

INTRODUCTION

« Celui qui ne rit pas n'est pas sérieux ! »

J'ai souvent été porté par cette citation entendue au début de ma vie active et, je ne sais pas vous, mais moi, avec le temps, je me méfie de plus en plus des gens qui ne rient jamais !

Vous savez, ceux qui prennent tout au sérieux, leur vie au sérieux, leur job au sérieux, leurs paroles au sérieux.

L'autre jour, j'avais un modèle du genre devant moi. Alors je lui sors une vanne un peu nulle, du style : « De toute façon, la crise elle ne durera pas, c'est du made in China. » Et en retour, un petit rictus forcé. J'essayais juste de détendre l'atmosphère.

Alors je ne force plus. Parfois, je m'éloigne des humains qui se prennent trop au sérieux, qui se croient indispensables, ou bien je me demande pourquoi je les ai attirés dans ma vie... Peut-être pour les faire rire.

Mon grand-père disait : « Des indispensables, il y en a plein les cimetières. » Oui, c'est vrai. Personne n'est indispensable, alors pourquoi se prendre trop au sérieux ?

Ma grand-tante les appelait les « gens bien », mais : « Qu'est-ce que tu appelles des gens bien ? », lui demandait mon grand-père.

Il y a vraiment une différence entre réussir dans la vie et réussir SA vie, vous ne trouvez pas ?

ON A TOUJOURS FAIT COMME ÇA!

«**Celui qui ne rit pas n'est pas sérieux**», disait **Alphonse Allais**.

On m'a enseigné que le rire est le propre de l'homme. S'apitoyer serait donc un comportement appris, tout sauf sérieux ?

J'ai longtemps pensé que les personnes « négatives » l'étaient de tempérament. Puis, avec mes différentes pérégrinations et aventures, j'en arrive aujourd'hui à penser qu'il n'y a pas de « mauvaises personnes », il y a uniquement des personnes qui ne sont pas à leur place... Ils la cherchent.

Je suis Xavier Vanderhaegen, formateur tout terrain, conférencier décontracté, acteur à mes heures perdues.

Dans la vie active, dès 20 ans, j'ai cumulé des expériences : tour à tour stagiaire ouvrier agricole, technicien en environnement, chauffeur d'un jour, serveur d'un soir, barman de nuit, intérimaire au soleil, chargé de communication dans le public, agent d'insertion, animateur social dans le privé, animateur radio, chanteur de bar, formateur pour adultes, coach en entreprise, comédien de théâtre ou devant la caméra, conférencier en mode stand-up...

« Le mec, il a tout fait... ! » Je vous rassure, j'ai passé plus d'années à faire ce que je fais aujourd'hui.

Toutes ces écoles de vie m'ont construit ; toutes ces expériences m'ont amené aujourd'hui à écrire ce livre.

J'ai commencé à écrire *On a toujours fait comme ça — Et si on changeait* en juin 2019, tout au début de mes premières dates de conférences stand-up du même nom. Puis le temps a passé. J'ai probablement procrastiné, il y a eu l'épidémie... Et je me suis retrouvé confiné avec tout le temps du monde, enfin presque.

« Et si on changeait ? » : merci d'avoir répondu à l'appel !

Si vous êtes venu jusqu'à moi ou plutôt jusqu'à ce livre, c'est peut-être pour répondre à un besoin, à un changement, à un désir ou encore à une **vibration**.

Vibration ? Je vais tout vous expliquer.

En attendant, je tenais à remercier encore une fois ceux qui ont croisé ma route. Mes remerciements à vous, public, qui, par vos remarques et votre intérêt, m'avez permis d'avancer, de comprendre, d'affiner mes propos.

Un grand merci en particulier à ce stagiaire pour cette remarque au formateur que je suis : « Si ce livre manque, eh bien, écrivez-le ! »

Et voici, en préambule, peut-être l'une des clés de votre réussite :

Créer ce qui manque dans ce monde pour l'intérêt de tous

C'est probablement ce que s'est dit Thomas Edison en « visualisant » l'électricité avant même de l'avoir inventée. Visualiser ! ? ... : Ça aussi, nous en reparlerons plus tard.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire ce livre que j'en ai eu à l'écrire.

Sans plus tarder, commençons... Avançons... Action !

Nous avons tous déjà entendu ces phrases : « C'est trop tard », « J'ai plus l'âge », « Ça sert à rien, ça existe déjà » ...

Acceptons le fait que ceci n'est que REPRÉSENTATION.



Une représentation

Laissez-moi vous conter une petite histoire.

Le patron d'une usine de chaussures décide d'envoyer un de ses commerciaux dans un pays en voie de développement. Après quelques jours, le commercial appelle le patron pour lui dire : « Patron, je rentre, car ici, pas moyen de se développer : tout le monde marche pieds nus. »

Le patron, persévérant, décide d'envoyer son second commercial.

ON A TOUJOURS FAIT COMME ÇA!

Quelques jours passent. Le second commercial appelle son patron pour lui dire :

«Patron, je reste, car ici, immense potentiel de développement : tout le monde marche pieds nus !»

«Notre vision du monde n'est pas le monde, mais une interprétation.»

Par définition, l'événement est neutre, c'est l'interprétation que nous en faisons qui détermine son intensité.

Alors voyez-vous le lien avec le changement ou la résistance aux changements ?

Votre interprétation des choses, qu'en pensez-vous ?



Pourquoi j'ai écrit ce livre ?

Vous vous demandez peut-être quelles prétentions j'ai à écrire un livre sur le changement, la motivation, l'optimisme. Thèmes de livres souvent réservés aux sportifs de haut niveau et à leurs exploits.

Alors moi, je n'ai pas réalisé d'exploit sportif du tout, ou alors je ne m'en souviens pas. Gravier l'Everest avec une petite cuillère, ce n'est pas pour moi.

Écrire un livre best-seller sur « pourquoi ça m'a fait du bien de faire un burn-out », ce n'est pas pour moi non plus, car je pense que le mieux, c'est la prévention pour éviter le burn-out.

Non, non, je suis parti d'un constat simple, vraiment très simple : la France est l'un des pays les plus dépressifs d'Europe !

Statistiquement, la France est l'un des pays plus grands consommateurs d'antidépresseurs et d'anxiolytiques. Sans être chaque

année les premiers, nous sommes souvent proches du podium européen¹. Cocorico !

La France serait même le pays le plus pessimiste au monde !

Quand tu voyages un peu, tu sais que le monde entier nous envie notre qualité de vie à la française ! Eh bien nous, non : on est pessimistes !

Et on se plaint : « Il fait trop chaud ! » Ben oui, c'est l'été !

Ou : « Il fait trop froid. » Normal, c'est l'hiver...

L'autre jour, un gars me dit : « Je n'aime pas, en ce moment il fait tiède ! », « Il fait doux, tu veux dire ? », « Non, tiède ». Il travaille dans une cuisine centrale (déformation professionnelle).

Alors je me suis dit : « Xavier ! Qu'est-ce que tu peux faire pour remonter le moral des troupes ? Qu'est-ce que tu sais faire ? ?... Fais ta part ! »

A priori, je connais un peu ces thèmes : la motivation, le changement à travers les formations que j'anime et j'aime la scène. J'ai donc créé le show *Et si on changeait ?* Et maintenant le livre *On a toujours fait comme ça... Et si on changeait ?* Car « les paroles s'envolent, les écrits restent » !

Deux clés pour bien démarrer

Pour ouvrir des portes, le mieux est d'avoir des clés. Et vous en aurez un trousseau dans ce livre.

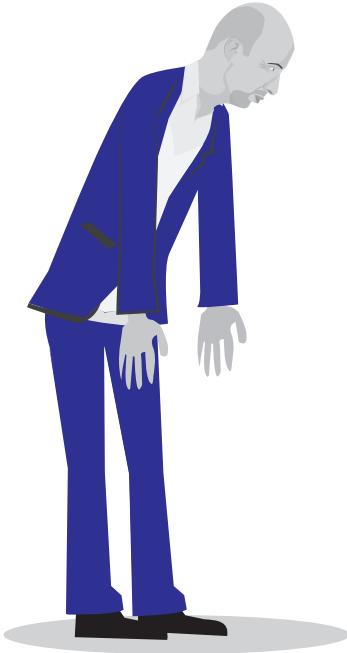
Redressez-vous !

« Tiens-toi droit ! » Vous avez forcément entendu un adulte vous donner cette injonction. **Se redresser ne signifie pas se tenir raide.** C'est élever sa colonne vertébrale.

1. <https://www.liguedesoptimistes.fr/2020/03/01/pourquoi-la-france-est-lun-des-pays-les-plus-pessimistes-du-monde/>

ON A TOUJOURS FAIT COMME ÇA!

Moi, quand je veux vraiment profiter de ma dépression, je me tiens les épaules rentrées, la tête tombant vers le bas, j'appelle ça : « ma posture de déprimé ».



Très rapidement, j'ai des idées sombres et des pensées qui me tirent vers le bas. Et en général, je vais voir des gens dans le même état que moi et très vite, on a ce genre de conversation :

« **C'est compliqué en ce moment.** »

« Oui, et puis ça passe vite, t'as vu, on est déjà en 2023, j'ai pas vu passer l'année. »

Et il y a cette phrase que j'adore :

« **C'était mieux avant.** »

Elle est superbement optimiste cette phrase.

Un jour, rebelle j'ai dit : « Avant quoi ? » Avant les grandes guerres, avant les grandes famines, avant les dinosaures ?

On m'a répondu : « Ben avant ! »

Le fait de se redresser, d'ouvrir sa cage thoracique et de prendre une graaande inspiration fait que l'on se sent tout de suite mieux, plus motivé.

« Tiens-toi droit » crée des raideurs à la nuque, aux lombaires. Alors que « se redresser » **nous invite à nous élever entre terre et ciel.**

Terre : les pieds au sol.

Ciel : le buste s'élève.

L'homme est la seule espèce à s'être redressée. Certains singes, comme les chimpanzés, marchent sur leurs pattes arrière sur quelques mètres, puis reviennent sur leurs quatre pattes.

Nous sommes faits pour nous redresser.

Prendre une grande inspiration, c'est oxygéner le corps, oxygéner nos cellules et permettre leur bon fonctionnement. C'est aussi oxygéner le cerveau pour une clarification des idées.

Je vous donne cette clé (mon côté médecin) : tous les jours, à votre fenêtre, balcon, terrasse... Redressez-vous et prenez une graaande inspiration. Puis soufflez doucement pour vous détendre ou plus rapidement pour vous dynamiser.

Faire semblant d'être heureux !

Chacun d'entre nous cherche le bonheur souvent à l'extérieur de lui.

Pourtant, quand je souris même « en faisant semblant », j'ai les hormones du bonheur qui s'activent dans mon corps : la dopamine et la sérotonine notamment².

Cela veut dire que si je fais semblant d'être heureux, je le deviens !

Je vous laisse méditer là-dessus.

Alors que j'entends souvent :

« Tu sais, Xavier, quand le monde ira mieux autour de moi, eh bien je me redresserai et je sourirai à la vie ! »

Ce n'est pas ce que nous disent la science et les livres de sagesse non plus : « **Souris à la vie et la vie te sourira.** »

Quand j'étais enfant, cette citation était suspendue dans un cadre en bois chez ma grand-mère.

2. <https://www.futura-sciences.com/sciences/breves/bonheur-faire-semblant-sourire-peut-vous-rendre-plus-heureux-3060/>

Chapitre 1

POURQUOI EST-CE SI DIFFICILE DE CHANGER ?

Mel Robbins, une Américaine sans emploi, était dans son lit depuis des semaines, complètement déprimée, complètement « burn-outée ». Elle allume sa télé face à son lit d'Américaine (5 x 5 m), une télé d'Américaine (4 x 4 m). Sur l'écran : le décollage d'une fusée ! 5, 4, 3, 2, 1... et à 0, elle bondit du lit !

« Mais qu'est-ce qui s'est passé ? Cela fait des semaines que je ne suis capable de rien ? »

Elle a cherché et elle a fini par trouver³. Et la science valide cela : Le cerveau reptilien, vous connaissez ? Vous en avez entendu parler.

Le cerveau reptilien, c'est trois cents millions d'années d'existence : boire, manger, dormir en sécurité, ... se reproduire aussi un peu, il aime bien.

Son rôle ? La survie.

3. <https://www.youtube.com/watch?v=xOsWO4gBGsM>

ON A TOUJOURS FAIT COMME ÇA!

Le cerveau reptilien est intimement lié à notre cerveau émotionnel qu'on appelle «le système limbique» ; ils sont potes depuis soixante millions d'années. Ces deux-là communiquent en quelques secondes.

Et puis, il y a nos cerveaux «intelligents» : le cortex qui planifie les mouvements, qui permet de faire des choix intelligents, et le néocortex, extraordinaire avantage intellectuel, siège de la pensée — c'est grâce à lui que nous avons le sens de l'esthétique et du beau (admirer une peinture au musée par exemple).

Sauf que notre cerveau reptilien et notre système limbique vont beaucoup, beaucoup plus vite pour communiquer, à l'opposé de nos «cerveaux intelligents».

Le cerveau évolué décide de changer. Et si on changeait ? De job, de vie, d'habitudes... Sauf que le reptilien court-circuite la décision et envoie un message limbique (souvent une émotion de peur ou un sentiment associé : le doute par exemple) **qui nous amène à dire : «Ça ne marchera pas...», «De toute façon, on a toujours fait comme ça», «Ça ne sert à rien», «Ça existe déjà», «On a déjà essayé ça n'a pas marché» ...**

Mel Robbins en a fait une conférence, puis un livre : *La Loi des 5 secondes*.

Cinq secondes pour changer d'avis, ça, c'est pour le storytelling*, et pour faciliter la mémorisation. **En vérité, c'est beaucoup moins. Quelques millièmes de seconde** suffisent pour changer d'avis !



Qu'est-ce que vous voudriez changer, et que vous avez reporté ?

Ou

Quelle intention de changement avez-vous abandonnée ?



La liste de mes changements

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Au cours de cette lecture, il est important de vous autoriser à noter les intentions qui vous viennent, vous reviennent. Notez-les ci-dessus.