient réparer eux-mêmes. « C'est des grands-pères et des enfants, il a dit, ravi. Mes gens, c'est des grands-pères et des enfants. » Un garçon nommé Elijah lui a envoyé une vidéo de lui-même en train de réparer sa chaîne avec la méthode de Théo, dans son entrée, en commentant d'une voix sérieuse, exactement comme Théo. Théo l'a regardée neuf fois.

Walt : Dee a continué de venir. Puis elle a amené deux amies de la robotique. Puis l'une d'elles a amené son grand frère, qui avait abandonné un programme d'usinage et voulait réessayer. En août, le cours du samedi de Walt avait une liste d'attente de onze personnes, et l'atelier lui a demandé s'il pouvait aussi faire les mercredis. « J'ai dit que j'allais y réfléchir, a dit Walt. J'y ai réfléchi à peu près une seconde. »

Lena : Elle a trouvé ses gens là où elle ne s'y attendait pas. Un atelier pour premiers acheteurs, le samedi matin, qu'elle a

commencé à animer (devine où) dans notre bibliothèque. La salle A, de l'autre côté du couloir. Café gratuit (meilleur que le nôtre). Elle attendait quatre personnes. Vingt-deux sont venues. Beaucoup ressemblaient à Rafael : nerveux, polis, sûrs de poser des questions bêtes. « Il n'y a pas de questions bêtes », leur a-t-elle dit. Elle nous a avoué plus tard qu'elle me l'avait volé. « Bête, c'est le contraire d'avoir peur. » (J'avais dit ça à Priya. Les choses circulent vite dans un sous-sol de bibliothèque.)

Priya : Pour elle, ça a pris plus de temps, et ça l'a surprise. On y arrivera dans la Partie 3.

Voici ce que je veux que tu remarques. Aucun d'eux n'a trouvé ses gens en cherchant l'approbation. Ils les ont trouvés en se montrant, encore et encore, pour les gens qu'ils avaient choisis, malgré les rejets, le silence, les avis à une étoile et les *c'est de la merde, mec*. Les gens sont venus *vers* eux. Parce que la lumière était allumée.

L'autre chose que je veux que tu remarques, c'est que leurs gens n'étaient pas ceux qu'ils attendaient. Marcus attendait des infirmières et a eu aussi des chauffeurs de taxi. Théo attendait des passionnés de vélo et a eu des grands-pères et des enfants. Walt n'attendait personne et a eu une liste d'attente. Tu choisis qui tu veux servir, puis tes gens arrivent et corrigent doucement ta visée. Ce n'est pas un échec. C'est le filtre qui fonctionne.

Essaie : Fais une courte liste de toutes les personnes qui sont revenues, même une seule fois. Qui ont lu la deuxième chose, sont venues au deuxième cours, ont acheté le deuxième double. Ce sont tes premiers bateaux. Écris-leur un petit mot. Pas un

argumentaire de vente. Juste « merci d'être revenu ». Ce qui, d'ailleurs, est exactement là où on s'en va maintenant.

PARTIE 3

L'Appréciation, action de grâce tous les jours

CHAPITRE 13

De la gratitude, pas des applaudissements

Quand la plupart des gens entendent « appréciation », ils pensent à être appréciés. Recevoir l'étoile dorée, le « on n'aurait pas réussi sans toi », la plaque. Ce n'est pas cet angle-là. Ça, c'était le chapitre 7, et on l'a appelé de la malbouffe. L'angle Appréciation va dans l'autre sens. Il ne s'agit pas de ce qui te revient pour ce que tu as fait. Il s'agit de ce qui sort de toi pour ce qu'on t'a donné. C'est de la gratitude. C'est merci. Et voici pourquoi ça doit être un angle à part entière, et pas juste un petit bonus. L'Accomplissement, c'est sortir et servir, et ça vide. L'Espoir, c'est croire en demain, et c'est un pari. L'Appréciation est le seul angle qui regarde *maintenant* et qui dit : « Ça. C'est déjà bien. » Sans elle, tu es toujours penché vers l'avant. L'Appréciation, c'est ce qui te permet de te caler au fond de ta chaise.

Les gens se méfient quand on commence à parler de gratitude. Ça sonne comme une phrase brodée sur un coussin. *Vis, ris, sois reconnaissant*. Ça sonne comme quelqu'un qui te dit de te remonter le moral. Et si tu traverses une passe difficile, te faire dire « sois reconnaissant », c'est comme te faire dire d'arrêter de te plaindre de l'incendie parce qu'au moins, la maison est chaude.

Alors laisse-moi dire clairement ce que la gratitude n'est pas.

Ce n'est pas faire semblant que tout va bien. Tu peux être reconnaissant et furieux en même temps. Tu peux être reconnaissant pour tes enfants et avoir envie de les mettre dans une boîte pour les envoyer au Pérou une semaine. Les deux sont vrais.

Ce n'est pas devoir quelque chose à quelqu'un. La gratitude ne veut pas dire que tu as une dette. Tu peux remercier quelqu'un sans rien lui promettre.

Ce n'est pas se contenter de peu. Être reconnaissant pour ton emploi ne veut pas dire que tu ne peux pas en vouloir un meilleur. Ça veut juste dire que tu remarques ce que l'actuel t'apporte pendant que tu prépares le suivant.

Ce que la gratitude *est* : remarquer ce qui est bon, exprès, et le dire. C'est tout. C'est un projecteur que tu braques sur ce que ton cerveau n'éclaire pas naturellement.

Parce que voici le problème. Ton cerveau a un biais de négativité. Il est fait pour repérer les menaces : le froissement dans l'herbe, le froncement de sourcils du patron, le grain de beauté bizarre. C'est ce qui a gardé nos ancêtres en vie. Si tu ratais une baie mûre, tu avais un peu faim. Si tu ratais un lion, tu étais le souper. Alors le cerveau a appris à crier pour les lions et à chuchoter pour les baies. Et aujourd'hui, dans un monde où il y a très peu de lions, il crie encore. Pour des courriels. Pour des contraventions. Pour ce que Janet, à la comptabilité, voulait dire par « comme indiqué dans mon dernier message ».

La gratitude, c'est l'habitude de monter le volume des baies.

Priya, tu t'en doutes, avait le volume des lions au maximum. Son vrai travail, c'était de trouver ce qui était cassé. Soixante heures par semaine, son cerveau était payé pour chercher des défauts. Il était devenu tellement bon qu'il ne pouvait plus s'arrêter. Son appartement : la fuite du robinet. La visite de sa mère : la remarque sur ses cheveux. Son propre reflet : une liste de défauts, classés par gravité.

« Je trouve des bugs, elle a dit. C'est littéralement mon titre de poste. Assurance qualité. »

« Et le métier inverse, il s'appellerait comment ? » j'ai demandé.

Elle a réfléchi. « Je sais pas. Trouveuse de fonctionnalités ? Personne n'embauche pour ça. »

« Tu pourrais t'embaucher toi-même », j'ai dit.

C'est devenu la première pratique de gratitude de la salle B, et l'idée venait de Priya. Un **rapport de fonctionnalités**. Chaque soir, avant de dormir, l'inverse d'un rapport de bugs : trois choses qui ont fonctionné aujourd'hui. Pas des choses « géniales ». Des choses qui ont marché. *Le bus est arrivé à l'heure. La nouvelle recrue a posé une bonne question. La soupe était chaude.*

Le premier soir, elle nous a raconté qu'il lui a fallu vingt minutes pour en trouver trois. Pendant longtemps, elle n'avait que la soupe. Elle a fini par écrire : 1. *La soupe était chaude.* 2. *Pas pleuré pendant la réunion du matin.* 3. *…le truc du AAH marche un peu ?*

C'est comme ça que ça commence. Personne ne commence par « je suis reconnaissant pour le miracle de l'existence ». On commence par la soupe.

Essaie : Ce soir, écris un rapport de fonctionnalités. Trois choses qui ont marché aujourd'hui. Elles peuvent être minuscules. « Mon téléphone s'est chargé. » « Le chien était content de me voir. » « Je n'ai pas dit la méchanceté que je pensais. » Écris-les. Trois choses. Puis dors.

CHAPITRE 14

Action de grâce tous les jours

Aux États-Unis, on a une fête, une fois par an, le quatrième jeudi de novembre, où tout le pays s'arrête pour dire merci. On mange trop, on regarde le football, on s'endort sur le divan avec le pantalon déboutonné. Et quelque part au milieu, quelqu'un à table oblige souvent tout le monde à faire le tour pour dire de quoi il est reconnaissant. Tout le monde soupire. Et puis, souvent, quelque chose de vrai finit par se dire. Voici ma proposition : fais ça tous les jours. Pas la dinde. Le tour de table. Action de grâce tous les jours. Parce qu'une seule journée de gratitude par an, c'est comme aller au gym une fois par an et se demander pourquoi on n'est pas fort. C'est la pratique qui compte. Et comme au gym, les premières séances font mal, puis ça devient plus facile, et un jour tu remarques que ta silhouette a changé.

Je vais être honnête sur ce que ça donne, l'action de grâce quotidienne, parce qu'au début, ce n'est pas joli.

La première fois que tu t'assois pour être reconnaissant exprès, c'est raide. Maladroit. Tu te sens faux. Tu écris « ma famille » et « ma santé » parce que ce sont les réponses attendues, comme une candidate de concours de beauté qui dit « la paix dans le monde ». Puis ton cerveau te contredit tout de suite. *Ta famille ? Ta sœur ne t'a pas appelé depuis un mois. Ta santé ? Et ton genou, alors ?*

C'est normal. C'est à ça que ressemble le premier souper d'Action de grâce avec toi-même, et j'en parle beaucoup plus au prochain chapitre. Le secret, c'est de continuer à venir à table.

Voici la version la plus simple de l'action de grâce quotidienne que je connaisse. C'est ce qu'on faisait dans la salle B :

Le matin : un merci avant que tes pieds touchent le sol. Un seul. À voix haute ou dans ta tête. « Merci pour le lit. » « Merci pour le café qui s'en vient. » Ça place le projecteur avant que ton cerveau ne l'attrape pour sa surveillance des lions.

Pendant la journée : un merci à une personne. Texto, petit mot, à voix haute : peu importe. « Merci de m'avoir remplacé. » « Merci pour les pois chiches. » Le chapitre 18 en parle beaucoup plus.

Le soir : le rapport de fonctionnalités. Trois choses qui ont marché.

C'est tout. Ça prend environ quatre minutes en tout. C'est plus court que se brosser les dents.

Walt a résisté très fort à celle-là. « Je n'écris pas dans un journal intime, il a dit. J'ai soixante-huit ans. »

« Ce n'est pas un journal intime, j'ai dit. C'est un registre. Comme un registre d'entretien sur une machine. »

Son visage a changé. Walt avait tenu des registres d'entretien pendant quarante ans. Chaque machine de son plancher, à l'usine, avait sa petite planchette à pince : la date, ce qui avait été vérifié, ce qui avait été huilé, ce qui tournait bien. « Une machine qu'on ne note pas, nous a-t-il dit, c'est une machine qui va casser sans que personne sache pourquoi. »

Alors il a commencé un registre d'entretien de gratitude. Avec une vraie planchette à pince. Il l'a accrochée à un clou dans l'atelier de son garage. Chaque soir avant de se coucher, il allait au garage, allumait l'ampoule nue et écrivait trois lignes de son écriture carrée de machiniste.

La première semaine, il nous l'a lu, pince-sans-rire :

Lun : Café bon. Camion a démarré. Fille a appelé.
Mar : Café bon. Chien du voisin a pas jappé.
Mer : Café bon.

« Mercredi, c'était une petite journée », il a dit.

Mais à la troisième semaine, les lignes s'étaient allongées. *Ven : Dee a compris la contre-pointe sans que je lui dise. Bonne petite. Les tomates arrivent. June les a semées en 2019. Elles poussent encore.*

Il s'est arrêté après cette dernière ligne. Personne n'a rien dit pendant un moment, et c'était très bien comme ça.

Il y a de la recherche derrière tout ça, et on y viendra vraiment au chapitre 21. Mais je ne pense pas que Walt avait besoin de recherche. Il avait besoin d'une planchette à pince. Certains d'entre nous ont besoin de la science, d'autres du bon contenant. Trouve le contenant qui te ressemble. Une planchette. Une note dans ton téléphone. Un tableau blanc sur le frigo. Un mémo vocal dans l'auto. Théo faisait sa liste dans la description d'une vidéo YouTube non répertoriée que lui seul pouvait voir. Je crois que c'est la chose la plus « dix-neuf ans » que j'aie jamais entendue.

Le contenant n'a pas d'importance. Le « tous les jours », oui.

Essaie : Choisis ton contenant aujourd'hui. Pas demain : aujourd'hui. Un carnet, une planchette, une note dans ton téléphone, un post-it sur le miroir. Donne-lui un nom qui te ressemble. Celui de Walt, c'est « REG. ENTRETIEN ». Celui de Priya, « Rapport de fonctionnalités ». Celui de Lena, « Ce qui a bien été », ce qui est très Lena. Puis fais tes trois choses de ce soir.

CHAPITRE 15

Le premier souper est gênant

La première fois que tu t'assois pour vraiment remercier (toi-même, les autres et le monde), ça va ressembler à un souper de famille d'Action de grâce. Tout le monde se tient bien pendant exactement onze minutes, puis quelqu'un parle de la chose. Tu sais, la chose. Celle d'il y a des années, dont personne n'a jamais reparlé. Sauf que ce souper-là se passe dans ta tête, et que chaque chaise autour de la table est une partie de toi. Il y a la partie de toi qui est fière, celle qui a honte, celle qui en veut encore à ton père, et celle qui trouve tout ce truc de gratitude stupide et qui regarde son téléphone sous la table. Quand tu essaies de dire le bénédicité, tout le monde se met à parler en même temps. C'est normal. C'est censé être gênant. Les premiers soupers sont durs. Mais voici la bonne nouvelle : chacun est un peu meilleur que le précédent, parce qu'à chaque fois, quelque chose se dit et l'air circule. Et un jour, tu as un souper où tout le monde mange, rit et se passe les patates. C'est celui-là que tu vises.

Laisse-moi décrire ce premier souper plus en détail, parce que je pense que ça aide de savoir ce qui s'en vient.

Tu t'assois pour écrire ton rapport de fonctionnalités, ou pour dire ton merci du matin, et tu commences : « Je suis reconnaissant pour… »

Et là, une voix au bout de la table dit : *Pour quoi ? On t'a passé par-dessus pour ce poste-là.*

Une autre voix dit : *Ne sois pas ingrat, il y a des gens bien plus mal pris que toi.*

Une autre dit : *C'est tellement quétaine. Tu te prends pour Oprah ?*

Et une autre, la discrète, celle qui est assise près de la porte de la cuisine, dit tout doucement : *Je suis fatigué.*

C'est ta famille. Toute la bande. Ils vivent dans ta tête depuis toujours, et personne ne les a jamais fait asseoir ensemble. Évidemment qu'ils vont se chamailler.

Le premier souper de Lena a été le pire de la salle B. Elle nous l'a raconté avec une sorte de rire horrifié.

Elle s'est assise un dimanche soir, après le coucher des enfants, avec un verre de vin et son téléphone ouvert sur « Ce qui a bien été ». Elle voulait en faire un vraiment bon. Un qui mérite l'étoile dorée. Elle a tapé : *Je suis reconnaissante pour mes enfants.*

Et tout de suite, nous a-t-elle dit, une voix dans sa tête a dit : *Alors pourquoi tu as manqué le match de Jordan jeudi pour une visite ?*

Elle a tapé : *Je suis reconnaissante pour mon travail.*

La voix : *Tu veux dire le travail qui a mangé ton mariage ?*

Elle a tapé : *Je suis reconnaissante pour moi-même.*

Et là, nous a-t-elle dit, une voix qui ressemblait *exactement à celle de sa mère* a dit : *Bon, il faut bien que quelqu'un le soit.*

Elle a posé son téléphone, fini son vin et elle est allée se coucher. « C'était comme l'Action de grâce de 2011, elle a dit. Quand ma mère a dit au nouveau chum de ma sœur qu'il « avait l'air gentil pour un dentiste ». Tout le monde fixait son assiette. »

« Tu l'as refait le lendemain soir ? » j'ai demandé.

« Oui, elle a dit. Je sais pas pourquoi. »

« Et le deuxième souper ? »

« Encore mauvais. Mais je savais que ça s'en venait, alors c'était moins un choc. Comme quand tu sais déjà que ton oncle va parler des élections, alors tu prépares ta réponse. »

« Le troisième souper ? »

« J'ai dit « je suis reconnaissante pour mes enfants », et la voix a ressorti l'histoire du match de Jordan. Et j'ai dit, à voix haute, dans ma cuisine, comme une folle : « Oui. Je l'ai manqué. Je suis quand même reconnaissante pour lui. » Et la voix est juste… restée là. »

C'est ça, faire circuler l'air. C'est ce qui arrive quand tu continues de revenir à table. Les voix ne partent pas (c'est la famille, elles vivent là), mais elles sont entendues. Et une voix qui est entendue n'a plus besoin de crier. La moitié de ce qui rend un souper de famille pénible, c'est que tout le monde garde quelque chose sur le cœur depuis un an. Une fois que c'est dit, la température de la pièce change.

Au sixième ou septième souper, nous a dit Lena, la voix de sa mère venait encore. Mais elle parlait moins. Et un soir, quand elle a tapé *Je suis reconnaissante pour moi-même*, il y a eu une

pause. Puis la voix discrète près de la porte de la cuisine a dit : *Merci.*

« J'ai pleuré dans mon pinot grigio, elle a dit. Très digne. »

Voici à quoi t'attendre, en gros, pour ne pas abandonner trop tôt :

Soupers 1 à 3 : Gênants. Ça se dispute. Beaucoup de *oui, mais*. Tu te sentiras faux. Continue.

Soupers 4 à 10 : Les mêmes disputes reviennent, mais tu commences à les reconnaître. *Ah, revoilà la voix du « tu ne le mérites pas ». Salut.* Les reconnaître leur enlève environ la moitié de leur pouvoir.

Soupers 10 à 30 : Quelque chose bouge. Certaines voix se taisent. D'autres commencent à être d'accord avec toi. La gratitude vient plus facilement. Tu te surprends à remarquer de bonnes choses pendant la journée pour les apporter au souper, comme un enfant qui garde une histoire pour le trajet du retour en auto.

Après ça : C'est juste un souper. Certains soirs sont super, d'autres ennuyeux, quelques-uns dérapent encore. Mais c'est *ta* table, et tu connais tout le monde autour.

Essaie : Ce soir, quand tu fais tes trois choses, remarque les voix qui répliquent. Ne les combats pas. Nomme-les, simplement. « Ah, ça, c'est le critique. » « Ça, c'est celle qui ressemble à maman. » « Ça, c'est la fatiguée. » Écris leurs noms dans la marge si tu veux. Tu n'essaies de mettre personne à la porte. Tu fais juste l'appel.

CHAPITRE 16

Tu ne peux pas quitter la table

À un vrai souper de famille, quand ça devient trop pénible, tu peux te lever. Tu peux dire que tu as besoin de prendre l'air, aller t'asseoir dans l'auto, faire défiler ton téléphone, rentrer plus tôt. Mais il y a un souper que tu ne pourras jamais quitter : celui qui se passe en toi. Tu es à l'intérieur de toi-même. C'est là que tu vis. Il n'y a pas d'auto où aller t'asseoir. Pas de « je vais y aller un peu plus tôt ». Où que tu ailles, toute la tablée te suit : au travail, au gym, à la plage, au fond d'une bouteille. Tu peux monter le son de la télé assez fort pour les couvrir, bien sûr, pendant un temps. Plein de gens le font. Mais dès que la télé s'éteint, ils sont là, toujours assis à table, toujours en train d'attendre. Alors le seul vrai choix que tu as, c'est la façon dont tu vas t'asseoir avec eux. Tu dois faire avec toi-même. Et franchement ? C'est une bonne nouvelle. Parce que ça veut dire que le travail que tu fais à cette table te suit partout.

Je veux parler de la fuite, parce qu'on est tous très doués pour ça.

Le monde moderne est un immense buffet de façons de quitter la table sans vraiment la quitter. Tu peux faire défiler ton fil. Tu peux enchaîner les épisodes d'une série. Tu peux travailler tard, puis encore plus tard. Tu peux boire, magasiner, nettoyer la cuisine pour la troisième fois, réorganiser le garage. Tu peux remplir chaque moment de silence avec un balado pour ne

jamais, jamais entendre ce que la voix discrète près de la porte de la cuisine a à dire.

Rien de tout ça n'est mal. J'adore une bonne soirée de série. Mais quand tu t'en sers pour éviter la table, ça marche comme une chambre d'hôtel : confortable, propre, et pas chez toi. Tôt ou tard, il faut quitter la chambre. Et quand tu rentres, tu retrouves le même souper, avec la même famille. Sauf que maintenant, ils sont fâchés que tu sois parti.

Marcus avait une façon de quitter la table que j'ai reconnue tout de suite, parce que je faisais pareil avant : le travail. Des journées de quatorze heures au steakhouse, puis quatre heures à la table de doubles. Il accomplissait, selon tous les critères. Mais il n'y avait aucun silence nulle part dans sa journée. « Je ne m'arrête pas, il a dit fièrement, au début. Si je m'arrête, je me mets à penser. »

« À quoi ? » j'ai demandé.

Il n'a pas répondu pendant un long moment. Puis il a dit : « À ma grand-mère. » Elle était morte quatre ans plus tôt. Il n'était pas retourné à Trinidad pour les funérailles. Il n'avait pas pu avoir congé, il n'avait pas les moyens de payer le vol cette semaine-là, et il en était fâché depuis. Fâché contre le restaurant. Fâché contre lui-même. Surtout, a-t-il dit, fâché contre lui-même.

« Alors, quand est-ce que tu lui parles ? » j'ai demandé.

« Elle est morte. »

« Je sais. Quand est-ce que tu lui parles ? »

Il m'a regardé comme si j'avais perdu la tête. Mais le mardi suivant, il est arrivé et il a dit : « D'accord. J'ai essayé. »

Voici ce qu'il avait fait. À la fin d'une nuit à la table, vers 4 h du matin (quand la dernière infirmière était retournée à l'intérieur, que la rue était calme et que le propane cliquetait encore en refroidissant), il s'est assis sur le bord du trottoir avec le dernier double. Il en gardait toujours un. Et il l'a mangé lentement. Et avant de le manger, il a dit, à voix haute : « Merci, grand-maman. »

C'est tout. Deux mots.

« Et là, il a dit, tout ce que je portais est remonté. Tout. Les funérailles. Que je n'y sois pas allé. Que j'aie laissé le chef me convaincre de ne pas cuisiner ses plats pendant trois ans. Tout, là, sur le bord du trottoir. »

« Qu'est-ce que tu as fait ? »

« Je suis resté assis. Où tu voulais que j'aille ? Il était quatre heures du matin. »

C'est ça. C'est ça, la table. *Où tu voulais que j'aille* ? Il n'y a nulle part où aller. Et une fois que tu l'acceptes, il se passe une chose étrange : tu arrêtes de gaspiller ton énergie à essayer de partir. Tu mets cette énergie dans la conversation à la place.

Il l'a refait chaque nuit après ça. « Merci, grand-maman. » Parfois, c'étaient juste les deux mots, et il mangeait son double. Parfois, c'étaient dix minutes assis sur le trottoir avec plein d'émotions. Quelques fois, nous a-t-il raconté, il a ri, en repensant à une chose ridicule qu'elle disait, comme le fait qu'elle appelait le micro-ondes « le four du diable » et refusait de s'en servir. Et un soir, environ six semaines plus tard, il a dit les

mots, puis il a juste mangé son double. C'était bon, et il n'y avait rien d'autre à dire. L'air avait circulé.

« C'est comme quand tu nettoies enfin le frigo, il a dit. Ça fait des semaines que tu l'ouvres et que ça sent quelque chose. Et un jour, tu sors tout et tu essuies tout. Et le lendemain, tu l'ouvres, et ça sent juste le frigo. »

Voici ce que je veux que tu retiennes. La gratitude, c'est la façon de rester assis à la table sans te battre. Tu ne peux pas partir. Tu ne peux pas faire taire tout le monde. Mais tu peux être celui qui, à table, dit « merci » : à la nourriture, aux gens qui l'ont préparée, aux gens qui ne sont plus là, à toi-même d'être venu. Et le merci a le don de changer l'ambiance d'une pièce. C'est très difficile de continuer à crier contre quelqu'un qui vient de te remercier. Même si ce quelqu'un, c'est toi.

Essaie : Trouve un moment aujourd'hui où, d'habitude, tu quitterais la table : attraper ton téléphone, allumer la télé, ouvrir le frigo pour rien. À la place, reste assis soixante secondes. Fais un AAH. Puis dis un merci, à voix haute, à la première personne qui te vient en tête. Ensuite, prends ton téléphone si tu en as encore envie. Tu as le droit. Tu es juste resté à table une minute avant.

CHAPITRE 17

Merci, moi

De tous les gens autour de la table, celui qu'on remercie le moins, c'est nous-mêmes. On dit merci au chauffeur de bus. Au barista. À l'inconnu qui nous tient la porte. Mais la personne qui t'a sorti du lit ce matin ? Celle qui t'a traîné à travers cette année horrible ? Celle qui a continué alors que tu voulais tout lâcher ? Elle, elle n'a rien. Souvent, elle a même le contraire : des reproches, des comparaisons, une longue liste de tout ce qu'elle a raté. Imagine traiter un ami comme ça. Un ami qui t'a porté dans tes pires moments. Et chaque soir, tu l'assois et tu lui lis la liste de ses échecs. Cet ami ne resterait pas longtemps. Te dire merci, ce n'est pas de la vanité. C'est de l'entretien. C'est la vidange du moteur qui t'emmène partout.

La première fois que j'ai proposé ça dans la salle B, j'ai eu la réaction habituelle. Walt a ricané. Théo a dit : « Malaise. » Lena a dit : « C'est pas un peu… égocentrique ? »

Alors laisse-moi te parler de Kristin Neff. C'est une psychologue de l'Université du Texas. Elle a passé sa carrière à étudier ce qu'elle appelle **l'autocompassion** : te traiter avec la même gentillesse que tu offrirais à un ami en difficulté. Pour elle, ça a trois parties. Un : être gentil avec toi au lieu de te juger durement. Deux : te rappeler que galérer, ça fait partie de la vie humaine (tu n'es pas le seul à être « cassé »). Trois : remarquer

tes émotions douloureuses, sans t'y noyer et sans les ignorer. Ses travaux, et les études qui ont suivi, montrent que l'autocompassion va avec plus de bien-être, moins d'anxiété, moins de dépression. Et, c'est ça qui a surpris les gens, *plus* de motivation pour s'améliorer, pas moins. Les gens qui sont gentils avec eux-mêmes après un échec réessaient plus souvent. Ceux qui se tapent dessus abandonnent plus souvent.

Ce dernier point est important. Je pense que si on ne se remercie pas, c'est parce qu'on a peur de devenir paresseux. On croit que la petite voix critique nous fait avancer. Que si on arrête de se crier dessus, on va rester sur le canapé pour toujours, à manger des céréales direct dans la boîte. Mais ça ne marche pas comme ça. La voix critique ne te fait pas avancer. Elle rend juste chaque pas horrible.

Pense à un coach. As-tu déjà eu un coach qui ne faisait que hurler ? Peut-être que tu as couru plus vite pendant une semaine, par peur. Mais tu n'aimais pas le sport. Tu as arrêté dès que tu as pu. Les coachs qui ont vraiment rendu les gens bons, c'étaient ceux qui disaient : « Bien. Encore une fois. Tu l'as. » Ceux qui remarquaient ce que tu faisais de bien.

Se dire « merci, moi », c'est être ce coach-là.

Voici comment on l'a fait dans la salle B. À la fin du rapport de fonctionnalités, ajoute une ligne de plus : **« Merci, moi, pour ____. »**

Les premiers étaient laborieux.

Priya : *Merci, moi, pour… être allée au travail.* (Elle a dit que même dans sa tête, ça sonnait sarcastique.)

Théo : *Merci, moi, de ne pas avoir lancé mon téléphone dans la rivière.*

Walt a carrément refusé pendant deux semaines.

Mais ils ont continué à les écrire. Et petit à petit, ils sont devenus plus précis. Plus vrais.

Priya, après trois semaines : *Merci, moi, d'avoir dit à ma gestionnaire que l'échéance n'était pas réaliste, même si ma voix tremblait.*

Théo : *Merci, moi, d'avoir publié la vidéo même si le son était mauvais. Elijah devait savoir pour l'usure de la chaîne avant que son vélo lâche.*

Lena : *Merci, moi, d'avoir quitté le bureau à 17 h pour aller au match de Jordan. Il m'a vue dans les gradins. Il a fait semblant que non, mais il m'a vue.*

Et Walt, enfin, à la cinquième semaine, avec son écriture de planchette à pince : *Merci, Walt, de t'être levé. Certains jours, c'est beaucoup. Tu continues quand même.* Il ne l'a pas lu à voix haute. Il m'a tendu la planchette quand tout le monde était parti. Il m'a laissé lire. Puis il l'a reprise et il est sorti vers son pick-up sans un mot. Je ne l'oublierai jamais.

Voici le truc qui fait que ça marche : **remercie-toi pour l'effort, pas pour le résultat.** « Merci, moi, pour la promotion », c'est gentil. Mais ça ne marche que les jours où tu as une promotion. « Merci, moi, d'avoir préparé cette entrevue même si j'avais peur », ça marche à tous les coups. Même quand tu n'as pas le poste. L'effort, tu le contrôles toujours. Donc tu peux toujours dire merci pour lui.

Un autre truc, si tu bloques. Regarde-toi de l'extérieur. Imagine un ami qui a eu exactement ta journée. Il s'est levé fatigué. Il a géré le patron. Il a fait manger les enfants. Il a répondu aux courriels. Il n'a crié sur personne. Ou il a crié, puis il s'est excusé. Qu'est-ce que tu dirais à cet ami ? Tu dirais : « Wow, t'en as fait beaucoup aujourd'hui. Merci de tenir le coup. » Dis-le-toi. Mêmes mots. L'ami, c'est toi. Et celui qui en a besoin, c'est toi aussi.

Essaie : Ce soir, après tes trois choses, ajoute : « *Merci, moi, pour* ____. » Remercie-toi pour un effort, pas pour un résultat. Si rien ne te vient, remercie-toi d'avoir lu ce chapitre. Ça compte. Tu essaies. Essayer, c'est tout ce qui compte.

CHAPITRE 18

Merci, toi

Dire merci à voix haute à quelqu'un, c'est une des choses les moins chères, les plus rapides et les plus puissantes qu'un humain puisse faire. Et presque personne ne le fait assez. Pourquoi ? Parce qu'on pense que ce sera gênant. On pense que l'autre sera mal à l'aise. Ou qu'il va nous trouver bizarre. Ou qu'il le sait déjà, alors à quoi bon. Toutes ces peurs sont fausses. Des chercheurs l'ont testé. Les gens qui écrivent un mot de remerciement sous-estiment toujours à quel point l'autre sera content. Et ils surestiment à quel point ce sera gênant. C'est encore l'écart de sympathie, avec un autre chapeau. L'autre a plus envie de l'entendre que tu crois. Alors dis-le. À voix haute. Avec des détails. Aujourd'hui. Ça ne coûte rien, et c'est peut-être la meilleure chose qui lui arrivera de la semaine.

En 2018, deux chercheurs de l'Université de Chicago, Amit Kumar et Nicholas Epley, ont fait une série d'expériences. Elles devraient être affichées sur tous les frigos du monde. Ils ont demandé à des gens d'écrire une courte lettre de gratitude à quelqu'un qui avait compté dans leur vie. Avant d'envoyer la lettre, chaque auteur devait deviner ce que l'autre allait ressentir. Quelle surprise ? Quelle joie ? Quel malaise ?

Puis ils ont envoyé les lettres et ils ont posé la question aux personnes qui les ont reçues.

Les auteurs se sont trompés, et toujours dans le même sens. Ils ont sous-estimé à quel point l'autre se sentirait bien. Ils ont sous-estimé à quel point l'autre serait surpris par ce qu'ils avaient écrit. Et ils ont surestimé le malaise. Les gens qui recevaient les lettres étaient *ravis*. Le malaise que les auteurs redoutaient était surtout dans leur tête.

Et voici la partie triste, que les chercheurs ont soulignée. Comme on se trompe sur le bien que fait un merci, on ne l'envoie pas. On retient la gentillesse la plus facile du monde, juste à cause d'une erreur de calcul.

Il y a aussi une étude plus ancienne. En 2005, Martin Seligman et ses collègues ont testé quelques exercices censés rendre les gens plus heureux. L'un d'eux s'appelait la **visite de gratitude**. Tu écris une lettre à quelqu'un qui a été très gentil avec toi, mais que tu n'as jamais vraiment remercié. Puis tu la lui apportes en personne et tu la lui lis, à voix haute. De tout ce qu'ils ont testé, c'est la visite de gratitude qui a donné le plus gros bond de bonheur immédiat. L'effet a disparu après environ un mois. Et ça nous apprend quelque chose : ce n'est pas un vaccin qu'on fait une fois. C'est une vitamine. Il faut continuer à la prendre.

Lena, la reine du « faire plaisir aux autres », était douée pour ça. Elle remerciait tout le monde tout le temps. « Merci mille fois ! » « T'es la meilleure ! » « Merci merci merci ! » Mais quand je lui ai demandé d'écrire une vraie lettre de gratitude, précise, elle a figé.

« Je dis merci tout le temps », a-t-elle dit.

« Tu dis *merci* », j'ai répondu. « C'est pas pareil. Un « merci », c'est une poignée de main. Une lettre de remerciement, c'est un câlin.

»

La différence, c'est les détails. « Merci pour tout », ça ne dit rien. « Merci pour ce soir de 2019 où tu t'es assise avec moi dans le stationnement de l'hôpital, sans rien dire, et où tu m'as juste tendu un Kit Kat », ça dit *tout*. Les détails, c'est le cadeau. Ils montrent à l'autre que tu l'as vu. Pas sa gentillesse en général. Une chose précise qu'il a faite et qui a compté.

Lena a écrit sa lettre à sa prof d'anglais du secondaire, Mme Okafor. Un jour, elle l'avait gardée après le cours. Pas pour la gronder. Pour lui dire que sa rédaction sur le divorce de ses parents était la chose la plus courageuse qu'elle avait lue cette année-là. Lena avait quinze ans. À la maison, personne n'avait dit un mot sur le divorce. Mme Okafor était la première adulte à en parler.

Lena l'a retrouvée sur les réseaux sociaux : retraitée, soixante-quatorze ans, à deux heures de route. Elle lui a envoyé la lettre par la poste. Pendant deux semaines, rien. Elle était sûre d'avoir rendu la situation bizarre.

(L'écart de sympathie. Kumar et Epley. Un capteur qu'on sait biaisé. Ajoute 20 pour cent.)

Puis une carte est arrivée. Écrite à la main, d'une écriture tremblante. Mme Okafor disait qu'elle avait lu la lettre quatre fois, à sa table de cuisine. Puis elle avait appelé sa propre fille pour la lui lire au téléphone. *J'ai enseigné trente et un ans*, disait la carte. *Je me suis toujours demandé s'il en restait quelque chose.*

Lena l'a lue à la salle B. Elle a dû s'arrêter deux fois.

« J'ai failli ne pas l'envoyer », a-t-elle dit.

Tout le monde a failli ne pas l'envoyer. C'est justement ça, le point.

Voici comment écrire un merci qui touche :

Nomme la chose précise. Pas « tu as toujours été là pour moi ». *Qu'est-ce* que la personne a fait, et *quand* ?

Dis ce que ça t'a apporté. « Grâce à ça, j'ai… » C'est la partie que les gens sautent. Et c'est celle qui compte le plus. L'autre veut savoir que ça a compté.

Ne demande rien. Pas de « et au fait, est-ce que tu pourrais… ». Pas de « on se voit bientôt ! » si tu ne le penses pas. Un merci avec une demande collée dessus, c'est une facture.

Fais court. Trois à cinq phrases, ça suffit souvent. Tu n'écris pas un éloge funèbre. Tu tends une fleur à quelqu'un.

Priya, qui avait plus de mal que tout le monde avec l'angle Appréciation, a fait le sien au travail. Elle a écrit un petit paragraphe à un développeur junior, un gars discret qui s'appelait Sam. Elle le remerciait pour une correction qu'il avait faite trois mois plus tôt. Elle lui avait épargné un week-end entier de nouveaux tests. Elle n'en avait jamais parlé. Personne n'en avait parlé. Il l'avait corrigée un jeudi à 23 h, sans qu'on le lui demande.

Sam a répondu en une seule ligne : *Personne ne m'a jamais dit merci pour une correction de bug*. Et le lendemain matin, il y avait une boîte de beignes sur le bureau de Priya, avec un papillon adhésif : *pour le rapport de fonctionnalités*. Il l'avait entendue l'expliquer à quelqu'un.

Pour Priya, c'était le début de quelque chose. Garde ça en tête. On va y revenir.

Essaie : Pense à une personne qui a fait une chose précise qui a compté pour toi, et que tu n'as jamais vraiment remerciée. Écris-lui trois à cinq phrases : ce qu'elle a fait, ce que ça t'a apporté, et merci. Envoie-le. N'attends pas le moment parfait. Le moment parfait, c'est celui où tu appuies sur « Envoyer ».

CHAPITRE 19

Merci, Dieu, l'univers ou le chatbot

Certains mercis n'ont pas d'adresse évidente. Le coucher de soleil. Le fait que tu te sois réveillé. L'inconnu qui t'a rapporté ton portefeuille et qui est parti avant que tu aies son nom. Le rire de ton enfant au déjeuner. Qui remercier pour ça ? Pendant des milliers d'années, la réponse était simple : on remerciait Dieu, ou les dieux. Et pour beaucoup de gens, c'est encore une super réponse. Mais si ce n'est pas ton cas (si tu es agnostique, athée, ou juste pas sûr), ne saute pas le merci parce que tu ne sais pas où le poster. Remercie l'univers. Remercie la vie. Remercie le soleil de faire son travail de soleil. Honnêtement, aujourd'hui, tu peux même remercier une IA, et des gens le font. Voici le secret : qui reçoit le merci compte moins que le fait de le dire. Le merci, c'est surtout pour toi. C'est un muscle, pas une lettre. Et un muscle se fiche de savoir qui tient les haltères.

Comme prévu, c'est Walt qui m'a donné le plus de fil à retordre sur ce sujet.

« Je suis censé remercier qui pour les tomates ? » a-t-il dit. « C'est June qui les a plantées. June n'est plus là. Le soleil ? Le soleil s'en fiche. C'est une boule de gaz. »

« As-tu remercié June ? » j'ai demandé.

Il m'a regardé longtemps. « Elle est morte. »

« La grand-mère de Marcus aussi. Il la remercie tous les soirs. »

Walt s'est tourné vers Marcus, qui a hoché la tête. « Tous les soirs », a dit Marcus. « Sur le bord du trottoir. Avec un double. »

Walt a baissé le volume de son appareil auditif. Puis, après une longue minute, il l'a remonté.

« Ça fait pas idiot ? » a-t-il demandé à Marcus.

« Ouais », a dit Marcus. « Genre une semaine. Après, non. »

Il n'en fallait pas plus pour convaincre Walt. Pas venant de moi. Venant d'un autre gars qui avait enterré quelqu'un.

La semaine suivante, Walt nous a dit qu'il avait commencé à dire « Merci, June » en cueillant les tomates le matin. Juste ça. À voix basse, pour que les voisins n'entendent pas. « C'est pas que je crois qu'elle m'entend », a-t-il dit. « Je suis athée. Je sais ce que je sais. » Il a marqué une pause. « Mais c'est comme fermer un circuit. Il y a du courant qui dort là depuis longtemps, sans nulle part où aller. Le dire à voix haute, ça lui donne une mise à la terre. »

Walt était machiniste. Mais parfois, je me dis que c'était aussi un poète qu'on avait piégé pour travailler à l'usine.

Voici ce que j'ai appris sur le fait de remercier des choses qui ne peuvent pas te remercier en retour.

Dieu, si tu crois. Génial. Tu as une adresse toute prête et quelques milliers d'années de pratique dans ta tradition. Sers-t'en. Les prières de remerciement font partie des plus vieilles formes de gratitude humaine. Tu n'as pas besoin de moi.

L'univers, si tu es entre les deux. Ça marche pour plein de gens. « Merci, l'univers » pour la place de stationnement. Ça sonne niaiseux. C'est fait exprès. L'univers est assez grand pour ne pas s'en offusquer.

Les gens derrière la chose. C'est mon préféré pour les athées comme Walt. Derrière chaque bonne chose dans ta vie, il y a une chaîne d'humains. Les tomates : June, qui les a plantées. L'entreprise de semences. Les gens qui ont créé la variété il y a cent ans. Le fermier qui a fait pousser la graine. Ton café du matin : le producteur en Colombie, la personne qui l'a torréfié, le camionneur qui l'a transporté, le barista. Tu ne rencontreras jamais la plupart d'entre eux. Remercie-les quand même. « Merci, toi qui as torréfié ça. » C'est une façon de remarquer que tu es porté par un filet d'inconnus.

Les objets. Ta voiture qui a démarré dans le froid. Tes genoux qui plient encore. Ton téléphone qui est mort pile au moment où tu arrivais chez toi. Les gens rient, mais ça aussi, c'est une longue tradition : remercier tes outils, ta maison, tes chaussures quand tu les enlèves. Ce n'est pas que les chaussures s'en soucient. C'est que les remarquer change ta façon de vivre avec elles.

L'IA. Je le dis, parce qu'on me pose la question. Oui, tu peux remercier un chatbot. Plein de gens disent « s'il te plaît » et « merci » aux assistants IA. Un peu par habitude, un peu parce que ça semble juste. Est-ce que la machine en a besoin ? Pas comme une personne. Mais si tu es le genre de personne qui dit merci à tout (la machine, le chien, le chauffeur de bus, le soleil), tu pratiques une façon d'être. Chaque merci, même à quelque chose qui ne le ressent pas, c'est une répétition pour le muscle. Théo

passe la moitié de sa vie à parler à une IA pour l'aider à écrire ses scripts de vidéos. Il a commencé à finir chaque séance par « merci, ça m'a aidé ». « C'est surtout pour moi », a-t-il avoué. « Ça me rappelle que je n'ai pas tout fait tout seul. »

C'est exactement ça. La gratitude, c'est ta façon de te rappeler que tu n'as pas tout fait tout seul. Tu ne l'as jamais fait. Personne ne l'a jamais fait.

Et voici une idée, surtout pour les athées et les agnostiques. Je la reprendrai comme il faut au chapitre 24. Remarque à quel point ça fait *du bien* d'avoir un endroit où envoyer le merci. Remarque le petit soulagement, comme quand tu poses un sac lourd. Ce sentiment, c'est ton cerveau qui fait ce pour quoi il est fait. Tu n'as pas besoin de croire à quoi que ce soit en particulier pour le laisser faire.

Essaie : Aujourd'hui, remercie trois choses qui ne peuvent pas te remercier en retour. Une personne qui n'est pas là (partie, loin, ou un inconnu que tu ne rencontreras jamais). Un objet. Et une grande chose : Dieu, l'univers, la vie, le soleil, le mot qui marche pour toi. À voix haute si tu peux. Remarque lequel te semble le plus naturel. C'est peut-être ton adresse pour les grands mercis.

CHAPITRE 20

Aère la pièce

Une gratitude qui saute les choses difficiles, c'est comme mettre du désodorisant dans une pièce où quelque chose est mort. Ça sent le pin pendant une heure. Puis ça sent le pin *et* la bête morte, ce qui est pire. La vraie appréciation, ce n'est pas faire semblant que tout va bien. C'est aérer, pour faire de la place et remarquer ce qui est bon. C'est pour ça que l'image du repas de famille compte autant. Si les repas s'améliorent avec le temps, ce n'est pas parce que tout le monde se met à faire semblant. C'est parce que des choses finissent par se dire. La rancune de 2011 sort enfin. On en parle. Puis on la pose. La pièce devient plus légère parce qu'on a aéré, pas parce que quelqu'un a vaporisé du parfum par-dessus. Alors si ta pratique de gratitude se cogne sans cesse contre de la colère, du deuil, de la rancœur ou de la peur, tant mieux. Ça veut dire que tu es à la vraie table. Laisse sortir ça d'abord. Ensuite, dis merci.

Il y a toute une recherche sur le fait de vider son sac. Elle commence avec un psychologue, James Pennebaker, dans les années 1980. Il faisait écrire des gens pendant quinze ou vingt minutes par jour, pendant quelques jours. Le sujet : les expériences les plus bouleversantes de leur vie. Pas juste ce qui s'était passé, mais ce qu'ils avaient ressenti, leurs pensées et leurs émotions les plus profondes. D'autres personnes écrivaient

sur quelque chose de neutre, comme leur programme de la journée. Dans les premiers travaux de Pennebaker et dans beaucoup d'études depuis, ceux qui avaient écrit sur les choses dures allaient en général moins souvent chez le médecin dans les mois suivants. Et dans beaucoup d'études, ils disaient se sentir mieux en général. Toutes les études ne trouvent pas les mêmes résultats, et les effets sont souvent modestes. Mais l'idée de base tient étonnamment bien : mettre des mots sur une expérience douloureuse semble nous aider à la digérer.

Ce n'est pas vraiment de la gratitude. C'est l'étape d'avant. C'est débarrasser la table pour faire de la place au repas.

Théo en avait plus besoin qu'il ne l'aurait admis.

Quand je lui ai demandé la première fois de se remercier, il a écrit, tu te souviens : *merci, moi, de ne pas avoir lancé mon téléphone dans la rivière*. C'était une blague. Plus ou moins. Mais après quelques semaines, ses rapports de fonctionnalités sont devenus courts et secs. Comme s'il les écrivait les dents serrées. 1. *Vidéo publiée*. 2. *Réparé un dérailleur*. 3. *Peu importe*.

« Il y a quelque chose de coincé », je lui ai dit un soir après la salle B, pendant qu'il pliait les chaises.

« Rien n'est coincé. »

« D'accord. »

Il a plié deux autres chaises. Puis il a dit : « Mon père pense que je suis un loser. »

Son père voulait qu'il finisse ses études. En génie, plus précisément, parce que Théo avait toujours été doué avec la mécanique. Quand Théo a abandonné, son père lui a dit une

phrase que Théo traînait depuis : *Tu vas réparer des vélos toute ta vie ? C'est pas une carrière, c'est un passe-temps de retraité.*

« Chaque fois que j'écris « je suis reconnaissant pour ma chaîne » », a dit Théo, « je l'entends dire « passe-temps de retraité ». Et après, je n'y arrive plus. »

Alors je lui ai donné l'exercice de Pennebaker. Vingt minutes, trois soirs de suite. Écris sur ton père. Tout. Pas pour l'envoyer : juste pour le sortir. La colère, la peine, ce que tu aurais voulu dire, ce que tu as peur d'être vrai.

Il l'a fait en mémo vocal, pas par écrit. En marchant dans son quartier le soir, en parlant dans son téléphone. Vingt-cinq minutes le premier soir. Trente le deuxième. Le troisième soir, m'a-t-il dit, après une dizaine de minutes, il s'est mis à parler de ses huit ans. Son père lui avait appris à réparer une crevaison dans l'entrée. Ils s'étaient trompés. Ils avaient dû recommencer trois fois. Et son père avait tellement ri qu'il s'était assis sur le béton.

« J'avais oublié ça », a dit Théo. « J'avais oublié que c'est lui qui m'a appris. »

C'est ça que fait l'aération. Tu ouvres la fenêtre pour faire sortir la mauvaise odeur. Et parfois, une bonne odeur entre, une que tu avais oubliée.

La semaine suivante, le rapport de fonctionnalités de Théo disait : *Merci, papa, pour la crevaison. Même si tu ne le sais pas, c'est grâce à toi que je fais ça.* Il ne l'a pas envoyé à son père. Pas encore. Mais il l'a écrit. Et la voix du « passe-temps de retraité »,

a-t-il dit, était devenue plus faible. Pas partie. Plus faible. « Comme si elle était dans une autre pièce maintenant. »

Voici comment aérer sans te perdre dedans :

Donne-lui un contenant. Quinze ou vingt minutes. Une minuterie. Un carnet ou un mémo vocal. Quand la minuterie sonne, tu arrêtes. Tu ouvres une fenêtre, tu ne démolis pas les murs.

Écris pour sortir les choses, pas pour envoyer. Ce n'est pas une lettre. Personne ne la lit. Tu peux la brûler, l'effacer ou la garder dans un tiroir. Ce qui compte, c'est de mettre des mots dessus.

Puis fais un AAH. Vide tes poumons. Ferme le portail. Ce que tu viens de remuer, laisses-en sortir un peu avec le souffle.

Puis dis un merci. Même un tout petit. Pas pour recouvrir ce que tu as écrit. Pour poser autre chose sur la table, juste à côté. La colère et la gratitude peuvent s'asseoir côte à côte. Elles font toutes les deux partie de la famille.

Et une note sérieuse. Si aérer fait remonter quelque chose de trop gros (un traumatisme, un deuil qui t'avale, des idées de te faire du mal), ce n'est pas le signe qu'il faut forcer tout seul. C'est le signe qu'il faut appeler un professionnel. Un thérapeute, c'est quelqu'un dont tout le métier est de t'aider à t'asseoir à la table difficile. L'appeler, ce n'est pas rater ce livre. C'est le faire comme il faut.

Essaie : Choisis une chose qui bloque sans cesse ta gratitude. Mets une minuterie de quinze minutes. Écris ou parle à ce sujet : tout, sans filtre, pas pour l'envoyer. Quand la minuterie sonne,

arrête, fais un AAH et écris un merci. N'importe lequel. Puis ferme le carnet et va faire quelque chose avec tes mains.

CHAPITRE 21

Le registre

Tu veux savoir si compter tes bénédictions sert vraiment à quelque chose ? Bonne nouvelle : quelqu'un a vérifié. Pour vrai. Des chercheurs ont pris des gens ordinaires et les ont répartis en groupes. Un groupe écrivait des choses pour lesquelles il était reconnaissant. Les autres écrivaient leurs tracas, ou juste des événements neutres. Ils l'ont fait pendant des semaines. Les chercheurs suivaient l'humeur, la santé, le sommeil, et même combien d'exercice les gens faisaient. Et le groupe reconnaissant s'en sortait en général mieux : plus heureux, plus positif, parfois plus proche des autres. Ce n'est pas magique. Les effets ne sont pas énormes. Mais ils sont réels, ils ne coûtent rien, et tu peux commencer ce soir. Une liste de gratitude, c'est un registre. Un compte courant de ce qui va bien. Et comme pour n'importe quel compte, si tu n'écris jamais rien, tu seras convaincu d'être fauché.

L'étude date de 2003. Elle est de Robert Emmons et Michael McCullough, publiée dans le *Journal of Personality and Social Psychology*. Son titre : « Counting Blessings Versus Burdens » (« Compter ses bénédictions plutôt que ses fardeaux »). C'est peut-être le meilleur titre d'article scientifique de tous les temps.

Ils ont fait trois expériences. Dans les deux premières, des étudiants ont été répartis au hasard en groupes. Un groupe

notait jusqu'à cinq choses pour lesquelles il était reconnaissant. Un autre notait ses tracas : irritations, contrariétés. Un autre écrivait sur des événements neutres, ou sur les façons dont il avait plus de chance que d'autres. Dans la première étude, ils le faisaient chaque semaine pendant dix semaines. Dans la deuxième, chaque jour pendant deux semaines. Dans la troisième étude, ils ont travaillé avec des adultes atteints de maladies neuromusculaires, des gens qui vivent de vrais défis physiques, tous les jours. Ces adultes ont tenu une liste de gratitude quotidienne pendant trois semaines, comparés à un groupe qui ne le faisait pas.

Dans l'ensemble, les groupes de gratitude ont fait mieux sur plusieurs mesures. Le plus constant : ils disaient ressentir plus d'émotions positives. Dans la première étude, le groupe de gratitude était aussi plus satisfait de sa vie en général, plus optimiste pour la semaine à venir, et disait faire plus d'exercice. Dans la troisième, avec les adultes atteints de maladie neuromusculaire, le groupe de gratitude disait être de meilleure humeur, se sentir plus proche des autres et mieux dormir. Et leurs conjoints, interrogés à part, les voyaient eux aussi plus heureux.

Tout n'a pas changé. Les listes de gratitude ne guérissent rien. Mais la direction était claire, et le prix, c'était quelques minutes d'écriture.

J'adore le mot *registre* pour ça. Priya aussi, parce que ça sonne comme de la comptabilité, et elle faisait confiance à la comptabilité. Un registre, c'est l'endroit où tu notes ce qui entre et ce qui sort. La plupart d'entre nous tiennent un registre très détaillé de ce qui *sort* : chaque perte, chaque erreur, chaque

dette émotionnelle impayée. Presque personne ne tient le registre de ce qui entre. Alors quand on vérifie notre solde, on se croit toujours à découvert.

Le registre de gratitude remet les comptes en ordre.

À ce moment-là, après quelques mois de salle B, Priya faisait son rapport de fonctionnalités tous les soirs. Et en douce, elle faisait aussi autre chose : elle les *relisait*. Tous les dimanches. Toute la semaine d'un coup.

« C'est bizarre », nous a-t-elle dit. « Pendant la semaine, j'ai toujours l'impression que ça va mal. Chaque jour, quelque chose a planté. Mais le dimanche, quand je lis les rapports à la suite, c'est comme si… la semaine était correcte ? Bonne, même ? Les bugs étaient réels, mais petits. Et il y avait plein de fonctionnalités que j'avais oubliées. »

« Ton cerveau a enregistré les bugs et jeté les fonctionnalités », j'ai dit.

« C'est une erreur de journalisation », a-t-elle dit en riant. « Ma mémoire a un bug de journalisation. Elle n'enregistre que les échecs sur le disque. »

C'est le biais de négativité, en langage de testeuse de logiciels. Le cerveau stocke les mauvais moments avec plus de poids que les bons. Ce n'est pas ta faute : on est faits comme ça. Mais ça veut dire que ton souvenir de la semaine passée est un échantillon très biaisé. Le registre corrige l'échantillon. C'est la copie de sauvegarde.

Et puis Priya a fait quelque chose qui a changé toute son année.

Elle a apporté l'idée du rapport de fonctionnalités au travail. Pas comme un truc de gratitude. Son équipe se serait moquée d'elle jusqu'à la porte. Comme un truc d'assurance qualité. Elle a proposé qu'à la fin de chaque sprint, en plus du rapport de bugs habituel, l'équipe écrive aussi un rapport des « fonctionnalités qui ont tenu ». Ce qui avait été testé et marchait. Les corrections qui avaient tenu le coup. Les gens qui avaient repéré des problèmes tôt. « On passe 100 pour cent de nos réunions sur ce qui a planté », a-t-elle écrit dans sa proposition. « On n'a aucune donnée sur ce qui marche. Donc on n'a aucune idée des pratiques à garder. »

Sa gestionnaire a adoré. Pas à cause de la gratitude. À cause des *données*. L'équipe s'y est mise. Et il s'est passé une chose que Priya n'avait pas prévue : les réunions sont devenues plus légères. Les gens ont commencé à se nommer entre eux. « La correction de Sam a tenu sur deux versions. » « Jess a repéré le problème de connexion avant la mise en ligne. » Sam, le gars des beignes, lui a dit que c'était la première fois en deux ans qu'il avait l'impression que son travail était visible.

« J'ai fait faire une pratique de gratitude à douze ingénieurs sans le faire exprès », a raconté Priya à la salle B, « et aucun d'eux ne le sait. »

C'est la vie secrète du registre. Ça commence comme un carnet privé. Et ça finit par changer la température de chaque pièce où tu entres. Parce qu'une fois que tu sais remarquer ce qui marche, tu ne peux plus t'arrêter. Et les gens le sentent. Ils sentent qu'on les remarque.

Tu te souviens, au chapitre 12, j'ai dit que les gens de Priya avaient été plus longs à trouver, et qu'ils l'avaient surprise ? C'était ça. Son adresse, ce n'était pas un nouvel emploi ni un projet à côté. C'était l'équipe qu'elle avait déjà. Douze ingénieurs qui, depuis des années, n'entendaient parler que de leurs échecs. Elle était assise à côté de ses gens depuis le début. Elle leur rapportait juste les mauvaises choses.

Essaie : Dimanche prochain, lis tous les rapports de fonctionnalités de la semaine d'un seul coup. Remarque la différence entre la semaine sur papier et la semaine dans ton souvenir. Si le papier gagne (si la semaine était meilleure que dans ton souvenir), tu viens d'attraper ta propre erreur de journalisation. Note ça aussi.

PARTIE 4

Espoir, continue ce que tu fais

CHAPITRE 22

L'espoir est un fait que tu décides de garder

L'espoir n'est pas une humeur. Si c'était une humeur, il irait et viendrait avec la météo, avec ton taux de sucre, avec le résultat du match de dimanche. L'Espoir, l'angle du triangle, c'est quelque chose de plus stable. C'est le fait, et la conviction forte, que tu peux continuer ce que tu fais. Pas que tout va finir parfaitement. Pas que tu vas devenir riche ou célèbre, ou que la personne qui est partie va revenir. Juste que demain, tu peux revenir. Servir encore. Dire merci encore. C'est tout. C'est toute l'affirmation. Et c'est une affirmation qu'il faut renouveler, exprès, comme une carte de bibliothèque. Tu n'y arrives pas en la ressentant. Tu la décides. Puis tu fais comme si c'était vrai. Et faire comme si, ça la rend plus vraie. L'Espoir, c'est le plancher sous les deux autres angles. Sans lui, l'Accomplissement semble inutile, et l'Appréciation ressemble à un adieu.

Parlons de ce que l'espoir n'est pas. Parce qu'il y a beaucoup de contrefaçons.

L'espoir, ce n'est pas l'optimisme sur les résultats. « Tout va s'arranger », c'est une jolie phrase. Mais c'est une promesse que personne ne peut tenir. Certaines choses ne s'arrangeront pas. La grand-mère de Marcus est morte. La femme de Walt est

morte. Le Gars des piscines a laissé un avis à une étoile. Si ton espoir dépend des résultats, le premier mauvais résultat va le mettre K.-O.

L'espoir, ce n'est pas souhaiter. Souhaiter, c'est passif. « J'aimerais avoir un camion de bouffe. » L'espoir, c'est actif. « Je peux continuer à venir à la table, et un camion pourrait en sortir. »

L'espoir, ce n'est pas le déni. Tu n'as pas à faire semblant que ce n'est pas dur. En fait, l'espoir sert surtout quand c'est dur. Personne n'a besoin d'espoir un jour de soleil avec un frigo plein.

Alors c'est quoi ? Pour moi, c'est **une décision de continuer.** Est-ce que je peux continuer ? Oui. Alors c'est ça, l'espoir.

Il y a un genre d'espoir qui a l'air minuscule mais qui est énorme : *je peux faire la prochaine chose*. Pas tout. La prochaine chose. Me réveiller. AAH. Café. Être là pour mes gens. Rapport de fonctionnalités. Dormir. Cette boucle, c'est l'espoir en action. Chaque matin, tu paries que la boucle vaut la peine d'être lancée. Et chaque fois que tu la lances, tu récoltes une petite preuve que oui.

C'est Walt qui m'a le plus appris sur cet angle. En n'en ayant pas du tout, au début.

Quand June est morte, l'espoir de Walt n'a pas faibli. Il s'est arrêté. Comme une horloge que quelqu'un a oublié de remonter. Il nous a dit que la première année, il faisait les choses juste parce que c'était la prochaine chose. Il mangeait parce que c'était l'heure du repas. Il dormait parce qu'il faisait noir. Il tondait la

pelouse parce que l'herbe était longue. « J'espérais rien », a-t-il dit. « J'entretenais juste l'équipement. »

« C'est ça, l'espoir », j'ai dit.

Il a froncé les sourcils. « C'est pas de l'espoir. C'est de l'habitude. »

« Qu'est-ce qui te faisait continuer à tondre la pelouse ? »

Il y a réfléchi longtemps. « June aimait que ce soit propre », a-t-il dit. « Et je me suis dit… quelqu'un va vivre ici après moi. Autant laisser ça beau. »

Ça, c'est de l'espoir. Ça ne ressemble pas à un lever de soleil. Ça ressemble à un homme de soixante-sept ans qui tond une pelouse pour quelqu'un qui n'existe pas encore. C'est la croyance, à peine consciente, qu'il y a un demain pour lequel ça vaut la peine de garder les choses belles.

Quand Walt a commencé à enseigner à l'atelier communautaire, m'a-t-il raconté plus tard, quelque chose a remonté l'horloge. « Dee est revenue le deuxième samedi », a-t-il dit, « et je me suis dit : faut que je sois là samedi prochain aussi. Elle va venir. Je peux pas ne pas être là. » Il a marqué une pause. « C'est pas que je me sentais plein d'espoir. C'est que j'avais une raison de continuer ce que je faisais. Et puis le sentiment a fini par suivre. »

Le sentiment a fini par suivre. C'est comme ça que ça marche. L'espoir-décision vient d'abord. L'espoir-sentiment suit derrière, comme un chien parti renifler quelque chose qui remarque enfin que tu t'en vas.

Voici une façon de rendre la décision concrète. J'appelle ça la **carte de bibliothèque**. Chaque matin, avant que tes pieds

touchent le sol (juste après ton premier merci), tu renouvelles ta carte. Tu dis, à voix haute ou dans ta tête :

« *Je peux continuer aujourd'hui.* »

C'est tout. Pas « aujourd'hui sera génial ». Pas « tout va s'arranger ». Juste : *je peux continuer aujourd'hui.* Tu renouvelles la carte. Un emprunt d'une journée.

Certains matins, tu vas le dire et le penser. D'autres matins, tu vas le dire sans y croire une seconde. Dis-le quand même. Une carte de bibliothèque se fiche de savoir si tu as hâte de lire. Elle te laisse juste entrer.

Essaie : Demain matin, après ton premier merci, renouvelle ta carte : « Je peux continuer aujourd'hui. » Dis-le, que tu le ressentes ou non. Puis le soir, dans ton rapport de fonctionnalités, ajoute une ligne : *Est-ce que j'ai continué* ? Si oui, coche la case. C'est une preuve. Les preuves s'additionnent.

CHAPITRE 23

Pourquoi les croyants vivent plus longtemps

Voici un fait étrange, et solide, venu de la santé publique : les gens qui vont régulièrement à des offices religieux vivent en moyenne plus longtemps que ceux qui n'y vont jamais. On le retrouve dans étude après étude, dans différents pays, sur des décennies. On ne sait pas exactement pourquoi. Une partie, c'est la communauté : les croyants ont une salle B intégrée chaque semaine. Une partie, c'est le comportement : beaucoup de traditions découragent le tabac et l'alcool en excès. Une partie, c'est que les gens en meilleure santé ont plus de facilité à se rendre aux offices, tout simplement. Mais une partie semble venir du fait de croire lui-même. Ce sentiment profond, presque physique, que les choses vont s'arranger. Que quelqu'un veille sur toi. Que ton anxiété n'a pas le dernier mot. Ce qui m'amène au cœur de cet angle. Il faut être presque religieux avec l'espoir. Pas forcément avec Dieu. Avec la croyance que tu peux continuer.

Laisse-moi te donner les chiffres, avec prudence. Je veux être honnête sur ce qu'ils disent et ce qu'ils ne disent pas.

En 1999, un groupe de démographes dirigé par Robert Hummer a publié une étude dans la revue *Demography*, à partir de

données de santé nationales américaines. Les gens qui n'allaient jamais aux offices avaient environ 1,87 fois plus de risque de mourir pendant la période de suivi que ceux qui y allaient plus d'une fois par semaine. En espérance de vie, ça donnait environ sept ans d'écart à vingt ans. Sept ans. C'est beaucoup.

En 2016, Shanshan Li, Tyler VanderWeele et leurs collègues de Harvard ont publié une étude dans *JAMA Internal Medicine*. Ils ont suivi environ 74 000 femmes de la Nurses' Health Study. Sur seize ans de suivi, les femmes qui allaient aux offices plus d'une fois par semaine avaient un risque de mourir 33 pour cent plus bas que celles qui n'y allaient jamais. Et ce, même après que les chercheurs ont tenu compte d'une longue liste d'autres facteurs.

Et voici une étude proche, sans religion du tout. En 2019, Lewina Lee et ses collègues ont publié une recherche dans PNAS. Ils ont utilisé deux grandes études à long terme : environ 70 000 femmes de la Nurses' Health Study et environ 1 400 hommes d'une étude des Anciens combattants (Veterans Affairs). Ils ont regardé **l'optimisme**, l'attente générale que de bonnes choses vont arriver. Les plus optimistes vivaient en moyenne 11 à 15 pour cent plus longtemps que les moins optimistes. Et ils avaient bien plus de chances d'atteindre quatre-vingt-cinq ans. Ça tenait même en tenant compte des habitudes de santé, comme le tabac, l'alimentation et l'exercice.

Maintenant, les réserves honnêtes, comme promis. Ce sont toutes des études d'observation. Elles montrent que ces choses vont ensemble, pas que l'une cause forcément l'autre. Les gens en meilleure santé ont peut-être plus de facilité à aller à l'église. Les gens optimistes ont peut-être simplement eu des vies plus

faciles. Les chercheurs ont fait de gros efforts pour en tenir compte, mais on ne peut jamais l'exclure complètement.

Mais prends du recul et regarde la forme d'ensemble. La communauté. Un sens à sa vie. La croyance que l'avenir réserve quelque chose de bon. Chacun de ces ingrédients revient encore et encore dans la recherche sur qui vit longtemps et bien. Et c'est exactement ce qu'une tradition religieuse, à son meilleur, offre chaque semaine, à heure fixe. La religion, entre autres choses, c'est une très vieille technologie pour entretenir l'espoir. C'est une cloche d'église qui sonne chaque dimanche pour dire : *renouvelle ta carte*.

Walt s'est hérissé en lisant ce chapitre, comme je m'y attendais. « Donc je vais mourir sept ans plus tôt parce que je vais pas à l'église ? »

« Non », j'ai dit. « L'église, ce n'est pas la magie. L'église, c'est un système de livraison. Ce qu'elle livre, c'est des gens, du sens et de l'espoir. Tu peux les trouver autrement. »

« Comme quoi ? »

« Comme les samedis à l'atelier communautaire », j'ai dit. « Comme la salle B le mardi. Comme la planchette dans ton garage. »

Il est resté silencieux un moment. Puis il a dit : « June allait à l'église. Je la conduisais, et je restais dans le pick-up à lire le journal. Tous les dimanches pendant quarante et un ans. » Il a marqué une pause. « Elle ressortait plus légère. Chaque semaine. Je me suis toujours dit que c'était les chants. »

« C'était peut-être ça », j'ai dit. « Chanter, c'est juste un AAH avec une mélodie. »

Il a ri. Un vrai rire, surpris, comme un aboiement. « Elle t'aurait bien aimé », a-t-il dit.

Voici ce que j'en retiens : **sois presque religieux avec l'espoir.** Peu importe ce que tu crois, construis-toi la même structure que les croyants. Un moment et un lieu réguliers où tu renouvelles ton espoir (ta carte de bibliothèque du matin). Une communauté qui se réunit à heure fixe (ta salle B, quelle qu'elle soit). Une pratique de gratitude envers quelque chose de plus grand (chapitre 19). Et une histoire qui dit que ta vie fait partie de quelque chose qui continue après les mauvais jours.

Tu n'as pas besoin de croire au surnaturel pour faire ça. Mais tu dois le prendre aussi au sérieux qu'un croyant prend le dimanche. Tu ne le sautes pas parce que tu n'es pas d'humeur. Tu y vas *surtout* quand tu n'es pas d'humeur. C'est tout l'intérêt d'un rituel. Il te tient debout quand tu n'y arrives pas tout seul.

Essaie : Regarde ta semaine et trouve ton « dimanche » : un moment régulier, chaque semaine, où tu fais quelque chose qui renouvelle ton espoir, avec d'autres gens autour. Un cours, un groupe, une marche avec un ami, un office, une partie de basket improvisée, la salle B. Si tu n'en as pas, voilà ton devoir de la semaine : trouves-en un et mets-le au calendrier comme si c'était la messe. Parce que pour nous, c'en est une.

CHAPITRE 24

Trouve ton dieu

Que tu sois croyant, agnostique ou athée, il y a une partie de ton esprit qui est faite pour l'espoir. Elle cherche quelque chose de plus grand que toi. Elle veut qu'on veille sur elle. Elle veut savoir que quelqu'un, ou quelque chose, s'occupe de la vue d'ensemble, pour que toi, tu puisses te concentrer sur aujourd'hui. Cette partie de toi n'est pas un bug. Ce n'est pas une faiblesse pour les naïfs. C'est de l'équipement de série, comme la partie de toi qui a faim ou qui tombe amoureuse. Elle est littéralement conçue (par l'évolution, par Dieu, ou par les deux) pour t'aider avec tes angoisses. Et c'est absurde (honnêtement, un peu comme enlever ton propre détecteur de fumée parce que le bip t'énerve) de murer cette porte juste parce que tu n'es pas sûr de la théologie. Trouve ton dieu. Peu importe ce que ça veut dire pour toi. Puis laisse cette partie de ton cerveau faire son travail.

Je dois faire attention ici. Les gens ont des sentiments forts à propos de Dieu, et c'est normal. Je ne te dis pas quoi croire. Si tu as la foi, ce chapitre est simple : appuie-toi dessus. Prie. Va aux offices. Laisse ta tradition faire ce qu'elle fait pour les gens depuis des milliers d'années. Tu n'as pas besoin de moi pour ça.

Ce chapitre est surtout pour les Walt. Pour les gens qui ont décidé, souvent pour de bonnes raisons, que Dieu n'est pas pour

eux. Et qui ont ensuite, sans s'en rendre compte, éteint toute la partie d'eux-mêmes qui savait se laisser réconforter.

Voici ce que j'ai dit à Walt, et que je vais te dire à toi aussi.

Ton cerveau a une fonction qui le fait se sentir mieux quand il croit que quelqu'un de plus grand s'occupe des choses. On le voit chez les enfants. Ils sont plus calmes quand un parent est dans la pièce, même si le parent ne fait rien. On le voit chez les adultes. Ils sont plus calmes en avion quand le pilote prend le micro et dit, avec sa voix de pilote : « Mesdames et messieurs, on va traverser un peu de turbulence, rien d'inquiétant. » Le pilote n'a pas changé la météo. Mais savoir que quelqu'un de compétent est aux commandes permet aux passagers de lâcher les accoudoirs.

C'est ce que fait la partie de ton cerveau en forme de dieu. Elle te permet de lâcher les accoudoirs.

Si tu as décidé qu'il n'y a pas de pilote, d'accord. Mais tu as toujours le problème des accoudoirs serrés. Et la partie de toi qui sait lâcher prise reste là, inutilisée, comme un abonnement au gym que tu paies encore.

Alors, qu'est-ce qu'un athée peut utiliser comme dieu ?

J'ai posé la question à la salle B. Voici ce qu'ils ont trouvé, en quelques semaines.

Walt a choisi la continuité. « Je crois pas au paradis », a-t-il dit. « Mais je crois au prochain gars. » Il voulait dire : le prochain machiniste qui se tiendra devant le tour après lui. Le prochain propriétaire de sa maison. Dee, et ceux à qui Dee enseignera. « Chaque pièce que j'ai fabriquée est encore quelque part dans une

machine, en train de tourner. Quelqu'un va la réparer un jour. C'est pas Dieu, mais c'est quelque chose de plus grand que moi qui continue. Quand j'ai peur, je pense à ça. Au prochain gars. » Il a dit que ça lui donnait le même sentiment que June devait avoir en sortant de l'église : « comme si j'étais pas le dernier à tenir la clé. »

Théo a choisi son moi du futur. Plus précisément, une version de lui à quarante ans. Il l'imaginait avec un atelier de vélos, un établi près de la fenêtre et des jeunes qui passent après l'école. « Quand je panique, je me demande ce que dirait moi à quarante ans. Et il dit toujours genre : « Relaxe, mon gars. Ça s'arrange. Tu vas être correct. » » Est-ce que Théo à quarante ans est réel ? Pas encore. Est-ce que ça compte ? Pas pour la partie de son cerveau qui a besoin d'entendre « tu vas être correct » de quelqu'un qui a l'air de savoir.

Priya a choisi l'univers, d'une façon très précise. « Il y a genre dix puissance quatre-vingts atomes dans l'univers observable », a-t-elle dit, « et ils font de la physique depuis 13,8 milliards d'années sans que je les surveille. J'imagine qu'ils gèrent. » Elle l'a dit comme une blague. Puis elle a dit que ce n'en était pas une. Quand les tests de régression de 3 h du matin commençaient, elle faisait un AAH et se disait : *les atomes gèrent*. « C'est pas que l'univers se soucie de moi », a-t-elle dit. « C'est que c'est pas mon travail de le tenir debout. »

Lena avait une foi, en quelque sorte. Elle avait été élevée catholique. Elle s'était éloignée après le divorce, quand elle s'était sentie jugée dans sa paroisse. Elle a recommencé à y aller. Pas chaque semaine, pas dans la même église. Dans une petite église épiscopalienne près de son bureau, le mercredi matin, où

personne ne la connaissait. « Je reste juste assise », a-t-elle dit. « Je sais même pas si j'y crois. Mais pendant quarante minutes, c'est quelqu'un d'autre qui est responsable. »

Marcus avait sa grand-mère. Il croyait qu'elle était quelque part. Il n'avait pas besoin d'explication. « Elle est dans le coin », a-t-il dit, et c'était tout.

Cinq personnes. Cinq dieux différents, si tu veux employer ce mot : un Dieu, une grand-mère, l'univers, le prochain gars, un moi du futur. Chacun faisait le même travail : donner à la partie anxieuse du cerveau un endroit où déposer le poids.

Soyons clairs : je ne dis pas « invente-toi un faux dieu pour te tromper ». Je dis : trouve la chose plus grande en laquelle tu crois *vraiment*. Et presque tout le monde croit en quelque chose de plus grand que soi. Puis permets-toi de t'appuyer dessus, comme les croyants s'appuient sur Dieu. Utilise l'équipement avec lequel tu es né.

Essaie : Termine cette phrase : « *Quand j'ai peur, ça m'aide de me rappeler que ____ est plus grand que moi et continue.* » Écris trois réponses possibles. Dieu. L'univers. Tes enfants. La prochaine génération. La nature. L'océan. Ta grand-mère. Le prochain gars. Choisis celle qui fait descendre un peu tes épaules. La prochaine fois que le portail s'ouvre, fais un AAH, puis rappelle-toi cette chose.

CHAPITRE 25

L'enfant de cinq ans sur le siège passager

Voici une image que je veux que tu gardes. En toi, en ce moment, il y a un enfant de cinq ans. Celui que tu étais. Il n'est jamais parti. C'est lui qui panique quand le patron envoie un courriel « on peut se parler ? ». C'est lui qui a envie de pleurer quand quelqu'un est méchant. Lui qui s'emballe pour un gâteau et qui a peur du noir. La plupart d'entre nous passent leur vie d'adulte à ignorer cet enfant, ou à lui crier de grandir. Mais on ne rend pas un enfant de cinq ans courageux en lui criant dessus. Ce dont il a besoin, c'est d'un gardien. Quelqu'un de plus grand, de plus calme, qui lui tient la main et lui dit : « Je suis là, ça va aller. » Et ce quelqu'un, c'est forcément toi. Traite-toi comme si tu avais cinq ans et besoin d'un gardien. Parce que, quand tu as peur, c'est exactement ce que tu es.

Moi, je l'imagine comme une voiture. Tu conduis. C'est toi, l'adulte, celui qui a le permis, l'assurance auto et des opinions sur les taux hypothécaires. Et sur le siège passager, attaché dans un rehausseur, il y a toi à cinq ans. Il n'a pas le droit de conduire. Ce n'est pas lui qui choisit la route. Mais il est dans la voiture. Il va partout où tu vas. Et il a des émotions sur tout.

Quand quelque chose de stressant arrive (la voiture devant pile d'un coup, une sirène passe, tu te trompes de sortie), l'enfant de cinq ans hurle. Ça, c'est l'anxiété. C'est le portail qui s'ouvre. Et voilà le truc : si toi, le conducteur, tu te mets à hurler aussi, alors *plus personne* ne conduit. Ça, c'est une crise de panique. Deux enfants dans une voiture et pas un seul adulte.

Le travail du gardien, c'est de continuer à conduire et de dire, calmement : « Je sais. C'était fort. Ça va. J'ai le volant. »

Ça a l'air ridicule de se parler comme ça. Jusqu'à ce que tu essaies.

Priya a essayé en premier, à 3 h 14 du matin. Elle s'était réveillée avec les tests de régression qui tournaient : *tu vas te faire licencier, tu vas finir seule*. Elle avait fait ses AAH, et le portail s'était presque refermé. Mais il restait cette sensation nerveuse, comme un téléphone qui vibre quelque part dans sa poitrine. Alors elle a essayé le truc de l'enfant de cinq ans. Elle s'est imaginée à cinq ans. Elle disait qu'elle se voyait parfaitement : son imperméable jaune, le trou entre ses dents. Elle a imaginé que cette petite venait de se réveiller d'un cauchemar. Et elle s'est demandé : qu'est-ce que je lui dirais ?

« Jamais je ne lui dirais « tu vas te faire licencier », nous a raconté Priya. C'est fou. On ne dit pas ça à une enfant de cinq ans. Je lui dirais : « Hé, ma puce, c'était juste un mauvais rêve. Je suis là. Tu es en sécurité. On se rendort. » »

Alors elle l'a dit. À elle-même. À voix haute, en chuchotant, dans le noir. *C'était juste un mauvais rêve. Je suis là. Tu es en sécurité.*

« Et ? » a demandé Lena.

« Je me suis sentie tellement bête, a dit Priya. Et puis je me suis endormie en à peu près quatre minutes. »

Voici pourquoi ça marche. Quand tu es anxieux, la partie de toi qui a peur n'écoute pas la logique. Tu ne peux pas convaincre un enfant de cinq ans de ne plus avoir peur du noir en lui expliquant que les monstres sont statistiquement peu probables. Mais tu peux le réconforter. Le ton de la voix. La chaleur. « Je suis là. » Ces choses-là passent quand les faits ne passent pas. Et il se trouve que la partie apeurée d'un adulte réagit aux mêmes choses.

Kristin Neff, qu'on a rencontrée au chapitre 17, propose une version simple de ça dans son travail sur l'autocompassion. Pose une main sur ta poitrine, ou tiens une main dans l'autre. Et dis-toi quelque chose de gentil, le genre de chose que tu dirais à un ami ou à un enfant. Ça a l'air de rien. Pour beaucoup de gens, c'est étonnamment puissant. Ton corps sait ce que ça fait, une main qui réconforte. Même quand c'est ta propre main.

Lena a eu du mal avec celui-là. Et quand elle a compris pourquoi, ça a débloqué beaucoup de choses.

« Quand je m'imagine à cinq ans, a-t-elle dit, je n'ai pas envie de la consoler. J'ai envie de lui dire d'arrêter de pleurer. Parce que c'est ce que ma mère disait. « Arrête de pleurer ou je vais te donner une vraie raison de pleurer. » » Elle l'a dit avec la voix de sa mère. Et elle s'est rendu compte que c'était la même voix qui s'était pointée à son premier souper de gratitude. *Ben, il faut bien que quelqu'un le soit.*

« Donc tu as appris à être le gardien que tu as eu », ai-je dit.

« Oui. »

« Et c'était une bonne gardienne ? »

Lena est restée silencieuse longtemps. Puis elle a dit : « C'était une gardienne qui avait peur. »

C'est la dure vérité pour beaucoup d'entre nous. Quand on essaie d'élever notre enfant intérieur, le seul modèle qu'on a, c'est la façon dont on a été élevé. Si c'était chaleureux et stable, tant mieux : tu as un modèle. Si c'était froid, ou apeuré, ou absent, ou en colère, alors la première fois que tu essaieras de te réconforter, tu entendras leur voix sortir de ta bouche. Ce n'est pas ta faute. C'est juste le seul enregistrement que tu as.

Ça veut dire qu'il faut faire un nouvel enregistrement. C'est le sujet du prochain chapitre.

Essaie : Trouve une photo de toi vers cinq ans. Si tu n'en as pas, ferme les yeux et imagine-toi : ce que tu portais, ta coupe de cheveux, l'expression de ton visage. Regarde cet enfant pendant une bonne minute. Puis demande-toi : *Qu'est-ce que cet enfant a besoin d'entendre aujourd'hui* ? Dis-le-lui. À voix haute, si tu peux. Puis remarque : c'est aussi ce que toi, tu as besoin d'entendre.

CHAPITRE 26

S'élever soi-même

Voici une chose que personne ne t'a dite à tes dix-huit ans : on n'a pas fini de t'élever. Tes parents (qu'ils aient été merveilleux, terribles ou quelque part dans le très large milieu) t'ont amené jusqu'à un certain point. Puis ils t'ont donné les clés. Et à partir de là, le travail de t'élever est devenu le tien. Pour toujours. Chaque adulte s'élève lui-même, tous les jours, qu'il le sache ou non. La seule question, c'est s'il le fait exprès. Les gens qui ont eu de super parents doivent le faire aussi. Parce que de super parents ne peuvent pas te suivre à l'université, dans ton mariage ou à l'hôpital à 3 h du matin. Les gens qui ont eu des parents affreux doivent le faire aussi, et souvent en partant de zéro. S'élever soi-même, tout le monde doit le faire, peu importe les parents. Personne n'y échappe. Mais chacun peut décider quel genre de gardien il va être.

Je veux dire quelque chose aux gens qui ont eu une enfance difficile, parce que ce chapitre peut peser lourd. Ce n'est pas juste que tu aies plus de travail à faire que quelqu'un dont les parents lui lisaient des histoires le soir et venaient à tous ses matchs. Vraiment pas. Et tu as le droit d'en être en colère. C'est le chapitre 20, vider son sac. Mais voici la partie pleine d'espoir : tu n'es pas coincé avec l'éducation que tu as reçue. Tu peux te

donner ce que tu n'as pas eu. En retard, d'accord. Imparfaitement, c'est sûr. Mais pour de vrai.

Et si tu as eu une bonne enfance : tu n'es pas tiré d'affaire non plus. Tes parents ont élevé un enfant. Maintenant, quelqu'un doit élever l'adulte. C'est toi.

Lena est devenue notre guide là-dessus, parce que c'est elle qui avait le plus de travail à faire. Et elle l'a fait.

Après le chapitre sur l'enfant de cinq ans, elle a dit qu'elle s'était rendu compte d'une chose. Elle s'élevait elle-même comme sa mère l'avait élevée : avec des critiques, avec des *arrête de pleurer*, avec une règle jamais dite qui voulait que l'amour se mérite en étant sage, facile et agréable. « Je fais tourner le programme de ma mère, a-t-elle dit. Sur moi. Et sur tout le monde. C'est pour ça que je veux toujours plaire. J'essaie encore de lui faire dire que je suis quelqu'un de bien. »

Alors elle a décidé de s'écrire un nouveau programme. Pour vrai : elle l'a écrit, comme un règlement de maison pour un nouveau genre de parent.

Elle nous l'a lu. Je le partage avec sa permission (bon, la permission imaginaire d'une personne imaginaire, mais tu vois l'idée) :

Le règlement de la maison de Lena (pour élever Lena)

1. Tu as le droit de pleurer. Je vais rester avec toi.
2. Tu n'as pas à mériter ton souper. Tu manges parce que tu es là.
3. Si quelqu'un ne t'aime pas, c'est une information, pas un verdict.
4. Tu peux dire non. Je vais te soutenir.
5. Tu as une heure de coucher. Téléphone éteint à 22 h 30.
6. Quand tu te trompes, on répare, puis on passe à autre chose. Pas de rediffusions.
7. Je suis fière de toi d'avoir essayé. Même quand ça ne marche pas.

« Le numéro cinq, c'est le plus dur », a-t-elle dit. Tout le monde a ri, mais elle était sérieuse. « Ma mère ne m'a jamais donné d'heure de coucher. Elle me laissait veiller jusqu'à ce que je m'écroule. Je fais ça depuis toute ma vie d'adulte. »

C'est ça, le côté drôle et pas glamour du tout de s'élever soi-même. Ce n'est pas surtout une affaire de grande guérison émotionnelle. Une bonne partie, c'est juste des heures de coucher. Des légumes. Boire de l'eau. Sortir dehors. Se brosser les dents. Ne pas se laisser manger des céréales pour souper quatre soirs de suite. Les choses qu'un gardien correct fait pour un enfant sans même y penser. La plupart d'entre nous ne laisseraient jamais un enfant de cinq ans vivre comme on se laisse vivre. On ne garderait jamais un enfant debout jusqu'à 2 h du matin à faire défiler son écran. On ne le nourrirait pas qu'au

café jusqu'à 15 h. Et on ne lui crierait pas dessus parce qu'il est grognon.

Voici comment je découperais le fait de s'élever soi-même :

Nourris-toi. De vrais repas. À de vraies heures. Tu n'oublierais jamais de nourrir un enfant.

Mets-toi au lit. Une heure de coucher, ce n'est pas une punition. C'est de l'amour avec une horloge dessus.

Laisse-toi jouer. Les enfants ont besoin de temps libre pour niaiser. Toi aussi. Les vidéos de Théo ont commencé comme un jeu. Le jardin de Walt était le jeu de June, et c'est devenu le sien. Jouer, ce n'est pas une récompense pour avoir fini ton travail. Ça fait partie d'être élevé.

Réconforte-toi quand tu as peur. L'enfant de cinq ans sur le siège passager. « Je suis là. »

Corrige-toi sans mépris. Les bons parents corrigent leurs enfants. Ils ne les humilient juste pas en le faisant. « Ce n'était pas correct. On va réparer ça. » Pas : « Mais qu'est-ce qui *cloche* chez toi ? »

Sois fier de toi à voix haute. Merci-moi. Chapitre 17. Les enfants ont besoin d'entendre « je suis fier de toi ». Les adultes aussi. Si personne d'autre ne le dit, dis-le toi-même.

Marcus a entendu le règlement de Lena et il est devenu silencieux. Puis il a dit : « C'est ma grand-mère qui m'a élevé. Ma mère était souvent malade, et mon père n'était pas là. Alors c'était Grand-maman. » Il a réfléchi une minute. « Je pense que je m'élève surtout comme elle le faisait. Elle était dure, mais elle nourrissait tout le monde. » Il a ri. « C'est peut-être pour ça que

je suis dehors à nourrir des infirmières à 2 h du matin. J'applique son éducation à tout l'hôpital. »

C'est l'autre côté de la chose. Si tu as eu un bon gardien, même un seul, tu peux emprunter sa voix. Tu peux te demander *qu'est-ce que Grand-maman dirait, là ?* et te le dire. Marcus l'a fait. Il a dit que le grand conseil d'éducation de sa grand-mère, c'était *mange quelque chose, après on parlera*. Et il a trouvé qu'elle avait raison à peu près 80 % du temps.

Essaie : Écris ton propre règlement de maison pour t'élever toi-même. Cinq à sept règles. Que ce soient les règles qu'un bon gardien fixerait pour un enfant qu'il aime. Mets-en au moins une ennuyante (heure de coucher, légumes, eau). Mets la liste quelque part où tu vas la voir. Puis suis une de ces règles aujourd'hui.

CHAPITRE 27

La description de poste du gardien

Si tu vas t'élever toi-même, ça aide de savoir en quoi consiste vraiment le travail. Pas la version affiche (« aime-toi ! »), mais la vraie description de poste, au quotidien, comme dans une offre d'emploi. Parce qu'un gardien, ce n'est pas une meneuse de claque. Ce n'est pas non plus un sergent instructeur. Un gardien, c'est quelque chose de plus ennuyant et de plus puissant : celui qui est *là*. Qui remarque que tu es fatigué avant que tu t'écroules. Qui dit non au troisième café et oui à la sieste. Qui se met entre toi et ce qui pourrait te faire mal, y compris, parfois, toi. Qui croit en toi les jours où tu n'y arrives pas. Ce dernier point, c'est le cœur de l'angle Espoir. L'espoir, au fond, c'est ce qu'un bon gardien donne à un enfant : le sentiment stable que quelqu'un s'occupe de lui, et qu'il peut continuer sans crainte.

Voici la description de poste, écrite par la salle B sur deux ou trois mardis. On l'a mise au tableau blanc, dans la partie propre. Et Priya l'a mise en page comme une vraie offre d'emploi, parce qu'elle n'a pas pu s'en empêcher.

POSTE : Gardien (temps plein, permanent, non rémunéré)
RELÈVE DE : Personne. C'est toi l'adulte, maintenant.
RESPONSABLE DE : Un (1) être humain, de tous les âges en même temps.

TÂCHES :

- **Remarquer.** Prendre des nouvelles de l'enfant plusieurs fois par jour. Fatigué ? Affamé ? Effrayé ? Seul ? On ne peut pas régler ce qu'on ne remarque pas.
- **Protéger.** Dire non aux gens et aux situations qui font du mal à l'enfant. Y compris les patrons, les ex, et les idées de 2 h du matin de l'enfant lui-même.
- **Apaiser.** Quand l'enfant panique, rester calme. AAH. « Je suis là. »
- **Nourrir, faire boire, faire dormir.** Non négociable. Voir le règlement de la maison.
- **Encourager.** Remarquer ce que l'enfant a bien fait. Le dire à voix haute.
- **Corriger sans mépris.** « Ce n'était pas correct. On va réparer ça. » Jamais « Qu'est-ce qui cloche chez toi ? »
- **Croire.** Garder l'espoir quand l'enfant n'y arrive pas. Répéter « on peut continuer » jusqu'à ce que l'enfant y croie aussi.

QUALIFICATIONS : Aucune. Formation sur le tas.
HORAIRE : Toutes les heures.
AVANTAGES : Tu te fais enfin élever par quelqu'un qui te comprend.

Walt l'a lue et a dit : « C'est la meilleure offre d'emploi que j'aie jamais vue. Je postulerais. » Puis, une seconde après : « Je suppose que j'ai déjà le poste. »

C'est ça, le truc. Tu as déjà le poste. Tu l'as depuis tes dix-huit ans, ou depuis plus tôt si ton enfance t'a fait grandir vite. La seule question, c'est si tu te présentes au travail.

Je veux m'arrêter sur la dernière tâche, parce que c'est le cœur de l'angle Espoir : **Croire.**

Quand tu étais petit et que tu avais peur, tu n'avais pas besoin que ton gardien te promette que tout serait parfait. Tu avais besoin qu'il soit calme. Son calme te disait qu'on allait passer au travers. Pendant un orage, un enfant regarde le visage de son parent et le lit comme un bulletin météo : *C'est grave* ? *Grave comment* ? Si le visage du parent dit « Tout va bien », l'enfant se détend. Si le visage du parent dit « PANIQUE », l'enfant panique aussi.

Ton enfant intérieur lit ton visage, lui aussi. Quand tu as peur pour l'argent, ou pour un diagnostic, ou à cause d'une rupture, l'enfant de cinq ans en toi regarde l'adulte que tu es pour avoir le bulletin météo. Et si tu hurles à l'intérieur, l'enfant hurle aussi.

Alors une partie du travail du gardien, c'est de garder l'espoir *exprès*. D'être le visage calme pendant l'orage, même quand tu n'es pas tout à fait sûr que le toit va tenir. Pas en mentant. En décidant. C'est la carte de bibliothèque du chapitre 22 : « Je peux continuer à faire ça aujourd'hui. » C'est le gardien qui parle à l'enfant.

Théo a eu un orage en septembre.

Son père avait trouvé la chaîne. Théo ne savait pas comment. Peut-être qu'un cousin la lui avait envoyée. Et son père avait laissé un commentaire. Pas méchant, exactement. Ça disait juste : *Quand est-ce que tu retournes à l'école* ?

Théo l'a vu au travail. Il est allé dans l'arrière-boutique du magasin de vélos, s'est assis sur une caisse retournée et, comme il nous l'a raconté, « j'ai fait la crise au complet. Tout le paquet. Je suis un loser, il a raison, je devrais lâcher, je devrais retourner à l'école, je gaspille ma vie, j'ai dix-neuf ans et je répare des vélos dans des vidéos que personne ne regarde ».

« Qu'est-ce que tu as fait ? » a demandé Marcus.

« J'ai fait le AAH, a dit Théo. Genre vingt fois. Le gars avec qui je travaille pensait que je faisais une crise d'asthme. » Tout le monde a ri. « Et après, j'ai fait le truc de l'enfant de cinq ans. Et, c'est tellement bizarre, je ne me suis pas imaginé moi à cinq ans. J'ai imaginé Elijah. » Le garçon de douze ans qui lui avait envoyé la vidéo où il réparait sa chaîne. « J'ai imaginé que le père d'Elijah laissait un commentaire comme ça sous *sa* vidéo. Et j'étais tellement fâché. Je me disais : ce petit-là fait un travail incroyable. Il trouve des solutions tout seul. Il ne gaspille rien du tout. »

« Alors qu'est-ce que tu t'es dit ? » ai-je demandé.

« Je me suis dit ce que je dirais à Elijah. « Tu fais un travail incroyable. Tu es en train de comprendre. Continue. » » Il a haussé les épaules, gêné. « Et après, j'y ai comme… cru ? Pas complètement. Genre à 60 %. »

« Soixante pour cent, c'est en masse, a dit Walt. Avec soixante pour cent, la job se fait. »

Théo n'a pas répondu au commentaire ce jour-là. Il a attendu une semaine. Puis il a écrit : *Pas tout de suite, papa. Mais c'est toi qui m'as appris à réparer une crevaison. Tu te souviens de l'entrée de garage* ? Son père n'a pas répondu. Mais la semaine suivante, Théo a remarqué que son père s'était abonné.

« C'est l'abonné numéro mille quatre cents et quelques, a dit Théo. Mais c'est celui que je regarde tout le temps. »

C'est ça, le gardien au travail. Il ne règle pas l'orage. Il ne force pas le père à changer d'idée. Il tient juste bon à l'intérieur (*on peut continuer*) assez longtemps pour que l'enfant continue à faire ce qu'il fait. Et parfois, quand tu tiens bon assez longtemps, la météo change toute seule.

Essaie : Trois fois aujourd'hui (matin, après-midi, soir), fais un point gardien. Demande à l'enfant : *Fatigué* ? *Affamé* ? *Effrayé* ? *Seul* ? Réponds honnêtement. Puis fais une petite chose pour ce qui est sorti. Un verre d'eau. Un texto à un ami. Une marche de cinq minutes. Une phrase de réconfort. C'est ça, le travail. Pointe ton arrivée.

CHAPITRE 28

La volonté et les chemins

L'espoir a deux jambes, et il faut les deux pour marcher. La première jambe, c'est la *volonté* : l'énergie, la conviction que tu peux y arriver, l'élan. La deuxième jambe, ce sont les *chemins* : les pistes, les plans, les routes que tu peux vraiment prendre pour aller où tu veux. Une personne avec toute la volonté et aucun chemin, c'est une voiture qui fait rugir son moteur au neutre : bruyante, brûlante, et qui ne va nulle part. Une personne avec tous les chemins et aucune volonté, c'est une très bonne carte dans le coffre à gants d'une voiture sans essence. Le vrai espoir, c'est les deux. « Je peux continuer à faire ça » (la volonté) et « voici comment » (les chemins). Si ton espoir s'écroule tout le temps, regarde quelle jambe est la plus courte. En général, tu le sens. Et la bonne nouvelle, c'est que les deux jambes peuvent se renforcer, un pas à la fois.

Ce n'est pas mon idée. Elle vient d'un psychologue, C. R. Snyder. Il a passé une bonne partie de sa carrière à l'Université du Kansas à étudier l'espoir en scientifique plutôt qu'en poète. En 1991, lui et ses collègues ont publié une mesure de l'espoir. Ils le décrivaient en deux parties : l'**agentivité** (le sentiment que tu peux te mettre en mouvement vers tes objectifs et continuer) et les **chemins** (le sentiment que tu peux trouver des façons d'y arriver, y compris des routes de secours quand la première est

bloquée). Snyder aimait les appeler « la volonté et les chemins ». Pour lui, ces deux parties se nourrissent l'une l'autre : trouver un chemin te donne de l'énergie, et avoir de l'énergie t'aide à chercher des chemins.

Ce que j'aime dans la version de Snyder, c'est qu'elle fait passer l'espoir d'un sentiment à une compétence. Tu ne peux pas te forcer à te sentir plein d'espoir. Mais tu peux t'entraîner à trouver des chemins. Et tu peux t'entraîner à garder ton moteur en marche.

Voici à quoi ressemblaient les deux jambes dans la salle B.

Marcus avait plein de volonté, une fois parti. Mais il n'avait aucun chemin pour l'étape suivante. La table de doubles marchait. Des habitués, un peu d'argent, Tasha qui lui apportait du café. Mais il voulait un camion, un vrai. Et chaque fois qu'il y pensait, son cerveau disait juste *un camion, ça coûte soixante mille dollars*, et la pensée s'arrêtait là. La volonté qui rugit. Aucun chemin.

Alors on a fait un exercice de chemins. Je lui ai demandé de lister dix chemins différents vers un camion, n'importe lesquels, même des idiots. Voici ce qu'il a trouvé :

1. Économiser pendant six ans.
2. Un prêt bancaire (probablement non).
3. Un microcrédit pour petite entreprise (il ne savait pas que ça existait avant que Lena le lui dise).
4. Acheter un camion usagé qui a besoin de travaux (Walt s'est porté volontaire tout de suite).
5. S'associer avec quelqu'un qui a un camion.

6. Demander à l'hôpital s'il pourrait s'installer dans son stationnement, officiellement, avec un chariot au lieu d'un camion.
7. Un sociofinancement auprès de ses habitués.
8. Louer un camion à la semaine pour tester l'idée.
9. Faire le traiteur pour les événements du personnel de l'hôpital pour amasser de l'argent.
10. Gagner à la loterie.

« Le numéro dix, c'est un peu tiré par les cheveux », a dit Walt.

« Le numéro dix est toujours là pour te faire rire, ai-je dit. C'est important. Le but, ce n'est pas que chaque chemin soit bon. Le but, c'est qu'il y en ait dix, et pas zéro. Ton cerveau te disait qu'il y en avait zéro. »

Marcus en a choisi trois (le 3, le 4 et le 9) et il a commencé les trois. Le programme de microcrédit donnait un cours dans, je te jure, la salle A de notre bibliothèque. Walt et Théo ont passé quatre samedis avec lui à regarder des camions-cubes usagés. Et l'hôpital, parce que Tasha parlait de lui en bien depuis des mois, lui a demandé s'il voulait faire le traiteur pour le party des fêtes des urgences. Puis pour celui des soins intensifs. Puis pour le départ à la retraite d'une infirmière qui avait travaillé de nuit pendant trente et un ans. Pendant la fête, elle lui a dit que les doubles lui rappelaient la femme qui apportait le déjeuner au comptoir des urgences quand elle était une jeune infirmière.

« Est-ce qu'elle connaissait ma grand-mère ? » nous a demandé Marcus, dans la salle B, les yeux ronds.

On ne le saura jamais avec certitude. Mais je sais qu'à la fin de l'année, Marcus avait un camion.

Priya avait le problème inverse. Tous les chemins, aucune volonté. C'était une planificatrice de calibre mondial. Elle avait des tableurs pour tout. Mais quand elle pensait à l'avenir, la volonté n'était juste pas là. Elle planifiait, planifiait, et puis ne faisait rien, parce qu'une voix disait *à quoi bon, ça va mal tourner de toute façon*. La carte dans le coffre à gants. Pas d'essence.

Pour la volonté, les idées de Snyder suggèrent des choses comme se rappeler ses réussites passées et se parler de façon encourageante. J'ai proposé quelque chose de plus simple : regarder le suivi des répétitions. Tous ces crochets verts : chaque AAH, chaque rapport de fonctionnalités, chaque mardi. « C'est la preuve que tu peux continuer, ai-je dit. Tu l'as déjà fait. Deux cents fois. »

Elle a regardé le tableur longtemps. « Je n'ai littéralement jamais manqué un rapport de fonctionnalités, a-t-elle dit, surprise. Pas un seul soir depuis mars. »

« Donc tu as de la volonté, ai-je dit. Tu ne l'as juste jamais comptée. »

La volonté se cache souvent dans ton histoire. Tu as déjà continué à travers des choses difficiles. Tu t'es déjà levé des matins où tu n'en avais pas envie. Le travail du gardien, c'est de le rappeler à l'enfant : *Hé. Tu te souviens de l'hiver passé ? Tu pensais que tu ne pourrais pas. Tu l'as fait*. Chaque répétition passée, c'est du carburant.

Voici la pratique toute simple :

Pour la volonté : liste tes répétitions. Écris cinq fois où tu as continué alors que tu pensais ne pas pouvoir. Grandes ou petites. C'est ta preuve d'agentivité. Relis-la quand ton moteur tousse.

Pour les chemins : liste dix pistes. Quand tu bloques sur un objectif, écris dix façons d'y arriver. Dix, pas trois. Les trois premières sont les évidentes, celles que ton cerveau a déjà rejetées. Quelque part vers la sixième ou la septième, il devient créatif. Fais du numéro dix une idée ridicule, pour garder ça léger.

Puis fais un pas sur un chemin. Pas tout le chemin. Un pas. Passe un appel. Envoie un courriel. Va voir un seul camion usagé.

La volonté et les chemins. Deux jambes. L'espoir marche.

Essaie : Choisis une chose pour laquelle tu as perdu espoir. Écris ta liste de volonté (cinq fois où tu as continué) et ta liste de chemins (dix pistes, dont une ridicule). Encercle le chemin qui a l'air le plus faisable. Fais un pas dessus avant vendredi.

PARTIE 5

Le compte est bon

CHAPITRE 29

Quand un angle prend toute la place

Tous les triangles se déforment. Tu peux en dessiner un parfait en janvier, et en mars, un angle a grossi pendant que les deux autres sont écrasés dans les coins, comme des passagers dans un autobus bondé. C'est normal. La vie pousse sur la forme tout le temps. Un nouvel emploi gonfle l'Accomplissement. Une perte vide l'Espoir. Une bonne période rend l'Appréciation facile, et tu deviens paresseux pour les deux autres. Le but, ce n'est pas un triangle qui ne change jamais. Le but, c'est de remarquer quand il penche, et de le ramener doucement. Rappelle-toi : le total fait toujours 180. Si un angle est énorme, il mange la part des autres. Tu n'as pas besoin d'agrandir ta vie. Tu as juste besoin de partager l'espace plus équitablement. Vois ça moins comme une rénovation et plus comme déplacer les meubles.

Voici les triangles déséquilibrés les plus courants, ce qu'on ressent, et comment les rééquilibrer. À un moment ou un autre, la salle B a diagnostiqué chacun d'eux chez elle.

L'Accomplissement prend toute la place.
Ce qu'on ressent : Occupé, productif, fatigué, bizarrement vide. Tu gagnes sans arrêt et ça ne t'atteint pas. Les fins de semaine te semblent du temps perdu. Tu ne te souviens plus de la dernière fois où tu as dit merci pour quelque chose sans que ce soit une

transaction.
Qui l'a eu : Marcus, l'été, entre le steakhouse, la table, le traiteur et la chasse au camion, à dormir quatre heures par nuit. Tasha lui a dit qu'il avait l'air « d'un raton laveur qui a perdu une bataille ». Apparemment, c'est son niveau d'inquiétude médicale le plus élevé.
Le coup de pouce : Va vers l'angle Appréciation. Fais un rapport de fonctionnalités ce soir. Puis dis un merci à quelqu'un parmi « tes gens ». Puis, honnêtement, prends une journée de congé. Marcus a quitté le steakhouse en septembre, en bons termes, avec deux semaines de préavis. Le chef lui a serré la main et lui a dit : « Je m'étais trompé sur les doubles. » Marcus a dit qu'il avait failli s'évanouir.

L'Appréciation prend toute la place.
Ce qu'on ressent : Content, mais coincé. Reconnaissant pour tout, même pour des choses dont tu ne devrais pas avoir à être reconnaissant. Tu te convaincs de ne pas vouloir plus. « Au moins… » est ton expression préférée.
Qui l'a eu : Lena, au début. Elle était reconnaissante envers chaque client difficile. Reconnaissante envers son ex de n'avoir été en retard « que » deux fois pour la pension alimentaire. Reconnaissante envers l'emploi qui lui mangeait ses soirées. Ce n'est pas de la gratitude. C'est se contenter de peu, habillé en dimanche.
Le coup de pouce : Va vers l'Accomplissement. Demande-toi « qui est-ce que je veux vraiment servir ? » et fais un geste vers ces gens. Puis va vers l'Espoir : renouvelle ta carte de bibliothèque (« Je peux continuer à faire *ça* ») et assure-toi que « ça », c'est quelque chose que tu as choisi.

L'Espoir prend toute la place.
Ce qu'on ressent : Rêveur, optimiste, un peu coincé. Beaucoup de « un jour ». Beaucoup de plans dans ton appli de notes. Pas grand-chose dans le suivi des répétitions.
Qui l'a eu : Théo, avant la salle B. « Un jour, j'aurai une boutique. » « Un jour, la chaîne va décoller. » L'espoir comme un ballon au bout d'une ficelle.
Le coup de pouce : Va vers l'Accomplissement. Fais une répétition aujourd'hui pour tes gens. Puis une autre demain. Change « un jour » en « dimanche ». L'espoir avec des répétitions en dessous devient un plan.

L'Accomplissement crève de faim.
Ce qu'on ressent : Sans but. Tu ne sais pas trop à quoi tu sers. Les jours se mélangent. Tu es peut-être reconnaissant et plein d'espoir de façon générale, mais il n'y a pas d'adresse.
Qui l'a eu : Walt, après la retraite et après June. L'Appréciation était vivante dans les tomates. L'Espoir était faible, mais là. L'Accomplissement n'avait nulle part où aller.
Le coup de pouce : Chapitre 4. À qui aimerais-tu rendre la vie un peu meilleure ? Puis chapitre 10 : une petite répétition, à la même heure chaque semaine.

L'Appréciation crève de faim.
Ce qu'on ressent : Tout est brisé. Tu vois chaque défaut. Même les bonnes journées te semblent des catastrophes évitées de justesse. Tu es fatigué d'une façon que le sommeil ne répare pas.
Qui l'a eu : Priya. La chasseuse de bogues.
Le coup de pouce : Le rapport de fonctionnalités. Merci-moi. La relecture du registre du dimanche. Minuscule, quotidien,

ennuyant. Ça marche au rythme de la mijoteuse, pas du micro-ondes.

L'Espoir crève de faim.
Ce qu'on ressent : À quoi bon ? Tu peux faire des choses et remarquer de bonnes choses, mais rien ne semble mener nulle part. L'avenir ressemble à un mur de briques.
Qui l'a eu : Marcus, le premier soir dans la salle B. Et Walt, la première année sans June.
Le coup de pouce : Les chapitres 22 à 28, dans l'ordre que tu veux. La carte de bibliothèque. Ton « dimanche ». Ton dieu, quel qu'il soit. L'enfant de cinq ans. La volonté et les chemins. Et si c'est très grave, un professionnel en chair et en os. Un Espoir qui crève de faim pendant des semaines, c'est la seule chose que je n'essaierais jamais de régler avec un livre seulement.

Un dernier schéma, le plus sournois :

Le triangle plat. Les trois angles ont été écrasés au point qu'un angle fait presque 180 et que les deux autres font presque zéro. Tu n'es pas déséquilibré. Tu es une ligne. C'est à ça que ressemble l'épuisement professionnel. Ou le deuil. Ou la dépression. Tu as l'impression que ta vie n'a plus de forme du tout. Juste une longue chose plate le long de laquelle tu te traînes.

Pour une ligne plate, le coup de pouce n'est pas un gros changement. C'est le plus petit possible. Un AAH. Un merci. Un « je peux continuer à faire ça aujourd'hui ». Juste assez pour soulever un coin d'un degré ou deux. Un triangle avec des angles de 176, 2 et 2, c'est maigre. Mais c'est un triangle. Ça a une forme. Et les formes peuvent grandir.

Essaie : Refais la serviette de table du chapitre 2. Dessine le triangle, écris A, A, E aux coins, et note la taille de chaque angle aujourd'hui. Compare avec le premier. Quel angle a grandi ? Lequel a rapetissé ? Choisis l'angle le plus affamé et fais une chose pour lui avant d'aller te coucher.

CHAPITRE 30

Le 180 quotidien

Tout ça (la respiration, servir, remercier, espérer), ça peut sembler beaucoup. Trente chapitres, c'est beaucoup. Alors voici tout le livre tassé dans une dizaine de minutes par jour. Je l'appelle « Le 180 quotidien ». C'est une routine qui touche les trois angles, tous les jours, pour que le triangle ne dérive jamais trop. Ce n'est pas la seule façon de faire. Mais c'est une façon, elle marche, et les gens de la salle B la font encore. Vois ça comme te brosser les dents. Personne ne se brosse les dents parce qu'il se sent inspiré. On le fait parce que c'est ce qu'on fait. C'est ça, le but : rendre l'Accomplissement, l'Appréciation et l'Espoir aussi ennuyants et automatiques que le brossage de dents. Comme ça, ils sont là pour toi les jours où tu n'arrives pas à penser clairement.

Le voici.

Le matin (environ 2 minutes)

1. Un AAH, avant que tes pieds touchent le plancher. Grande inspiration, remplis jusqu'en haut, longue expiration bruyante. Dis la méthode sans la dire : *Accomplissement. Appréciation. Espoir.*

2. Un merci. À n'importe qui ou n'importe quoi. « Merci pour le lit. » « Merci, Grand-maman. » « Merci, les atomes. »

3. Renouvelle ta carte de bibliothèque. « Je peux continuer à faire ça aujourd'hui. »

Pendant la journée (n'importe quand, quelques minutes en tout)

4. Une répétition pour tes gens. Une chose, aussi petite soit-elle, pour les gens que tu as choisi de servir. Une vidéo. Une table. Un cours. Un appel à un premier acheteur. Un rapport de bogue qui nomme aussi ce qui a marché.

5. Un merci à une vraie personne. Précis. « Merci pour ce que tu as fait mardi, ça m'a aidé parce que… »

6. Points gardien. Deux ou trois fois : *F*atigué ? *A*ffamé ? *E*ffrayé ? *S*eul ? Fais une petite chose selon la réponse.

Le soir (environ 5 minutes)

7. Rapport de fonctionnalités. Trois choses qui ont marché aujourd'hui.

8. Merci, moi. Pour un effort. Pas pour un résultat.

9. Est-ce que j'ai continué ? Coche la case.

10. Cinq AAH. Ferme le portail avant de dormir. Si le portail s'ouvre à 3 h 14 du matin, cinq de plus. Puis : *C'était juste un mauvais rêve. Je suis là. Tu es en sécurité.*

Chaque semaine

Le dimanche : Relis d'un coup les rapports de fonctionnalités de la semaine. Corrige l'erreur de journalisation.

Ton « dimanche » : Peu importe ta façon habituelle de renouveler ton espoir : une messe, un cours, la salle B, une marche avec un ami. Vas-y surtout quand tu n'en as pas envie.

Vérif de la serviette : Dessine le triangle. Quel angle a faim ? Nourris-le la semaine prochaine.

C'est tout. C'est tout le livre.

Quand j'ai donné cette liste à la salle B, imprimée sur une seule fiche, voici ce que chacun en a fait.

Marcus l'a collée sur le tableau de bord de son camion. (Oui, le camion. Un camion-cube 2011 que Walt et Théo l'ont aidé à remettre en état, blanc, avec une enseigne peinte à la main qui dit **THIRD SHIFT DOUBLES**. La suite dans l'épilogue.)

Priya en a fait un tableur, évidemment, avec une mise en forme conditionnelle qui met chaque ligne en vert quand c'est fait. Elle l'a partagé avec son équipe, sans la partie AAH (« ils ne sont pas prêts pour le AAH », a-t-elle dit), et trois d'entre eux ont commencé à faire le rapport de fonctionnalités de leur propre initiative.

Walt l'a mise sur sa planchette à pince, sous le MAINT LOG.

Lena l'a collée sur le frigo, à côté de son règlement de maison. Et sa fille Maya a commencé à faire le rapport de fonctionnalités, elle aussi. « Son premier disait : « Maman était à la maison pour souper » », a raconté Lena. « J'ai dû aller dans la salle de bain une minute. »

Et Théo en a fait une vidéo. Pas une vidéo de vélo. Il a dit que c'était la première chose pas sur les vélos qu'il publiait. Elle s'appelait *Comment j'ai arrêté de vouloir tout lâcher*. Elle durait

neuf minutes. Il y faisait le AAH devant la caméra, mal, assis sur une caisse dans l'arrière-boutique du magasin de vélos. Elle a eu plus de vues que tout ce qu'il avait publié avant. Le premier commentaire venait d'un utilisateur appelé grandpa_rides_again. Il disait : *Merci, jeune homme. J'en avais besoin aujourd'hui.*

Essaie : Fais ta propre fiche du 180 quotidien. Recopie la liste ci-dessus sur une fiche, dans une note de téléphone ou sur un papillon adhésif. Raye tout ce qui ne te convient pas et remplace-le par quelque chose qui te convient. Puis commence demain matin, avant que tes pieds touchent le plancher, avec un grand AAH.

ÉPILOGUE

Un an dans la salle B

Un an après le premier mardi, on a fait une fête dans la salle B. Même tapis couleur gruau. Mêmes chaises pliantes (il y en avait plus, maintenant). On était dix-neuf dans la salle, parce que les gens amènent des gens. Même percolateur, qui goûtait toujours la cenne noire et qui laissait encore échapper, au hasard, sa longue expiration sifflante. On avait commencé à l'appeler « le AAH du percolateur ». Quelqu'un avait enfin effacé le tableau blanc au complet, pour la première fois depuis 2014. Et il y avait dessiné un grand triangle avec A, A, E aux coins. Au milieu, quelqu'un avait écrit 180 et dessiné un cœur tout croche autour.

Voici où chacun en est arrivé.

Marcus stationnait THIRD SHIFT DOUBLES devant la bibliothèque. Techniquement, c'est interdit. Mais la bibliothécaire était une de ses clientes depuis l'époque où elle travaillait de nuit au standard téléphonique de l'hôpital. Il est à l'hôpital du jeudi au dimanche, de 23 h à 4 h, et il fait le traiteur pour les événements du personnel en semaine. Il a gardé la version douce et la version épicée, et il en a ajouté une troisième, appelée **Grandma's**. Elle est tellement piquante qu'il faut signer une serviette de table pour l'avoir. Tasha a signé onze serviettes. Il garde encore le dernier double chaque soir et le mange sur le

bord du trottoir. « Merci, Grand-maman. » Certains soirs, il dit qu'il n'a besoin de rien dire d'autre. Certains soirs, il parle un bon moment. Les deux sont corrects.

Priya a eu une promotion au printemps. Pas comme gestionnaire. Elle dit qu'elle aurait détesté ça. Mais à un nouveau poste que son entreprise a inventé après que les rapports des « fonctionnalités qui ont tenu » se sont répandus dans trois autres équipes. Son titre ressemble à « Responsable qualité et pratiques ». Elle dit que ça veut dire « c'est moi qui dis aux gens ce qui marche ». Elle fait encore le rapport de fonctionnalités chaque soir. Sa série en est à 340 et quelques. Elle se réveille encore à 3 h 14 parfois. « Le portail s'ouvre encore, a-t-elle dit. Mais maintenant, je sais comment le refermer. C'est ça, la différence. Ce n'est pas que le monstre est parti. C'est que j'ai une porte. » Sam, le gars des beignes, vient à la salle B maintenant. Ils s'assoient l'un à côté de l'autre. Personne n'a rien dit, à voix haute. Mais la salle l'a remarqué.

Walt enseigne le samedi et le mercredi à l'atelier communautaire. Dee a été acceptée dans un programme de génie. Elle sera la première de sa famille à aller à l'université. Elle a demandé à Walt d'écrire sa lettre de recommandation. Il a dit que c'était la chose la plus difficile qu'il ait écrite depuis l'éloge funèbre de June. Et la plus belle. L'atelier a donné son nom au coin du tour à métaux. Il y a une petite plaque de laiton au mur qui dit **LE COIN DE WALT : MESURE DEUX FOIS, SOIS GENTIL UNE FOIS**. C'était l'idée de Dee, et Walt fait semblant d'en être gêné. Il garde encore la planchette à pince. Il m'a montré la dernière entrée, du matin de la fête : *Café bon. Tomates finies pour l'année. Les jeunes viennent samedi. June aurait aimé ça.*

Merci, Walt, de t'être levé. Il ne fait toujours pas dans le bon Dieu. Mais il m'a dit, à la fête, qu'il avait commencé à aller en voiture à l'ancienne église de June le dimanche. Il reste assis dans son pick-up, dans le stationnement, et il lit le journal. « Je n'entre pas, a-t-il dit. Je m'assois juste là où je m'assoyais avant. Comme toujours. C'est mon dimanche. » Puis il a baissé son appareil auditif. J'ai appris que ça veut dire *conversation terminée, mais je le pensais*.

Lena donne son atelier pour premiers acheteurs une fois par mois dans la salle A, et c'est toujours plein. Elle a arrêté de travailler avec les clients qu'elle n'aimait pas. Ça a coupé ses revenus pendant environ quatre mois. Et puis, grâce aux recommandations de gens comme Rafael (qui lui envoie tous ceux qu'il connaît, dont la moitié des employés d'un magasin de pneus), ses revenus sont remontés plus haut qu'avant. « Il se trouve, a-t-elle dit, que les premiers acheteurs ont des amis qui sont aussi des premiers acheteurs. » Elle a une heure de coucher. Elle la respecte environ cinq soirs sur sept. Elle dit que c'est « un C plus, mais j'en suis fière ». Elle a appelé sa mère cet été. C'était leur première vraie conversation depuis des années. Ça ne s'est pas super bien passé. « Mais j'ai fait le AAH avant et le truc de l'enfant de cinq ans après, a-t-elle dit, et je n'ai pleuré dans aucun verre de vin. Ça, c'est de la croissance. » Maya, seize ans, fait maintenant son propre rapport de fonctionnalités. Jordan, quatorze ans, refuse. Mais Lena a trouvé un papillon adhésif sur son miroir qui disait *merci moi de pas avoir lâché l'équipe*. Et elle l'a laissé exactement là où il est.

Théo a passé le cap des quatre mille abonnés. C'est encore petit, pour Internet, et ça lui va. « Quatre mille grands-pères et jeunes

», dit-il. Il a monté un kiosque de réparation de vélos le samedi au marché fermier. Les gens apportent leurs vélos brisés et il les répare pour ce qu'ils peuvent payer, y compris rien. Elijah, le garçon de la vidéo de la chaîne, vient presque tous les samedis et lui tend les outils. Il a treize ans maintenant et il a sa propre chaîne. Elle a trente et un abonnés. L'un d'eux est Théo. Un autre, Théo en est presque sûr, est un robot. Le père de Théo est venu au kiosque une fois, en octobre. Il s'est tenu à l'écart et a regardé pendant une demi-heure pendant que Théo redressait une roue pour le trois-vitesses d'une vieille dame. Puis il s'est approché et il a dit : « Tu tiens mal ta clé à rayons. » Puis il lui a montré une autre prise. C'était mieux, et ils le savaient tous les deux. « On n'est pas, genre, réparés, a dit Théo. Mais il est abonné. Et il est venu. Je prends. » Théo s'est inscrit à un cours du soir au printemps : comptabilité pour petite entreprise. « Pour la boutique, a-t-il dit. Moi à quarante ans m'a dit de le faire. »

À la fin de la fête, quelqu'un m'a demandé de dire quelques mots. Et j'ai dit ce que je vais te dire.

Un triangle fait toujours 180. Tu ne peux pas agrandir le total. Personne n'a 200. Personne n'a 360. Tout le monde a le même 180 : le cuisinier et la testeuse, le machiniste et l'agente immobilière, le jeune à onze abonnés et le jeune à quatre mille. Ce que tu peux choisir, c'est la forme.

Tu choisis qui tu sers. Tu choisis de dire merci. Tu choisis de continuer.

Accomplissement. Appréciation. Espoir.

Puis j'ai demandé à tout le monde de se lever (les dix-neuf, plus le percolateur) et de prendre la plus grande inspiration possible. Remplir jusqu'en haut. Et puis, tous ensemble, aussi fort et aussi longtemps qu'on pouvait, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien dans nos poumons et que le portail au-dessus de chacune de nos têtes devienne sombre et silencieux :

AAAAAAAAAAAAAAHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH.

Le compte est bon.

Il est toujours bon.

ANNEXE A

La carte AAH

Recopie ça sur une fiche. Colle-la quelque part où tu la verras tous les jours.

LE AAH : *ferme le portail*
Inspire par le nez. Remplis jusqu'en haut. Expire par la bouche : **AAAAHHH**, deux fois plus long que l'inspiration. Jusqu'au-delà du vide. Cinq fois.

A : ACCOMPLISSEMENT, *qui est-ce que je sers ?*
Choisis les gens que tu aimes, pas ceux qui t'aiment. Sers-les quand même. Reste allumé. Ils sont là, quelque part.
→ Une répétition pour mes gens aujourd'hui.

A : APPRÉCIATION, *Action de grâce tous les jours*
Remercie-toi. Remercie les autres. Remercie Dieu, l'univers ou le grille-pain. Vide ton sac d'abord. Tu ne peux pas quitter la table.
→ Rapport de fonctionnalités : 3 choses qui ont marché + « Merci, moi, pour ____. »

E : ESPOIR, *je peux continuer à faire ça*
Renouvelle ta carte de bibliothèque. Trouve ton dieu. Protège l'enfant de cinq ans. Volonté + chemins.
→ « Je peux continuer à faire ça aujourd'hui. »

Ça fait toujours 180.

ANNEXE B

Les sources, vérifiées

J'ai promis que la recherche dans ce livre était réelle. Voici chaque étude et chaque source sur lesquelles je me suis appuyé, ce qu'elles ont vraiment trouvé, et à quel point elles soutiennent ce que j'ai dit. J'ai vérifié chacune avant de publier. Quand une étude montre que deux choses *vont ensemble* (une association) plutôt que l'une *cause* l'autre, je l'ai dit. Parce que cette différence compte, et que les livres comme celui-ci sont souvent négligents là-dessus.

Légende de vérification :
✅ **Vérifié** : confirmé à partir de l'article publié, de son résumé ou de l'institution qui l'a publié.
📘 **Établi** : une idée ou une source classique bien connue et largement reproduite ; décrite ici en termes généraux seulement.

Ch.	Source	Ce qu'elle a trouvé	Statut
Intro, 2	Euclid, *Elements*, Book I, Proposition 32 (c. 300 BC)	Les angles intérieurs de tout triangle font ensemble deux angles droits (180°), en géométrie plane (euclidienne). Sur une surface courbe comme une sphère, ils font plus.	📘 Établi

Ch.	Source	Ce qu'elle a trouvé	Statut
1	Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., et al. (2023). « Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. » *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.	Étude randomisée, 5 min par jour pendant un mois. Le « soupir cyclique », centré sur l'expiration, a amélioré l'humeur le plus et a fait baisser la fréquence respiratoire plus que la méditation de pleine conscience. L'humeur était autodéclarée ; les données ont été recueillies à distance.	✅ Vérifié
1	Respiratory sinus arrhythmia (physiologie générale)	Le rythme cardiaque monte un peu, naturellement, à l'inspiration et redescend à l'expiration.	📘 Établi
7	Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). « The spotlight effect in social judgment. » *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 211-222.	Des étudiants portant un t-shirt gênant de Barry Manilow ont surestimé combien de gens l'avaient remarqué. Je n'ai volontairement pas cité de pourcentages exacts, parce que les récits populaires ne s'entendent pas là-dessus.	✅ Vérifié
8	Kelly, K. (2008). « 1,000 True Fans. » *The Technium* (blog).	Un créateur aurait besoin d'environ 1 000 fans fidèles, et non de la célébrité de masse, pour gagner sa vie. Un essai influent, pas une étude ; les chiffres sont débattus.	✅ Vérifié
9	Boothby, E. J., Cooney, G., Sandstrom, G. M., & Clark, M. S. (2018). « The liking gap in conversations. » *Psychological Science*, 29(11), 1742-1756.	Dans cinq études, les gens ont sous-estimé à quel point leurs partenaires de conversation les appréciaient, avec des inconnus, des colocataires de résidence (sur des mois) et des participants à des ateliers. Les gens plus timides avaient un écart plus grand.	✅ Vérifié
10	Zajonc, R. B. (1968). « Attitudinal effects of mere exposure. » *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(2, Pt. 2), 1-27.	Être exposé souvent à quelque chose tend à le faire aimer davantage, en moyenne et dans certaines limites.	📘 Établi
11	Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). « Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. » *Science*, 302(5643), 290-292.	L'exclusion sociale a activé des zones du cerveau aussi liées à la détresse de la douleur physique. Le chevauchement exact est débattu, alors le livre dit seulement que le rejet semble utiliser « certains des mêmes systèmes d'alarme ».	📘 Établi

Ch.	Source	Ce qu'elle a trouvé	Statut
12	Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness.* Simon & Schuster. (Harvard Study of Adult Development, begun 1938.)	La qualité des relations était un des plus forts prédicteurs de la santé et du bonheur sur plus de 80 ans.	📘 Établi
12	Okun, M. A., Yeung, E. W., & Brown, S. (2013). « Volunteering by older adults and risk of mortality: A meta-analysis. » *Psychology and Aging*, 28(2), 564-577.	Chez les adultes de 55 ans et plus, le bénévolat était lié à un risque de mortalité 24 % plus bas après ajustement (IC à 95 % : 16-31 %). Une association, pas une cause prouvée.	✅ Vérifié
13, 21	Biais de négativité, p. ex. Baumeister, R. F., et al. (2001). « Bad is stronger than good. » *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.	Les événements négatifs tendent à peser plus lourd psychologiquement que des événements positifs équivalents.	📘 Établi
17, 25	Neff, K. D. (2003). « Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. » *Self and Identity*, 2(2), 85-101.	Définit l'autocompassion comme la bienveillance envers soi, le sentiment d'humanité commune et la pleine conscience. Des recherches plus récentes la relient à un meilleur bien-être et à moins d'anxiété et de dépression.	📘 Établi
17	Breines, J. G., & Chen, S. (2012). « Self-compassion increases self-improvement motivation. » *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.	Les gens invités à faire preuve d'autocompassion après un échec étaient *plus* motivés à s'améliorer (p. ex. ils étudiaient plus longtemps pour un nouvel examen), pas moins.	📘 Établi
18	Kumar, A., & Epley, N. (2018). « Undervaluing gratitude: Expressers misunderstand the consequences of showing appreciation. » *Psychological Science*, 29(9), 1423-1435.	Les auteurs de lettres ont sous-estimé à quel point les destinataires seraient surpris et contents, et surestimé à quel point eux-mêmes se sentiraient mal à l'aise.	✅ Vérifié
18	Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). « Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. » *American Psychologist*, 60(5), 410-421.	La « visite de gratitude » a donné le plus grand regain de bonheur à court terme parmi les exercices testés ; l'effet s'est estompé après environ un mois.	✅ Vérifié

Ch.	Source	Ce qu'elle a trouvé	Statut
20	Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). « Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. » *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.	Écrire sur des expériences traumatiques était associé à moins de visites au centre de santé dans les mois suivants. Beaucoup d'études plus récentes soutiennent en gros « l'écriture expressive », avec des effets modestes et variables.	📘 Établi
21	Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). « Counting blessings versus burdens. » *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.	Trois expériences. Les groupes qui tenaient une liste de gratitude avaient un meilleur bien-être sur plusieurs mesures (pas toutes), surtout une humeur positive ; l'étude 1 a aussi trouvé plus d'optimisme et plus d'exercice ; l'étude 3 (adultes atteints d'une maladie neuromusculaire) a trouvé une meilleure humeur, plus de sentiment de lien et un meilleur sommeil.	✅ Vérifié
23	Hummer, R. A., Rogers, R. G., Nam, C. B., & Ellison, C. G. (1999). « Religious involvement and U.S. adult mortality. » *Demography*, 36(2), 273-285.	Ceux qui n'allaient jamais aux offices avaient un risque de mortalité 1,87 fois plus élevé que ceux qui y allaient plus d'une fois par semaine, soit un écart d'espérance de vie d'environ sept ans à 20 ans. Une partie de ça vient du fait que les gens en meilleure santé peuvent y aller.	✅ Vérifié
23	Li, S., Stampfer, M. J., Williams, D. R., & VanderWeele, T. J. (2016). « Association of religious service attendance with mortality among women. » *JAMA Internal Medicine*, 176(6), 777-785.	Environ 74 500 femmes de la Nurses' Health Study ; aller aux offices plus d'une fois par semaine était lié à un risque de décès 33 % plus bas sur 16 ans, comparé à ne jamais y aller. Étude observationnelle.	✅ Vérifié
23	Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., et al. (2019). « Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. » *PNAS*, 116(37), 18357-18362.	Les participants les plus optimistes vivaient en moyenne 11 à 15 % plus longtemps, et avaient plus de chances (RC ≈ 1,5 chez les femmes, 1,7 chez les hommes) d'atteindre 85 ans. Le résultat tenait après ajustement pour les habitudes de santé. Étude observationnelle.	✅ Vérifié

Ch.	Source	Ce qu'elle a trouvé	Statut
28	Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., et al. (1991). « The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. » *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.	Définit l'espoir comme une **agentivité** orientée vers un but (la volonté) plus des **chemins** (les façons d'y arriver), qui se renforcent l'un l'autre.	✅ Vérifié

Ce que je n'ai volontairement *pas* affirmé :

- Que la respiration AAH, les listes de gratitude ou l'espoir « guérissent » l'anxiété ou la dépression. Les études montrent des bienfaits modestes et réels pour beaucoup de gens. C'est tout.
- Qu'aller à l'église, être optimiste ou faire du bénévolat *cause* une vie plus longue. Les études montrent de fortes associations. Le lien de cause est plausible, mais pas prouvé.
- Des pourcentages exacts tirés de l'étude du t-shirt de Barry Manilow, parce que les récits de seconde main ne concordent pas.
- Quoi que ce soit sur le fait que les personnages seraient réels. Marcus, Priya, Walt, Lena, Théo, Tasha, Rafael, Dee, Elijah, Sam et Mme Okafor sont inventés. Le percolateur, malheureusement, est inspiré de plusieurs vrais.

Si une partie de ce livre a remué plus que ce que tu peux porter seul, s'il te plaît, tends la main à quelqu'un. Aux États-Unis, appelle ou texte le 988 (Suicide & Crisis Lifeline), ou le numéro d'urgence local. Ailleurs, contacte ton numéro d'urgence local ou une ligne de crise.

Parler à un professionnel, ce n'est pas sauter le travail. C'est le gardien qui fait son travail.

fin

À propos de l'auteur

Arkvital, c'est Vitalijs Arkulinskis, ingénieur mécanique et logiciel devenu responsable de projets et d'équipes. Pendant plus de douze ans, dans plus de dix secteurs, il a accompagné des gestionnaires, créé des outils pour des équipes et appris à chercher la vraie cause d'un problème avant de choisir la solution.

Il écrit sur les gens, le progrès et le travail discret qui se cache sous le bon travail sur arkvital.com, et crée de petites applications utiles avec Addanapp.

Si quelque chose dans ce livre t'a parlé, ou t'a laissé de glace, il aimerait le savoir. Tu peux réserver un court appel sur tidycal.com/arkvital.

Du même auteur

Accro à l'espoir

Pourquoi rêver fait plus de bien qu'agir, et comment lancer ta vie quand même

Tu as un dossier plein d'idées. Chacune est magnifique dans ta tête, et c'est justement pour ça qu'aucune n'en sort : le rêve te donne la récompense tout de suite, et l'action ne te donne que des bogues.

Accro à l'espoir est un guide d'ingénieur pour casser cette habitude. Pourquoi planifier donne l'impression d'avancer, comment ton enfance a réglé tes paramètres par défaut, et quelles vérités dures rompent le charme. Puis les outils : prototypes, plans « si… alors », boucles de rétroaction, cordées et critères d'arrêt.

Téléchargement gratuit sur arkvital.com.

Les angles d'un triangle font toujours 180.
Une vie qui marche aussi.

L'Accomplissement, l'Appréciation et l'Espoir sont les trois angles d'une bonne vie. Si tu en pousses un trop loin, il écrase les deux autres. Si tu en perds un, toute la forme s'effondre.

Dans une salle de bibliothèque, avec des chaises pliantes et un café qui goûte la monnaie, cinq personnes ordinaires apprennent à dessiner le triangle : servir les gens qu'elles aiment, même avant d'être aimées en retour ; dire merci chaque jour, à elles-mêmes aussi ; et garder la conviction têtue qu'on peut continuer.

Drôle, pratique et appuyé par des recherches vérifiées, *Ça fait 180* se termine par une routine quotidienne de dix minutes et une grande expiration bien sonore. AAH.

DU MÊME AUTEUR
Accro à l'espoir

Édition PDF gratuite
arkvital.com