

# MATTHIEU CYR



JAMAIS  
TROP  
TARD

vlb éditeur



# MATHIEU CYR

# JAMAIS TROP TARD

**Illustrations d'Ashley Jade Lussier**



À mes trois petits soleils : Adrienne, Georgi et Edward.  
Ne laissez jamais le jugement des autres atteindre vos idéaux. Si votre  
vie suit le sentier de vos propres décisions, vous en serez toujours fiers.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	<b>8</b>
<b>1. La question d'ascension</b> .....	<b>17</b>
<b>2. La peur du changement</b> .....	<b>39</b>
<b>3. Personne n'est paresseux/Personne ne naît paresseux ...</b>	<b>59</b>
<b>4. Pourquoi bouger ?</b> .....	<b>77</b>
<b>5. Changer ses habitudes</b> .....	<b>99</b>
<b>6. On a toujours le choix</b> .....	<b>115</b>
<b>7. L'importance de l'entourage</b> .....	<b>129</b>
<b>8. Partager ses objectifs</b> .....	<b>151</b>
<b>9. La gestion des émotions</b> .....	<b>167</b>
<b>10. L'importance du casting</b> .....	<b>185</b>
<b>Conclusion</b> .....	<b>202</b>
<b>Références</b> .....	<b>212</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>217</b>



INTRODUCTION

---

# JAMAIS TROP TARD

---



## ★ Changez votre vie en 10 semaines ★

Salut,

On commence avec la question qui tue : « Pourquoi avoir écrit ce livre ? »

Parce que ça me semblait nécessaire, tout simplement.

Parce qu'en 10 ans, la vie m'a amené à visiter près d'une trentaine de pays (j'ai mis le pied sur tous les continents qui valent quelque chose à *Risk*). Et chaque fois que je revenais au Québec, je me disais la même chose : « C'est fou à quel point on vit dans un pays riche ! C'est fou comme c'est grand, comme c'est beau ! » Je n'en reviens pas des privilèges que nous avons.

Chez nous, il n'y a pas de guerre, pas de bombardements, pas de famine à grande échelle... Il y a certes de la misère, mais tellement moins qu'ailleurs ! Ici, j'ai pas encore vu de cul-de-jatte édenté quêter dans une brouette, accompagné par son enfant aveugle.

Chez nous, on est scolarisés, soignés et divertis gratuitement. On a le Canadien de Montréal qui soulève les foules, on a 12 émissions de télé-réalité par saison et 30 humoristes par habitant. Qu'est-ce que tu veux de plus ?

Malgré tout, **47% des Québécois se disent anxieux**. Et ce, peu importe leurs revenus, leur niveau de scolarité, leur origine ethnique, la langue qu'ils parlent, etc.

Je me suis demandé : « Comment est-ce possible qu'en patageant dans la ouate, on soit aussi anxieux que les habitants d'une favela brésilienne où les maisons tiennent avec du *duct tape* et de l'espoir ? »

Autre statistique frappante : en 1990, le taux d'anxiété était à 38% au Québec. Il a donc augmenté de près de 10% depuis ce temps.

Qu'est-ce qu'on avait qui nous rendait moins anxieux dans les années 1990 ? Les Tamagoshis ? Le Sony Discman qui sautait aux trois secondes ? La Macarena ? La bière Boomerang ? Les crises d'hyperventilation en soufflant dans ses cassettes Nintendo ?

Non. On était focus.

En 1990, le cellulaire était une grosse brique que seuls quelques millionnaires possédaient pour s'appeler entre eux. Aujourd'hui, 2,7 milliards d'humains en ont un. Et l'utilisateur moyen le regarde **2 h 51 par jour**.

Aujourd'hui, une des principales sources de stress est ce symbole :



... PAN PAN PAAAAAN!!!

On regarde quoi sur nos cell. ? Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok et autres réseaux où des personnes font la file pour *flasher* des photos retouchées, leur bébé chien, leur famille souriante comme des Mickey Mouse sur le lithium, et se péter les bretelles avec des trajets de jogging plus longs que la traversée de l'Atlantique.

Dans les années 1990, une de mes tantes tripait sur l'émission *La vie des gens riches et célèbres*. Je me souviens que je ne comprenais pas pourquoi elle s'assoit pour regarder des gens qu'elle envie. Vingt-cinq ans plus tard, je fais exactement la même chose sur mon cellulaire, 24 heures sur 24.

C'est pour ça que j'ai écrit ce livre. Pour que tu retrouves le focus et pour que tu prennes le temps de reconnecter avec tes objectifs de vie. Et pour t'aider à les atteindre rapidement et facilement.

★ ★ ★

Le livre que tu as entre tes mains est spécial. Ce n'est pas un texte à lire, c'est une expérience à vivre. Ici, les «personnages» existent réellement : ce sont des gens de ton entourage, que tu côtoies régulièrement. D'ici la fin de ce livre, certains gagneront en importance, d'autres vont s'en aller et des nouveaux risquent d'arriver.

Si ces changements te font peur, je te conseille de refermer cet ouvrage et de le replacer là où tu l'as pris. Car le changement fait partie intégrante de ce que tu tiens entre tes mains.

T'es encore là ? «Excellent», comme dirait M. Burns dans les *Simpson*. Dans ce cas, on part !

★ ★ ★

Toutes les histoires commencent de la même façon : on installe le lieu et l'époque. Il y a le classique « Il était une fois... », qui annonce une histoire où des princesses avec des yeux gros comme des pastèques se font couper la parole par des animaux qui chantent... Mais dans notre cas, c'est du concret. Alors, allons-y concrètement :

*« Au 21<sup>e</sup> siècle, quelque part au Québec... »*

OK, c'est fait.

Maintenant, il nous faut le héros de l'histoire. Donnons-lui une entrée digne de ce nom :

*« ... vivait une personne allumée et curieuse qui avait soif de changement. »*

Bon, on a notre héros.

Mais pourquoi il est là ? On ne peut pas parler d'une personne juste parce qu'elle existe ! Il faut quelque chose qui la motive à passer à l'action ! C'est ce qu'on appelle « la quête ».

*« Cette personne avait des ami(e)s, un emploi, une famille aimante...  
Pourtant, elle ne se sentait pas... comblée. Elle savait que la vie pouvait lui offrir plus que ce qu'elle avait présentement. »*

Par-fait. On a notre quête !

Ensuite, il faut de l'action, des revirements!... Un élément déclencheur. Il faut un « BANG! » qui fait que tout décolle.

*« Et tout à coup... »*

*BANG!*

BOOOON!!!! Ça y est! L'action commence!

### **ET CETTE ACTION, C'EST TOI QUI LA FAIS :**

1. Regarde ton cellulaire (moins longtemps que 2 h 51).
2. Mémorise l'heure et la date. C'est « l'époque » précise à laquelle ce récit débute.
3. Lève les yeux et regarde autour de toi.
4. Mémorise aussi l'endroit. C'est là où tout commence.
5. Place une main derrière ta tête.
6. Cambre ton dos.
7. Crie fort : « JE SUIS KIM KARDASHIAN!! »

Je déconne.

7. Prends conscience que le personnage principal de cette histoire, c'est toi.

*– Tu es le héros de cette histoire –*

★ ★ ★

Peu importe ce que tu fais dans la vie, peu importe à quel niveau tu te situes et dans quelle hiérarchie, au travail, à l'école ou ailleurs... Dans ce livre, tu es le héros. Tu es la personne la plus importante de l'histoire. Les pages qui suivent sont pour toi.

Et ton élément déclencheur, lui? Eh bien, tu l'as entre les mains. C'est ce livre, que tu as peut-être pris en te demandant : « Mmmm... *Jamais trop tard...* C'est quoi, ça?... »

*C'est ton « Tout à coup... »*

*... BANG!*

Ce livre, c'est la bougie d'allumage qui peut changer ta vie.

Ces pages t'aideront à te structurer et à rester focus afin que tu agisses sur des choses que tu as laissées de côté pendant des années ou que tu n'aurais peut-être jamais osé entreprendre jusqu'à maintenant. Ces pages proviennent de mes 35 ans d'expérience de vie sur « comment se trouver ». Toutes ces années investies dans ce domaine sont résumées ici, en quelques pages, à travers des trucs simples et facilement applicables, que j'ai trouvés et développés au fil du temps.

C'est gros. Et ça marche !

Je tiens à te préciser qu'il n'y a rien d'ésotérique là-dedans. Je ne te demanderai pas d'aligner tes chakras en faisant un totem de p'tites roches plates sur ton îlot de cuisine. Ce n'est pas mon style.

Par contre, il faudra que tu prennes le temps de bien assimiler la matière. C'est pourquoi je te demande de **lire un chapitre par semaine**. Pas plus !

Je suis sincèrement convaincu que si tu appliques ce qui est écrit ici dans ta vie, tu vivras les changements que tu désires. Nous transformerons tes obstacles en étapes, tes défaites en apprentissages, et tes excuses deviendront des résultats.

---

Quand quelque chose est assez important  
pour vous, vous le faites. Même si les chances  
ne sont pas de votre côté.

**ELON MUSK**

---

### **DERNIER AVERTISSEMENT :**

Si tu feuilletes encore ces pages avec plus ou moins d'intérêt, car ta vie est un idéal de bonheur, de succès et d'arc-en-ciel en chocolat bio-équitable, c'est que mon ouvrage te sera inutile. À la place, va t'acheter *200 recettes originales avec les aubergines*, tu vas triper. Par contre, s'il y a une once de toi qui se dit « Je pourrais améliorer ma vie... », ce livre sera un *game changer* pour toi. Prends-le, pis f\*ck les aubergines !

★★★

★ POINT A ★

Ici se trouve ton «point A». C'est ici que ton aventure débute. J'aimerais que tu notes la date, l'heure et l'endroit où tu es présentement. J'aimerais aussi que tu notes ton degré de bonheur approximatif et quels aspects de ta vie tu aimerais améliorer. Tout au long de ton cheminement, je t'invite à revenir consulter cette page régulièrement. Ça te permettra de constater tout le chemin que tu auras parcouru depuis aujourd'hui.

Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_

Endroit : \_\_\_\_\_

J'évaluerais mon bonheur à combien sur 10? \_\_\_\_\_

Aspects de ma vie que j'aimerais améliorer : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pour la suite du livre, je te suggère d'avoir de quoi écrire sous la main : cahier, crayon, surligneur, etc. Il y aura des notes à prendre et des exercices à faire. Tu peux aussi utiliser la page intitulée **Mes notes** à la fin de chaque chapitre.

T'es prêt(e)? OK. Accroche-toi, on est partis!





**T**outes les histoires commencent de la même façon: on installe d'abord le lieu, ensuite l'époque, puis vient le personnage principal, communément appelé le héros. Ce livre commence ici, maintenant, et son héros, c'est toi. C'est sa quête, *ta* quête, qui est au centre de l'histoire. Quelle quête? Celle qui naît dans l'anxiété, progresse dans la peur, et débouche sur le bonheur. Ta quête, c'est le changement.

M. C.

Parce qu'il est convaincu qu'il n'est **JAMAIS TROP TARD**, Mathieu Cyr remet en question les cheminement traditionnels et nous invite à examiner nos choix et nos habitudes de vie. Ce faisant, il déconstruit toute une série d'idées préconçues et jette un regard personnel et décomplexé sur la réinvention de soi.

★ ★ ★

Humoriste, animateur télé, globe-trotter, entrepreneur, père de famille et conférencier, **Mathieu Cyr** est un insatiable hyperactif. Dans *Jamais trop tard*, son premier livre, il transmet avec fougue et passion sa vision et ses astuces pour réussir à atteindre ses objectifs.

ISBN 978-2-89649-882-6

Groupe  
**Livre**  
QUÉBÉCOR

