

Will Bowen

21
JOURS
SANS SE
PLAINDRE

CHANGEZ **D'HABITUDE**, CHANGEZ
VOTRE VIE, CHANGEZ **LE MONDE.**

*«Le best-seller vendu à plus de
2 millions d'exemplaires dans le monde»*



Infographie: Chantal Landry
Correction: Odile Dallaserra et Sabine Cerboni

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque
et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP* inc.
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Quebecor Media inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

01-15

© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4153-2

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca
L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.
Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre
du Canada pour nos activités d'édition.

Will Bowen

**21
JOURS
SANS SE
PLAINDRE**

**CHANGEZ D'HABITUDE, CHANGEZ
VOTRE VIE, CHANGEZ LE MONDE.**

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Jacques Vaillancourt

 **LES ÉDITIONS DE
L'HOMME**

Une société de Québecor Média

*À ma fille, Lia, et à mes futurs petits-enfants
et arrière-petits-enfants; chacun d'eux vivra dans
un avenir plus heureux, plus libéré des plaintes.*



«POURPRE ?!»

Reproduit avec l'autorisation du *Kansas City Star* © copyright 2007 *The Kansas City Star*. Tous droits réservés. Format différent de la première publication. Ne constitue pas une approbation.

Préface

L'objectif d'Un Monde sans plaintes* est de faire porter son bracelet « sans plaintes » par 60 millions de personnes – soit environ 1 % de la population mondiale. Si nous arrivons à transformer positivement les attitudes de 1 % des êtres humains seulement, cela aura un effet d'entraînement qui sensibilisera le reste de l'humanité.

Au moment de la rédaction du présent ouvrage, plus de 10 millions de bracelets sont portés aux quatre coins du monde.

Dans ma propre vie, au moment où approchait le jalon du six millionième bracelet, j'ai été témoin du pouvoir de réalisation d'un souhait que peut avoir un esprit déterminé. Le conseil d'administration d'Un Monde sans plaintes souhaitait présenter le six millionième bracelet à quelqu'un qui nous inspirait, à une personne qui incarnait dans son discours et dans l'exemple qu'elle donnait le principe d'une vie libre de plaintes. Après une brève discussion, le choix de cette personne est devenu évident et unanime : Maya Angelou, ex-poétesse lauréate des États-Unis et mentor d'Oprah Winfrey.

*« Quand on se plaint,
on annonce aux
intimidateurs qu'une victime
se trouve à proximité. »*

— MAYA ANGELOU

* Un monde sans plaintes est la traduction libre du nom du mouvement A Complaint Free World : <http://www.acomplaintfreeworld.org/>.

Lorsque nous avons lancé Un Monde sans plaintes, nous avons adopté comme devise une citation de Maya Angelou : « Si tu n'aimes pas quelque chose, change-le. Si tu ne peux pas le changer, change ton attitude. Ne te plains pas. »

Malheureusement, aucun d'entre nous ne connaissait Maya Angelou personnellement. Au cours de nos recherches, nous avons découvert que beaucoup d'auteurs et d'organismes sans but lucratif avaient tenté en vain d'entrer en contact avec elle. Nos communications avec les éditeurs et agents n'ont pas donné de résultat.

À ce moment-là, nous aurions pu renoncer ou au moins envisager d'autres choix. Mais nous avons refusé de nous laisser dissuader. J'ai plutôt commencé à affirmer à droite et à gauche que j'allais personnellement remettre le six millionième bracelet d'Un Monde sans plaintes à Maya Angelou. Plusieurs m'ont demandé comment je la connaissais, et je leur ai répondu honnêtement : « Je ne la connais pas. »

Les gens me demandaient alors comment j'allais la rencontrer pour le lui remettre, et je leur répondais franchement : « Je n'en ai aucune idée, mais je vais le faire. »

Dès que j'avais un moment libre, j'imaginais que je rencontrais Maya Angelou. Le jour de l'investiture du président Clinton, en 1993, je l'avais vue à la télévision lire son poème *On the Pulse of Morning*. Je savais qu'elle jouait un rôle de mentor auprès d'Oprah Winfrey. Je savais aussi qu'elle était une auteure et une enseignante célèbre, mais je ne la connaissais pas, et je ne connaissais personne qui la connaissait. Néanmoins, chaque fois qu'on me demandait comment progressait notre organisation Un Monde sans plaintes, je répondais avec enthousiasme que nous avions presque atteint les 10 % de notre objectif de distribution de 60 millions de bracelets, et que j'allais présenter le six millionième à Maya Angelou.

Au cours d'une conférence, j'ai rencontré par hasard une vieille amie à qui j'ai fait part de mon intention. Elle ne m'a pas demandé comment j'avais connu Maya Angelou, ni comment

j'allais réaliser mon projet. Au moment où elle s'éloignait de moi, elle m'a plutôt souri en me lançant simplement : « Donne-lui le bonjour de ma part. »

J'ai aussitôt tourné la tête en lui criant presque : « Tu connais Maya Angelou ? »

« C'est moi qui m'occupais de ses réservations lorsqu'elle venait ici donner des conférences ; je suis restée en contact avec sa nièce », m'a-t-elle répondu.

Je lui ai alors raconté sans ambages mes tentatives d'entrer en contact avec Maya Angelou qui chaque fois avaient échoué.

« Je ne peux rien te promettre, m'a-t-elle dit, mais je vais voir ce que je peux faire. »

Comme vous le verrez plus loin, non seulement j'ai rencontré Maya Angelou, mais j'ai passé un agréable après-midi à bavarder avec elle dans sa maison de Winston-Salem, en Caroline du Nord.

Comment cela a-t-il bien pu arriver ?

Bah ! On s'en moque !

Disons simplement ceci : nous avons pris une décision dont la réalisation semblait tout à fait hors de notre portée et, parce que nous n'avons pas baissé les bras, parce que nous avons considéré la chose comme un fait accompli, nous avons réussi notre coup.

Non seulement je me voyais en train de rencontrer Maya Angelou et de lui rendre hommage en lui offrant notre six millionième bracelet, mais j'ai déployé cette énergie dans le monde en disant aux autres que cela allait se produire – pas que cela pourrait se produire.

Quand j'ai rencontré Maya Angelou chez elle à Winston-Salem, nous avons parlé de la vision d'Un Monde sans plaintes. Je lui ai dit que le bracelet que nous lui remettions symbolisait l'atteinte du jalon de 10 % de notre objectif et lui ai ensuite demandé comment elle voyait le monde si jamais nous arrivions aux 60 millions de bracelets. Voici ce qu'elle a dit :

Comment je pense que serait le monde si 1 % de la population cessait de se plaindre ?

Einstein a dit qu'aucun génie n'a jamais utilisé plus de 18 % de son cerveau. Mais les savants disent aujourd'hui qu'aucun génie n'a jamais exploité plus de 10 % de son cerveau ; la majorité d'entre nous marmonne et se débrouille en exploitant 5, 6 ou 7 % du cerveau.

Si nous avons été capables de survivre, de survivre et de réfléchir à l'avenir, de survivre et d'avoir assez de courage pour prendre soin les uns des autres, assez de courage pour aimer, imaginez ce que nous serions si 1 % des six milliards d'êtres humains cessaient de se plaindre.

Qu'arriverait-il ?

Je vous dirai une chose. Je pense que la guerre disparaîtrait de la planète parce qu'elle serait perçue comme ridicule. Même chose pour le mot même... « guerre ».

Si quelqu'un le prononçait. « Guerre ? vous voulez dire que je suis censé tuer quelqu'un simplement parce qu'il n'est pas d'accord avec moi ? Ah ! non ! Il n'en est pas question ! »

Imaginez : les gens se parleraient plus gentiment les uns aux autres. La courtoisie reviendrait dans le salon, dans la chambre des parents, dans celle des enfants et dans la cuisine.

Si 1 % de notre monde cessait de se plaindre, nous prendrions plus grand soin de nos enfants et comprendrions que chaque enfant est notre enfant, qu'il soit noir ou blanc, beau ou moins beau, asiatique ou musulman, japonais ou juif – chaque enfant est notre enfant.

Si 1 % seulement d'entre nous cessait de se plaindre, nous cesserions du coup de rejeter la responsabilité de nos erreurs sur les autres et de les haïr parce que selon nous ils en sont la cause.

Imaginez : si nous riions un peu plus souvent, si nous avions le pur courage de nous toucher les uns les autres, ce ne serait que le début du paradis – aujourd'hui même.



Présentation à Maya Angelou du six millionième bracelet d'Un Monde sans plaintes.

Introduction

*« Si tu n'aimes pas quelque chose, change-le.
Si tu ne peux pas le changer, change ton attitude. Ne te plains pas. »*

— MAYA ANGELOU

Vous avez en main le secret qui vous permettra de transformer votre vie.

Cela fait presque cinq ans que j'ai tapé ces mots pour la première fois, et je reste plus que jamais convaincu de leur vérité. Au cours des cinq dernières années, plus de 10 millions de personnes dans 106 pays ont embrassé le concept d'Un Monde sans plaintes et, par le fait même, transformé leur famille, leur travail, leur église, leur école et, plus important encore, leur propre vie.

VOIX

Je suis en deuxième année à l'école secondaire Northwest d'Omaha, dans le Nebraska. Hier, un coup de feu a retenti à l'école, et quelques camarades et moi aimerions tester votre programme de 21 jours sans plaintes. J'aimerais recevoir cinq de vos bracelets.

— Nom non divulgué

Elles ont exploité une idée simple : porter un bracelet de silicone pourpre et le changer de poignet dès qu'elles se plaignent de quelque chose, jusqu'à parvenir à passer 21 jours consécutifs sans émettre de plainte, de critique ou de commérage. Ce faisant, elles ont acquis une nouvelle habitude. En prenant conscience de leurs propos et en les modifiant, elles ont modifié aussi leurs pensées et commencé à créer leur vie selon une volonté précise.

« Si vous n'êtes pas heureux
de ce que vous avez,
pourquoi en vouloir plus ? »

— WAYNE DYER

En 2006, tandis que j'étais ministre du culte de Christ Church Unity à Kansas City, au Missouri, j'ai préparé une série d'articles portant sur la prospérité et fondés sur le riche ouvrage d'Edwene Gaines, *Les Quatre Lois spirituelles de la prospérité*. L'auteure

explique comment la plupart des gens affirment aspirer à la prospérité, mais passent la plus grande partie de leurs journées à se plaindre de ce qu'ils possèdent déjà. Ce faisant, ils repoussent la prospérité au lieu de l'attirer.

Le fait de vous plaindre n'attirera jamais ce que vous voulez, mais contribuera à perpétuer ce que vous ne voulez pas. Comme le dit Wayne Dyer : « Si vous n'êtes pas heureux de ce que vous avez, pourquoi en vouloir plus ? » Le premier pas vers la prospérité, de quelque nature qu'elle soit, consiste à se montrer reconnaissant de ce que l'on possède déjà, et il est impossible de se plaindre de ce que l'on a en même temps qu'on s'en montre reconnaissant.

Depuis la première édition du présent ouvrage, l'idée s'est répandue. Plus de 10 millions de bracelets d'Un Monde sans plaintes ont été distribués dans 106 pays.

On a parlé de nous à *Oprah*, au journal télévisé *World News Tonight* du réseau ABC, au *Today Show* du réseau NBC (deux fois), à l'émission *Sunday Morning* de CBS, sur le réseau d'information Fox News Channel, à l'émission radiophonique *Dr. Oz*, sur le

réseau National Public Radio, ainsi que dans des centaines de reportages dans les journaux, à la radio et à la télévision. En fait, pendant plusieurs années, j'ai donné en moyenne trois entrevues par semaine, chaque semaine, à des médias du monde entier.

Des textes sur Un Monde sans plaintes ont été publiés dans *Newsweek*, *Chicken Soup for the Soul*, le *Wall Street Journal*, *People*, *O, Self*, *Good Housekeeping*, ainsi que dans d'autres ouvrages et périodiques trop nombreux pour être énumérés.

Stephen Colbert nous a raillés au cours de son émission *The Colbert Report*. Dennis Miller a plaisanté en disant qu'il n'aimait pas la couleur de nos bracelets – une pointe typique de l'ironie de Miller qui formule une plainte à propos de bracelets censés éliminer les plaintes. Dans sa chronique de *60 Minutes*, Andy Rooney a lancé avec son humour habituel : « Si ce gars-là [moi] arrive à ses fins, je vais perdre mon emploi. »

Oprah Winfrey a mis sa maquilleuse au défi de porter l'un de nos bracelets et d'essayer de passer 21 jours consécutifs sans se plaindre. Et l'édition sud-africaine du magazine *O* d'Oprah a distribué 50 000 de nos bracelets à ses lecteurs.

Par deux fois, le Congrès américain a envisagé la préparation d'un projet de loi qui ferait de la veille de l'Action de grâce un « mercredi sans plaintes » aux États-Unis. Même si la proclamation nationale n'a pas encore eu lieu (nous sommes persuadés qu'elle viendra), des douzaines de villes, grandes et petites, ont désigné ce jour-là « mercredi sans plaintes » pour créer une belle transition, celle d'un jour sans plaintes au jour national de remerciement.

Nous avons créé un programme éducatif gratuit, qu'ont téléchargé et utilisé des enseignants de milliers d'écoles dans le monde, en vue de transformer leurs étudiants et leurs écoles. Les entreprises qui ont adopté le principe d'Un Monde sans plaintes ont vu le moral de leur effectif renforcé et leur rentabilité accrue malgré les pires conditions économiques vécues depuis la grande crise de 1929. Nous avons préparé à leur intention un programme gratuit téléchargeable de notre site Web. Ce programme est

*«La véritable noblesse
consiste non pas
à être supérieur à un autre
homme, mais à ce
qu'on était auparavant.»*

— PROVERBE HINDOU

utilisé par de nombreuses entreprises, grandes et petites, par des groupes civiques ainsi que par des organisations de tous les types imaginables.

Des Églises de toutes les dénominations ont organisé des conférences et des cours sur l'habitude de vivre sans se plaindre. Durant un déplacement,

j'ai dîné dans un restaurant indien où tout le personnel portait notre bracelet. Quand j'ai demandé à notre serveur où il avait obtenu le sien, il a répondu que c'était son temple hindou qui les avait distribués. Nous avons également créé un programme gratuit destiné spécifiquement aux Églises et téléchargeable de notre site Web.

Depuis plusieurs années, je prononce annuellement en moyenne de 10 à 15 allocutions devant des auditoires pouvant compter jusqu'à 4000 personnes. J'ai eu le bonheur de faire connaître le concept d'Un Monde sans plaintes comme premier conférencier à des congrès, à des ralliements et à des ateliers de formation du personnel d'entreprises figurant sur la liste Fortune 20. Je l'ai aussi fait pour d'autres entreprises et organisations – logiciels, marketing direct, constructeurs automobiles, cabinets de comptables, associations de psychologues, agences gouvernementales, services publics, hôpitaux, banques, et j'en passe.

Je me suis rendu en Chine trois fois au cours des 12 derniers mois pour parler à d'immenses auditoires des effets dévastateurs des plaintes, des raisons qui font que nous nous plaignons, et des moyens à prendre pour cesser de le faire. En Chine, la première édition du présent ouvrage a occupé le premier rang des livres à succès en 2009, et le deuxième en 2010.

Nous avons créé un gadget logiciel gratuit téléchargeable de notre site Web. Ce gadget ne récolte aucune information sur vous ni sur votre ordinateur, et il n'y installe aucun logiciel espion. Il

s'affiche tout simplement sur votre bureau ; c'est un rappel visuel du jour où vous en êtes sur les 21 jours à vivre sans vous plaindre. En prime, je rédige chaque jour un court message qui s'affiche sur le gadget pour vous aider à rester inspiré et concentré sur votre objectif.

Au début, lorsque le concept d'Un Monde sans plaintes est passé de l'étincelle à la flamme, des bénévoles se sont présentés pour emballer les bracelets. Des douzaines de personnes sacrifiaient leur samedi pour expédier les bracelets. L'été, des gens qui avaient entendu parler d'Un Monde sans plaintes ont pris l'avion pour Kansas City et passé leurs vacances à emballer des bracelets. Des dizaines de milliers de bracelets ont été envoyés chaque semaine, et, chaque semaine, le nombre de demandes de bracelets allait croissant.

Au début, l'enthousiasme que manifestaient les gens pour le concept d'Un Monde sans plaintes étonnait et ravissait tout le monde. Il est ensuite devenu évident que cet engouement n'allait pas diminuer, mais qu'il continuerait plutôt de prendre de l'ampleur. À ce moment-là, nous avons remercié nos bénévoles, qui ont poussé un soupir de soulagement, et confié l'emballage des bracelets à un atelier protégé. Plus tard, nous avons embauché quelqu'un pour traiter les demandes ; elle reste notre seule employée.

À propos, si vous suivez le mouvement d'Un Monde sans plaintes depuis sa naissance, vous aurez sans doute remarqué que, il y a environ trois ans, nous avons commencé à vendre les bracelets au lieu de les donner en sollicitant des dons. La raison est simple : la demande était telle (par exemple, deux millions de demandes au cours des 24 heures suivant notre passage à l'émission d'Oprah Winfrey !) que nous n'avions pas assez d'argent pour les acheter et les expédier. Puisque environ 98 % des gens ne faisaient leurs dons qu'après la réception des bracelets, et puisque nous n'étions pas en mesure d'avancer les fonds nécessaires à leur achat et à leur expédition (les frais d'expédition constituent notre première dépense), nous avons été obligés de les vendre.

Nous avons constaté que la plupart des gens commandaient une dizaine de bracelets à la fois ; nous avons donc commencé à les vendre 10\$ le lot de 10. À titre d'organisme à but non lucratif reconnu par l'article 501(c)(3) du Code fiscal américain, nous continuons d'accepter les dons (aucune partie de cet argent ne me revient), et nous sommes reconnaissants à ceux qui continuent de nous en envoyer.

On me pose souvent cette question : « Est-ce que vous pensiez au début que le mouvement prendrait une telle ampleur ? »

La réponse est : « Non. »

Dernièrement, j'ai accordé une entrevue à un magazine très respecté qui incite les auteurs à améliorer leur écriture, à se trouver un agent littéraire et à faire publier leurs œuvres. Le journaliste m'a posé cette question : « Pouvez-vous expliquer à nos lecteurs comment ils peuvent eux aussi créer un mouvement d'envergure mondiale ? » J'ai pouffé de rire.

Quand je suis parvenu à reprendre mon sérieux, je lui ai répondu : « Non, je n'en ai aucune idée. »

Bien sûr, quand nous avons distribué nos 250 premiers bracelets le 23 juillet 2006, j'ai déclaré que nous allions devenir « une vague qui allait se propager autour du monde », mais les gens cèdent souvent à de tels excès dans leurs déclarations. J'aimerais croire que c'est le pouvoir de ma détermination qui est à l'origine de l'engouement, mais je sais qu'il y a autre chose derrière ce succès.

Comment une idée toute simple lancée – qui l'eût cru ! – à Kansas City, au Missouri, a-t-elle pu provoquer une onde de choc dans tous les coins de la planète et pourquoi, six ans plus tard, cette onde continue-t-elle de se propager ?

Pourquoi en quelques mois seulement nos amis sur Facebook sont-ils passés de zéro à près de 25 000 à l'heure où j'écris ces lignes, et pourquoi ce nombre continue-t-il de croître chaque jour ?

Pourquoi cette pluie d'alertes de Google annonçant que des gens forment des groupes ou des clubs de lecture afin de s'entraider à éliminer les plaintes de leur vie ?

Pourquoi, cinq ans après la naissance de l'idée, des douzaines de gens la découvrent-ils et pourquoi en parlent-ils sur Twitter de 10 à 20 fois par jour, souvent dans des langues que je ne reconnais même pas ?

J'ai longuement réfléchi à ces interrogations et je crois avoir trouvé la réponse. La réponse se trouve au cœur de l'idée maîtresse du présent ouvrage et du mouvement d'Un Monde sans plaintes. Deux raisons expliquent la persistance de l'effet de cette idée sur le monde :

1. On se plaint beaucoup trop dans le monde.
2. Le monde n'est pas comme nous aimerions qu'il soit.

Je crois que ces deux raisons sont interdépendantes. Nous sommes tellement braqués sur ce qui va mal dans le monde – comme le reflètent nos plaintes – que nous perpétons ces situations indésirables.

Nous sommes obsédés par ce qui va de travers. Nous nous plaignons de tout et de rien, et notre attention reste concentrée sur nos difficultés. Contrairement à la croyance populaire, le fait de se plaindre ne mène pas à la solution de nos problèmes. Nos plaintes rendent plutôt nos difficultés plus concrètes et justifient que nous ne fassions rien pour améliorer la situation.

En ce moment, le monde est obsédé par la négativité. C'est un nuage qui obscurcit le ciel, qui nous empêche de voir la lumière qui éclairerait et résoudrait nos difficultés.

Avant que vous poursuiviez votre lecture, je dois vous lancer cette mise en garde. À la lecture du présent ouvrage, vous allez devenir plus conscient de la négativité et des plaintes. En fait, vous aurez l'impression que quelqu'un a augmenté le volume des plaintes dans votre monde. Cependant, lorsque vous aurez pris conscience de cela, vous pourrez choisir d'y participer ou pas.

Quand j'étais enfant, presque tout le monde fumait la cigarette. Je me souviens de mes visites chez le pédiatre qui surveillait mon asthme. Le bon vieux docteur Castles plaçait le

stéthoscope sur ma poitrine et, en ayant lui-même du mal à respirer, me disait d'inspirer profondément. Il avait du mal à respirer parce qu'une cigarette pendait toujours à ses lèvres.

À cette époque, la plupart des gens, dont les médecins qui soignaient de jeunes garçons asthmatiques, fumaient. Tout le monde et toutes les choses empestaient la fumée de cigarette: les vêtements, les cheveux, l'haleine, la maison, les meubles et la voiture des gens, comme les bureaux, les cinémas et la plupart des endroits publics. On était habitué à cette odeur au point de ne plus la sentir. Aujourd'hui, il est interdit de fumer dans la plupart des lieux publics. Si vous vous rendez dans un pays où on fume encore partout, vous serez étonné de voir à quel point l'odeur de la fumée qui imprègne tout est âcre et nauséabonde. Pourtant les habitants de ces pays, comme les habitants du nôtre il y a quelques décennies, ne sont pas conscients de l'odeur écœurante de la fumée de cigarette.

Quand vous entreprendrez votre propre voyage vers Un Monde sans plaintes, vous commencerez à remarquer à quel point les commentaires et les attitudes des gens – les vôtres inclus – sont négatifs! La négativité a toujours été là, mais ce sera peut-être la première fois que vous en prendrez conscience. En ce moment, les plaintes sont comme la puanteur de la cigarette. Elles vous entourent en tout temps, mais bientôt vous allez commencer à vous en rendre compte.

Vous prendrez conscience de notre penchant pour la négativité lorsque vous regarderez

ce que l'on fait passer pour «les nouvelles».

«La tendance à se plaindre peut être considérée comme le symptôme le plus révélateur d'une âme petite et d'un intellect inférieur.»

— LORD JEFFREY

Il y a deux ans, j'ai été invité à m'adresser aux résidents d'une ville canadienne en difficulté économique. Le jour de mon allocution, j'ai déjeuné avec le maire et d'autres notables de la ville,

dont l'éditeur du journal local. Après de longues discussions sur l'importance de penser et de parler de manière positive, l'éditeur s'est penché vers moi et, l'air penaud, m'a murmuré: « Will, je suis obligé d'admettre que, si nous titrons en manchette "CRISE!", nous vendrons dix fois plus de journaux qu'un concurrent qui titrerait "BONNE NOUVELLE!" »

J'ai conseillé à l'éditeur de ne pas se sentir coupable; il ne dicte pas aux gens leur choix de journal. Lui et les autres têtes pensantes des médias ont trouvé le moyen de tirer parti de l'inclination négative des gens. Nous avons beaucoup d'appétit pour ce qui est mauvais et pour ce qui va mal, et nous avons de bonnes raisons de chercher à ce que l'on nous le rappelle; je reviendrai sur ces raisons plus loin.

Je connais un homme qui regarde CNN jour et nuit – vraiment! Même lorsqu'il dort, CNN rugit sur le téléviseur installé au pied de son lit. C'est l'une des personnes les plus craintives et les plus négatives que je connaisse.

Pour ma part, j'ai décidé il y a plusieurs années de ne pas regarder ni lire ni écouter ce que les autres appellent « les nouvelles ». Ce que nous recevons, ce ne sont pas des nouvelles. L'auteure de livres à succès Esther Hicks a récemment fait remarquer que, si le journal télévisé reflétait exactement les événements de la journée, 29 minutes et 59 secondes des 30 minutes qu'il dure porteraient sur les bonnes choses qui sont arrivées, et les mauvaises nouvelles dureraient une seconde. Ce que nous appelons les nouvelles, ce sont en fait les mauvaises nouvelles. Pour tirer le maximum de votre voyage vers Un Monde sans plaintes, je vous recommande de cesser de regarder, de lire et d'écouter les mauvaises nouvelles.

Ne vous en faites pas. Si un événement important se produit, quelqu'un vous le dira. Je me trouvais à Mwanza, en Tanzanie, le jour de la mort de Michael Jackson. Je suis allé donner du sang tôt ce matin-là, et le directeur de la clinique en est sorti en courant pour m'apprendre la nouvelle. J'étais à l'autre bout du monde, et quelqu'un s'est assuré que je sois mis au courant de ce qui était

arrivé. Par conséquent, si quelque chose d'important se produit, plus particulièrement quelque chose de négatif, tout le monde s'empressera de vous en faire part.

Vous devez commencer à traiter votre esprit comme s'il était un jardin. Dans *L'Homme est le reflet de ses pensées*, James Allen le dit de manière brillante :

L'esprit de l'homme peut être comparé à un jardin, que l'on peut cultiver intelligemment ou bien laisser à l'état sauvage. Qu'il soit cultivé ou négligé, ce jardin produira nécessairement des fruits. Si l'on n'y plante pas de graines utiles, les mauvaises graines y foisonneront et continueront de se reproduire.

Les pensées négatives
sont des graines
que nous plantons
dans le monde lorsque
nous nous plaignons.

Les pensées négatives sont des graines que nous plantons dans le monde lorsque nous nous plaignons. Ces graines se reproduiront. Par conséquent, surveillez vos pensées. Protégez-les contre la négativité des autres et de ce que certains appellent « les nouvelles ». Commencez aussi à

transformer vos commentaires destructifs en commentaires constructifs.

Vos pensées créent votre vie, et vos paroles révèlent ce que vous pensez.

Le monde s'éveille à une nouvelle façon d'être et à un nouveau degré d'existence, et la première étape menant à cette transformation consiste à cesser d'alimenter en énergie ce qui va mal en cessant d'en parler continuellement.

Nos pensées créent notre vie, et nos paroles révèlent ce que nous pensons. Même si vous ne retenez rien d'autre de cet ouvrage, cette idée suffira à transformer votre existence.

À chaque instant, vous créez votre vie avec les pensées auxquelles vous accordez principalement votre *attention*.