

L'effet papillon

J'aimerais partager avec vous ce texte marquant de Guillaume Leblanc sur l'effet papillon. Eric Müller

Connaissez-vous l'effet papillon ?

Nous sommes le 13 octobre 1131, rue du Martroi-Saint-Jean, à Paris. Un jeune homme de 15 ans circule à cheval. Soudain, un cochon affolé traverse devant le cheval. Surpris, le cheval se cabre et tombe sur le cavalier, qui décède quelques minutes plus tard. Ce jeune homme de 15 ans n'était pas n'importe qui. Il s'agissait de Philippe de France, le futur roi de France.

Il faut savoir qu'un futur roi est préparé, depuis sa naissance, aux responsabilités qui seront les siennes. Ses frères au contraire sont orientés vers d'autres choses. Philippe de France présentait de plus des prédispositions laissant penser qu'il serait un excellent monarque. Mais il meurt à 15 ans et c'est son frère, Louis VII, que les historiens qualifient de médiocre, et qui n'était pas préparé, qui prend la suite. Conséquence, 6 ans après, c'est le début de la guerre de 100 ans. On peut apparemment penser que l'histoire aurait été différente si Philippe de France n'était pas mort dans cette rue parisienne. On peut penser que l'histoire de France aurait été différente si un cochon n'avait pas traversé devant un cheval.

Pourquoi est-ce que je vous raconte cela ?

Pour vous montrer que parfois un détail peut TOUT changer.

Et aujourd'hui nous allons justement voir ensemble quels détails peuvent changer une vie. Ce ne sont que des détails. Mais, par l'incroyable succession des causes et des effets de la vie, leurs conséquences peuvent-être importantes.

C'est l'effet papillon : le battement d'aile d'un papillon à Ajaccio peut provoquer un ouragan à Bali.

1 – Portez des chaussures confortables

Les pieds. Ce n'est pas un sujet passionnant ni très sexy. Mais c'est un sujet important. Que font la plupart des gens en rentrant le soir ? Ils se mettent « à l'aise ». Et pour cela, souvent, le premier geste, c'est d'enlever ses chaussures. Vous ne pouvez pas être frais et dispo sur la longueur si vous avez mal aux pieds. Ça vous met mal, ça vous met de mauvaise humeur. Quel que soit votre travail, achetez les chaussures les plus confortables possibles dans la gamme de ce qui est permis. Prenez une forme ne compressant pas votre pied. Mettez des semelles que vous changerez très régulièrement. Achetez peu de chaussures, mais achetez de bonnes chaussures. Une chaussure à 19,90 euros ne peut pas être de qualité suffisante.

2 – Utilisez des serviettes de toilette de qualité

Cela paraît tout bête, mais l'un des premiers gestes que nous faisons le matin, c'est plonger notre visage dans une serviette éponge. Elle peut être sèche, rêche, irritante. Ou elle peut être douce, moelleuse, accueillante. Ce que l'on fait le matin nous met de bonne ou de mauvaise humeur. On n'a qu'une vie, et elle est trop courte pour plonger tous les matins son visage dans une vieille serviette rêche. J'espère que vous penserez à moi demain matin !

3 – Achetez-vous un vrai lit

J'ai dormi plus de 3 ans dans un clic-clac. Et il n'était pas droit. Mon « lit » était en pente. Je sais, c'est ridicule, mais j'ai été ridicule. Aujourd'hui j'ai un lit incroyable. Et je vous promets que chaque soir, je dis bien chaque soir, je m'allonge avec le sourire en me disant « ce lit est vraiment incroyable », car j'ai le souvenir de ces années de clic-clac... en pente. Un clic-clac, c'est pour

dépanner un ami une nuit. Ce n'est pas un lit. Et un lit, ce n'est pas éternel. Il est peut-être plus que temps de le changer...

4 – Mettez votre corps à l'épreuve

C'était l'un de mes premiers investissements immobiliers. Après plus de 2 mois à monter le dossier, la banque m'annonce, quelques jours avant la signature du compromis, qu'en fait, elle ne me suit pas. Je n'allais donc pas pouvoir acheter cette excellente affaire (17 % de rentabilité), ET j'allais être condamné à payer 10 % du prix du bien au vendeur car je n'étais pas capable de prouver que j'avais fait les démarches nécessaires (je n'avais pas les attestations de refus de prêt : mon banquier ne répondait plus à mes demandes, et je n'avais pas contacté d'autres banques). Je n'avais pas l'argent. Ma compagne de l'époque ne me soutenait pas. Elle allait même fortement me reprocher cet échec : « tu vois, avec tes histoires d'immobilier... ».

Je me suis senti vaciller. Je ne me suis pas senti bien. Physiquement je veux dire. J'ai dû m'asseoir. Mon cœur battait vite. Trop vite. Pendant les deux semaines qui ont suivi, je me suis démené dans tous les sens. J'ai fait le tour des banques. Je me suis fait jeter 10 fois. 20 fois. C'était atroce. Le soir, dans mon lit, les heures défilaient, et je ne pouvais pas trouver le sommeil. L'angoisse me rongait. Et, si je parvenais à trouver le sommeil « grâce » à l'épuisement, je me réveillais en pleine nuit, rongé par l'angoisse et incapable de me rendormir. Je ne dormais presque plus, j'avais des palpitations, je n'avais plus aucun appétit.

Je crois pouvoir affirmer aujourd'hui que cette expérience m'a fait comprendre les gens qui font un malaise grave en cas de choc émotionnel. Et je crois pouvoir affirmer que si je n'avais pas été très sportif, j'aurais eu un pépin de santé. Mais j'avais à cette époque un vrai niveau athlétique. Mon corps était solide, mon cœur habitué à battre plus vite qu'il ne devait. C'est passé.

Vous devez renforcer votre corps et votre cœur. Vous devez le préparer à faire face au pire sans broncher, sans vous lâcher. Vélo, course, natation, une à deux fois par semaine, sortez de votre zone de confort. Habituez votre corps à l'effort (bien sûr, sans vous mettre en danger. Consultez un médecin en cas de doute).

5 – Rangez

Évoluer dans un environnement propre, sain et bien rangé vous fera gagner en sérénité et en confiance en vous. Comparez le dégoût que l'on ressent en entrant dans un capharnaüm à l'émerveillement que l'on ressent en entrant dans un lieu majestueux. Respectez-vous, respectez votre environnement. Refusez d'évoluer dans un environnement qui vous tire vers le bas.

J'ai lu il y a fort longtemps un livre de la baronne Nadine de Rothschild. Elle écrivait quelque chose comme : « vous ne serviriez pas à boire à vos invités dans un verre ébréché ? Alors ne tolérez pas vous-même de boire dans ce même verre ébréché. Ce que vous ne toléreriez pas pour un invité, ne le tolérez pas pour vous-même ».

Ainsi, si vous devez « ranger » lorsque vous recevez des invités, ce n'est pas normal. Car vous devriez avoir le même niveau d'exigence pour vous-même que pour des invités.

Et s'il faut mettre un coup de peinture, mettez-le.

6 – Refusez tout contact avec les personnes qui ne méritent pas votre temps

Il y a des personnes qui vous tirent vers le haut. Des personnes au même niveau que vous. Et des personnes qui vous tirent vers le bas. Rompez tout contact avec ces dernières. C'est simple. Ne leur répondez plus. S'il s'agit de contacts professionnels inévitables, faites le strict minimum. Ne vous

imposez pas de déjeuner avec elles par exemple. Allez ailleurs, avec un livre. Un bon livre vous tire toujours vers le haut.

7 – Achetez-vous une voiture convenable

Ne tolérez pas de rouler dans une poubelle. Non, ça n'a rien de sympathique. Non, il n'y a pas de tendresse à avoir envers votre « vieille... (peu importe le surnom que vous lui donnez) ». C'est un tas de ferraille dangereux pour vous et pour les autres en cas d'accident. C'est un objet qui renvoie une mauvaise image de vous, vis-à-vis des tiers et vis-à-vis de vous-même.

Ne dites pas « mais moi je m'en moque des voitures ». C'est faux. C'est une excuse que vous vous donnez pour justifier auprès de vous-même votre incapacité ou votre manque de motivation à avoir mieux. Il n'est pas normal de tolérer la médiocrité. Faites ce qu'il faut, mais changez de voiture.

Dans nos sociétés modernes, la voiture est le seul endroit dans lequel nous risquons nos vies. Votre vie et votre santé sont ce que vous avez de plus précieux. Protégez-les. Ne pas le faire est irresponsable. Quiconque a déjà eu un accident le sait.

8 – Déménagez

J'étais étudiant, je travaillais comme vendeur aux Galeries Lafayette. Une de mes collègues, la trentaine, avait des cernes incroyables. Elle m'explique que depuis 2 ans, ses voisins lui font vivre un enfer. Elle est réveillée toutes les nuits. Je lui pose alors une question toute simple : « pourquoi ne déménages-tu pas ? ».

En fait, cette idée la terrorisait. J'ai appris plus tard qu'après le divorce et le licenciement, le déménagement était le 3ème événement le plus stressant pour les Français.

C'est stupide. Ce n'est pas si terrible que cela de déménager. C'est même sympa. Un nouveau cadre, un nouvel environnement, un nouveau départ !

J'ai insisté pendant des semaines. Elle n'avait pas les moyens de payer 2 mois de loyer (l'ancien et le nouveau loyer sur le même mois) et avait peur, si elle posait son préavis sans rien avoir, de ne pas retrouver autre chose à temps. J'ai réussi à la convaincre qu'elle trouverait forcément un appartement. Elle travaillait, il n'y avait aucune raison pour un propriétaire de refuser son dossier. Alors elle a posé son préavis.

Trois mois plus tard, rayonnante, je le recroise par hasard (je ne travaillais plus aux Galeries Lafayette) et elle me saute dans les bras. « Merci, tu as changé ma vie » dit-elle. Elle était radieuse. Après plus de deux ans d'enfer, elle DORMAIT !

On a ce qu'on tolère. Si un endroit ne vous convient pas, prenez SANS ATTENDRE le taureau par les cornes et bougez. Plus vous attendrez, plus ce sera dur. Plus votre motivation, votre estime de vous-même baissera, et moins vous croirez en votre capacité à pouvoir trouver mieux. N'attendez pas. Et si vous êtes propriétaire, c'est l'occasion de mettre votre bien en location et d'en acheter un nouveau !

9 – Endormez-vous en connaissant votre tâche du lendemain

Chaque soir, en vous couchant, vous DEVEZ connaître LA tâche que vous ferez demain. Je ne parle pas de conduire le petit dernier au judo. Je parle d'une tâche qui vous rapprochera de votre objectif. Si votre objectif est de devenir millionnaire, vous devez faire chaque jour quelque chose qui vous rapproche de votre objectif. Et vous devez connaître cette tâche dès la veille. Ça peut-être un rendez-vous, une recherche à faire (pour un investissement par exemple), une formation à suivre...

Mais quoi qu'il arrive, une tâche par jour, prévue depuis la veille. Ça fait 365 tâches par an. De quoi nettement avancer !

Vous remarquerez que je n'ai pas parlé de choses évidentes comme ne pas fumer, dormir à horaires réguliers, manger sainement, lire. Je sais que si vous lisez ces lignes justement, ce sont des choses évidentes pour vous.

Commencez dès ce soir !