



# Introduction



Selon les statistiques françaises de 2016, notre espérance de vie moyenne est de 82 ans<sup>1</sup>.

Ce qui équivaut à 1 000 mois.

Mais encore à 4 300 semaines.

Et, enfin, à 30 000 jours.

J'aime imaginer que nous tous écrivons chaque jour un nouveau chapitre dans notre propre livre, qui constitue l'ensemble de notre vie.

J'aime les métaphores, l'écriture et les livres, tout autant que les chiffres qui évoquent la brièveté de notre passage

---

1. Moisy Muriel, « Les Français vivent plus longtemps, mais leur espérance de vie en bonne santé reste stable », 2018. Consulté le 17 avril 2022 : <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/les-francais-vivent-plus-longtemps-mais-leur-esperance-de-vie-en>

dans ce monde. Alors, pour ne pas insister davantage, au risque de t'effrayer (peut-être), je vais considérer, dans ce livre, que chaque journée correspond à un chapitre de ton livre de vie.

Nous écrivons tous environ 30 000 chapitres au cours de notre existence. Et même si nous pouvons agir au quotidien pour retarder au maximum l'écriture du dernier chapitre, il existe aussi des éléments que nous ne pouvons pas contrôler. À nous de faire en sorte de mettre toutes les chances de notre côté pour rédiger le livre le plus long possible.

Toutefois, ce n'est pas parce qu'un livre est long qu'il est forcément bon. Plus il est long, plus tu disposes de temps, et donc de la possibilité d'écrire des chapitres toujours plus imaginatifs les uns que les autres.

Il existe toutes sortes de livres sur le marché, des longs, des courts, des sagas sur plusieurs tomes, des nouvelles, des livres de piètre qualité, d'autres salués par la critique, des best-sellers, alors que certains ne connaissent que l'indifférence.

Ce n'est pas parce qu'une histoire est longue à démarrer qu'elle est forcément mauvaise. Il n'existe aucune recette miracle qui t'offrira la vie de tes rêves à coup sûr.

Même les héros de tes films favoris peuvent souffrir en silence pendant des années avant de s'éveiller et de prendre leur envol.

Tout est possible.

Dans tous les cas, tu as la responsabilité d'écrire un livre qui soit le plus cohérent possible avec tes valeurs et tes envies profondes. Pas celles des autres, je parle bien des tiennes.

Même si j'ai promis de ne plus trop t'effrayer au cours de cette lecture, il me reste une dernière chose à te dire avant de clôturer cette introduction.

Une chose qui m'a marqué.

Je ne pouvais pas poursuivre l'écriture de ce livre sans t'en parler.

Au moment de notre mort, notre cerveau continue de fonctionner pendant encore quelques dizaines de secondes à quelques minutes.

Et, pendant ce temps, « une activité accrue dans les ondes cérébrales – appelées oscillations gamma – a été détectée. Ces ondes sont présentes dans le processus du rêve, de la méditation ou du souvenir<sup>2</sup> ».

Une théorie a vu le jour selon laquelle notre cerveau serait capable de rejouer toute notre vie en accéléré lors de notre trépas.

---

2. Kuntz Tom, « Il n'est pas impossible que notre vie défile devant nos yeux avant de mourir », 2022. Consulté le 17 avril 2022 : <http://www.slate.fr/story/223902/vie-defile-yeux-mort-enregistrement-etude-cerveau-reve-souvenirs>

« Votre vie peut littéralement défilé devant vos yeux<sup>3</sup>. »

La vie nous offre alors la possibilité de découvrir l'ensemble du livre que nous avons écrit au cours de toutes ces années.

Je n'ai qu'une question à te poser.

Quel genre de livre auras-tu envie de découvrir à cet instant précis ?

---

3. Love Shayla, « Le mystérieux signal cérébral envoyé par la mort », 2022. Consulté le 17 avril 2022 : <https://www.vice.com/amp/fr/article/wxdbgw/le-mysterieux-signal-cerebral-envoye-par-la-mort>





---

## Chapitre 1



# Les règles du jeu (et de la vie)

---

*« Hier n'existe plus. Demain ne viendra peut-être jamais.  
Il n'y a que le miracle du moment présent. Savourez-le.  
C'est un cadeau. »*

**MARIE STILKIND**

Je n'ai pas la prétention de connaître toutes les règles de la vie. Et d'ailleurs, existent-elles vraiment ?

Alors, pour faire simple, nous allons composer avec les lois de la logique et de la physique, et plus particulièrement avec celles qui régissent le temps.

Tu l'auras sûrement compris, l'objectif de ce livre est de te permettre d'écrire les meilleurs chapitres possibles pour constituer le livre de ta propre vie.

Pour commencer avec la première règle – la plus importante et la plus implacable d’entre toutes –, sache que chaque mot que tu couches sur le papier ne peut pas être supprimé ou raturé.

C’est la règle de la fatalité.

Tout ce que tu fais restera gravé à tout jamais dans ton livre. Tu ne peux agir que sur le présent (et l’avenir, en fonction des choix que tu prends à l’instant présent).

Tu ne vis que le présent, et l’ensemble de tes décisions actuelles vont définir ton futur. Cette phrase pourrait être sortie par n’importe quel coach en développement personnel, je te l’accorde, mais constitue l’essence même de cette première règle.

Tu peux choisir de prendre le temps de relire les précédents chapitres de ton livre, ou tu peux décider de vivre l’instant présent de telle sorte à écrire de nouveaux chapitres toujours plus extraordinaires les uns que les autres.

La deuxième règle bouscule les fondements mêmes de l’écriture scénaristique : tu ne peux pas faire de coupures.

C’est la règle de la continuité absolue.

Je m’explique. Là où il est habituel d’effectuer des bonds dans le temps pour échapper aux moments les plus ennuyeux d’un film, d’un roman ou d’une série, toi, tu ne peux pas.



Tes chapitres comportent l'ensemble de tes journées. Ton livre commence à ta naissance et s'achève à ta disparition, sans interruption, sans saut dans le temps.

Tes mauvaises habitudes et mauvais comportements ne peuvent pas être éliminés, comme tous les moments gênants que tu as vécus jusque-là. Tu ne peux pas décider de remettre l'écriture de tes chapitres à plus tard pour n'y écrire que ce qui te met en valeur. Tu dois faire avec l'entièreté de ton existence, *a contrario* de ce qu'on peut voir sur les réseaux sociaux où chacun se montre sous son meilleur jour.

Tu ne peux rien dissimuler, mais c'est aussi ce qui rend ton histoire plus humaine et compréhensible pour tes futurs lecteurs. Ils sauront tout de toi, d'où tu es parti et par quelles étapes tu es passé pour te diriger là où tu désirais aller.

La troisième règle te met face à tes responsabilités : tu es le seul décideur du scénario de ton livre.

C'est la règle de la responsabilité et de la maîtrise.

Tu peux choisir d'utiliser la forme habituelle du schéma narratif d'un récit, qui comporte : situation initiale, élément perturbateur, péripéties, dénouement et situation finale.

Ou tu peux sortir de ce modèle pour créer ta propre structure scénaristique.

Cette règle est simple : elle te démontre qu'il n'y a pas de règle en ce qui concerne l'organisation de ton livre (ou comment écrire une règle qui n'en est pas une).

C'est toi qui décides de placer un élément perturbateur où et quand ça te chante dans le cours de ton histoire. Tu peux choisir de vivre dans une situation initiale calme et limpide pendant des milliers de chapitres avant de passer à l'action pour de bon.

Tu segmentes ton livre selon tes propres désirs, en créant des parties, en donnant des titres. Tu es aux commandes, c'est toi l'auteur.

Tu peux gérer la forme (le style d'écriture et la structure, notamment) comme tu l'entends, mais il y a plus important : le fond.

En dehors des chapitres, des parties et de la trame que tu suis, il y a aussi tout ce que tu vas écrire.

Là aussi, tu es le seul décideur de ton scénario. Tu as la responsabilité de ton manuscrit et de tout ce que tu y écris.

C'est l'ensemble de tes choix passés qui définit ce que tu écris actuellement.

Ce sont toutes ces choses que tu tolères chez toi ou chez les autres qui font que tu écris parfois des paragraphes entiers qui ne te correspondent pas réellement. Des paragraphes que tu n'aurais pas envie que quelqu'un d'autre lise.