RÉVEILLE-TOI, SOIS HEUREUX !

11355 Int - bat.indd 1 18/08/2022 14:14:06

Allal Bennani

Réveille-toi, sois heureux !

Roman

Éditions Persée

11355 Int - bat.indd 3 18/08/2022 14:14:06

Consultez notre site internet

© Éditions Persée, 2022

Pour tout contact :
Éditions Persée – Centre Chester Carlson
ZAC du Moulin des Landes – 2 rue Gutenberg,
44980 Sainte-Luce-sur-Loire
www.editions-persee.fr

11355 Int - bat.indd 4 18/08/2022 14:14:06

« La vie est un cadeau pour ceux qui savent le voir, Ce roman peut t'aider à ouvrir les yeux ! »

11355 Int - bat.indd 5 18/08/2022 14:14:06

BIENVENUE !

Cher lecteur, chère lectrice, c'est avec une grande joie que je te partage ce livre très personnel dans lequel j'ai souhaité t'offrir à la fois la légèreté d'un roman et la profondeur d'un livre de développement personnel. Pour tout te dire, il s'inspire grandement de mon histoire même s'il ne s'agit aucunement d'une autobiographie, de nombreux éléments et personnages sont fictifs et romancés. En vérité, ce qu'il m'importe de te raconter, ce n'est pas ma vie mais le cheminement qui m'a permis de me réaliser dans tout ce que je suis et de connaître une vraie paix intérieure au-delà de tous les imprévus et aléas de la vie. Quelle que soit ton histoire, je suis convaincu que cette paix est à ta portée. Ce roman initiatique vise à éclairer ton chemin, telle une torche qui t'aiderait à y voir plus clair à l'intérieur de toi…

En suivant les aventures de Zeyn, jeune homme a priori sans histoires confronté à de nombreuses épreuves, tu découvriras les apprentissages et les prises de conscience qui l'ont amené à se libérer des conditionnements et des blessures émotionnelles du passé qui l'empêchaient de se réaliser pleinement. Des prises de conscience qui résonneront peut-être très fort en toi et te permettront toi aussi de te libérer de tes carcans conscients ou inconscients. Ce n'est qu'en cultivant une certaine présence et en reprenant notre pouvoir personnel que l'on peut accéder à une paix intérieure durable et à un épanouissement profond !

Entendons-nous bien : ce livre ne prétend pas véhiculer des leçons de morale ou une éthique, ce n'est pas de la philosophie non plus, ni même un enseignement… Ce que je cherche à travers cet ouvrage, c'est à provoquer en toi une prise de conscience apte à rendre possible ta transformation personnelle. Car à partir du moment où tu réalises certains méca-

11355 Int - bat.indd 7 18/08/2022 14:14:06

nismes, tu acquiers la liberté de choisir. Même si le sens de ces mots n'est peut-être pour l'instant pas très clair pour toi, aie confiance qu'ils vont prendre sens au fur et à mesure que tu avances au fil de ces pages.

Sceptique ? Sache que je ne te demande en aucun cas de me croire, ni d'être d'accord avec moi ; je te demande seulement d'être ouvert pour accueillir ce que je vais partager avec toi un peu comme un deuxième avis… En revanche, ce que je t'encourage à faire, c'est à ouvrir ton cœur à chaque fois que tu ouvres ce livre. Éteins ton téléphone, installe-toi confortablement, favorise ta concentration. Plus tu lis chaque chapitre avec attention, plus tu seras réceptif à ce que je te partage… On a tendance à se laisser distraire dans nos vies actuelles, à vouloir faire plusieurs choses à la fois, à garder notre smartphone en sonore ou vibreur… Si tu veux tirer le maximum de bienfaits de ce que tu lis, dans ce livre ou dans tout autre livre d'ailleurs, donne-toi la chance de recevoir vraiment. Tout comme quand tu veux profiter à fond de ce que tu vis au moment présent, donne-toi la chance de le vivre pleinement, sans un œil sur ton écran et une oreille aux aguets.

Toi qui as envie de mieux te comprendre et de t'épanouir pleinement, toi qui cherches des réponses et ne trouves pas toujours le chemin du bien-être, toi qui aspires à grandir et à reprendre le pouvoir sur ta vie et ton être, ce livre est fait pour toi ! J'espère que tu prendras autant de plaisir à le lire que j'ai eu à l'écrire.

Allal

11355 Int - bat.indd 8 18/08/2022 14:14:06

1
QUEL POISSON ES-TU ?

« Vous voulez que je vous aide ? ». Zeyn n'attend pas que l'hôtesse lui réponde. Il prend la valise qu'elle essaie tant bien que mal de porter et la range dans le compartiment à sa place. « Oh merci ! », lui dit-elle. Zeyn lui sourit en lui lançant un clin d'œil complice. On pourrait croire qu'il cherche à la séduire… Mais non, c'est le même sourire qu'il adresse à son voisin de vol quand il s'installe près de lui. Un sourire naturel, radieux, qui laisse deviner un homme solaire et a priori très sympathique. À vrai dire, Zeyn a presque même envie de rire quand il découvre celui qui va être à ses côtés pendant les onze heures qui viennent. Si son voisin porte un t-shirt bleu et un pantalon noir plutôt sobre, il arbore un collier doté d'une pierre étonnante autour du cou lui donnant un petit air de surfeur… sauf qu'il a des cheveux blancs, des taches brunes sur les joues et dans les 70 ans.

— Can you please help me[1] ?

Zeyn tourne la tête. Une autre jeune femme a visiblement besoin de lui pour récupérer son bagage de cabine. « *Certo, lasciami fare*[2] *»*, lui répond-il dans la langue qu'il a deviné qu'elle parlait au regard de son style typiquement italien. *« Décidément, le jour où j'en ai marre d'être dans l'industrie de la mode, je sais que je pourrais toujours faire steward !* », se dit-il. Il n'en est pas si loin… Avec son métier, Zeyn passe sa vie dans les avions. Une semaine sur deux, il part en Chine ou en Inde pour contrôler les usines de production, sillonne les foires de

1 – En français : « Pouvez-vous m'aider ? »

2 – En Italien : « Bien sûr, laissez-moi faire »

11355 Int - bat.indd 9 18/08/2022 14:14:06

la mode masculine à travers le monde pour deviner les nouvelles tendances, ou se rend sur des shootings. Loin d'être des moments perdus ou dérangeants, les temps de vol apparaissent pour lui comme des bulles d'air dans sa vie à 2000 à l'heure. En fait, c'est quand il est à 30 000 pieds d'altitude qu'il arrive à prendre de la hauteur… À envisager des solutions pour les dossiers épineux de son travail, des idées novatrices pour la prochaine collection, ou même des moyens de démêler sa vie amoureuse quelque peu compliquée… Le reste du temps, c'est comme s'il n'avait pas de temps pour vraiment penser. Le téléphone sonne, les réunions s'enchaînent, les sollicitations pleuvent, les journées filent et lui glissent entre les doigts…

Zeyn soupire de bien-être en s'installant dans son fauteuil XXL de la classe business. Enfin un temps à lui, sans sonnerie, sans notification, un temps suspendu entre lui et lui. Il essaie bien, parfois, de se créer des temps suspendus hors vol et de mettre son téléphone en mode avion même quand il n'y est pas… Sans grand succès. Entre son poste à haute responsabilité, sa famille au Maroc et sa relation à distance, il est perpétuellement au bout du fil. Occupé, pressé, connecté, débordé. Cela a quelque chose de grisant, d'enivrant presque. Zeyn a le sentiment de vivre intensément et d'optimiser chaque minute qu'il lui est donné de vivre. Mais il sait que cela ne pourra pas durer éternellement. En tout cas, ce n'est pas comme ça qu'il conçoit sa vie sur le long-terme.

— Toi, tu peux devenir un champion ! lui lance son voisin alors qu'il vient à peine de s'installer.

Zeyn le remercie poliment, sans chercher à rebondir. Il perçoit que son voisin est quelqu'un d'original, il dirait même qu'il dégage quelque chose de spécial… Mais il préfère avancer sur ses projets et se reposer pour arriver frais le lendemain matin plutôt que de faire causette avec un inconnu.

— Je dis cela parce que je vois que tu as le sourire accroché au visage, que tu parles plusieurs langues, que tu voles en business à 25 ans…

— 28, corrige Zeyn.

— Si je te coache, tu peux transformer ta vie ! enchaîne le papi.

11355 Int - bat.indd 10 18/08/2022 14:14:06

« Il est décidément étonnant ce vieil homme », se dit Zeyn, intrigué par l'air mystérieux de son interlocuteur. « Ceci dit, ça ne m'étonnerait pas qu'il dise cela à tout le monde… ».

— Tu es donc coach ? lui demande-t-il.

— Oui, on peut dire ça comme ça… J'aide les gens à devenir des champions ! Je coach des présidents, je coach aussi des célébrités, comme Beyoncé par exemple…

« Mais oui bien sûr… », pense Zeyn. Au moins son interlocuteur ne manque pas d'aplomb.

— Zeyn, se présente-t-il en lui tendant la main.

— Neil Sakker, un plaisir, lui répond le vieil homme avec un grand sourire. Comment ça va ? enchaîne-t-il.

— Très bien merci, répond Zeyn.

— Mauvaise réponse.

— Mauvaise réponse ? Comment cela ?

— Ce n'est pas une bonne idée de répondre
« très bien » quand on te demande si ça va…

— Ah bon ? Et je devrais répondre quoi ?

— Ne réponds jamais « bien » ou « très bien », réponds toujours : « beaucoup mieux » …

— Beaucoup mieux ?

— Oui. Tu sais, les gens ont tendance à être envieux. Si tu dis que ça va bien, ils vont te prendre ton énergie, consciemment ou pas d'ailleurs… Si tu réponds « beaucoup mieux », tu ne laisses pas place à la jalousie et en plus tu conditionnes ton subconscient pour qu'il se dise

11355 Int - bat.indd 11 18/08/2022 14:14:06

que tu vas chaque jour un peu mieux. C'est important de s'envoyer de bons messages avec un bon langage et « beaucoup mieux » est un message très positif pour ton mindset. Essaye et tu verras.

— Ok, je tâcherai d'y songer, répond Zeyn, amusé.

Il pourra toujours tenter l'expérience… « Ça va ? Oui, beaucoup mieux ! » C'est vrai que l'expression est plutôt dynamisante quand on y pense.

— Champagne ?

L'hôtesse propose à Zeyn une flûte pétillante en lui adressant un sourire charmeur. Il approuve volontiers, tout comme son voisin.

— À notre chance d'être en vie ! trinque le vieux coach.

— Santé !

— Et alors, dites-moi tout, comment ça va pour vous dans la vie ? Tout roule ? demande le coach.

— Oui, ça va très bien, enfin… Ça va beaucoup mieux plutôt !

— Qu'est-ce que vous êtes venu faire de beau à Los Angeles ?

— Je venais pour un shooting pour le travail… D'ailleurs j'ai failli participer à un séminaire de Tony Robbins. J'imagine que vous connaissez si vous êtes coach…

— Tony Robbins ? C'est bullshit !

— Vous êtes sérieux ?

— Laisse-moi te dire, ça ne va rien changer à ta vie ! Ce n'est pas avec un séminaire collectif de deux ou trois jours que tu vas transformer ta vie.

— Comment tu transformes ta vie alors ?

11355 Int - bat.indd 12 18/08/2022 14:14:06

— Tu as besoin de mon programme. Tu habites où ?

— À Paris.

— Je m'installe chez toi à Paris dans ta maison pendant une semaine et je corrige certains de tes comportements et certaines de tes habitudes de ton quotidien… C'est ça qui va te rendre un champion ! Tous mes clients sans exception en témoignent.

— Intéressant…

Zeyn sourit à son voisin et tourne sa tête vers le hublot pour s'échapper de la conversation. Il a envie de regarder le ciel, d'observer les nuages, de faire le vide dans sa tête. Il aime laisser vagabonder ses pensées, s'autoriser à rêver et méditer quand il est ainsi au milieu de nulle part, entre deux pays, deux nuages, deux espaces-temps… Si l'hôtesse n'était pas venue lui servir un plateau repas, il aurait pu rester dans cet état de transe un bon moment.

— Et tu fais quoi dans la vie ? le relance son voisin tandis qu'il entame des amuse-bouche dignes d'un gastronomique.

— Je suis dans l'industrie de la mode, je dirige une grande marque de vêtements hommes.

— Et ça te plaît ce que tu fais ?

— Oui, beaucoup. À vrai dire, je n'aurais pas dit la même chose il y a quelques mois car je me suis retrouvé avec de lourdes responsabilités très vite. Au début, j'ai vraiment cru que je n'allais pas y arriver… Mais maintenant ça va mieux…
« Beaucoup mieux » même, n'est-ce pas !

Le coach lève le pouce d'un œil complice. Zeyn prend une gorgée de champagne et reprend.

— En fait, à partir du moment où j'ai décidé de lâcher la pression que je me mettais à moi-même, tout est devenu plus simple. Quand j'ai accepté que je ne pouvais pas tout savoir tout de suite et que j'avais le

11355 Int - bat.indd 13 18/08/2022 14:14:06

droit de répondre « je ne sais pas » … Les choses sont devenues plus faciles… On a souvent honte de dire qu'on ne sait pas alors que c'est la meilleure façon d'apprendre ! Je n'ai jamais autant appris que depuis le jour où j'ai cessé de feindre tout savoir et tout comprendre. Assumer que c'est OK de ne pas savoir, voilà quelle a été ma plus grande force au final. J'aurais gagné du temps si j'avais compris ça plus vite !

Pris dans sa lancée et dans ses souvenirs, Zeyn raconte ses premiers mois de Directeur, une promotion inattendue précipitée par le départ de son ancien patron. Non seulement le syndrome de l'imposteur le hantait à chaque instant mais en plus il se sentait complètement dépassé par ses nouvelles responsabilités. Manager des équipes, gérer les conflits d'intérêt entre les designers, les commerciaux, les acheteurs, suivre les ventes de chaque boutique dans le monde au quotidien pour réajuster les collections et atteindre les objectifs démesurément ambitieux de la marque… Il voulait faire plaisir à tout le monde, donner l'illusion qu'il connaissait tous les produits, faire bonne impression devant son supérieur, mais il se mettait une telle pression qu'il se retrouvait parfois paralysé devant la pile de dossiers à gérer. Au bout d'un mois, il était prêt à démissionner tant il se sentait stressé et découragé. C'est alors qu'il avait eu un déclic : quitte à démissionner, autant se laisser deux ou trois mois pour prendre tout ce qu'il y avait à prendre dans cette expérience, apprendre un maximum, observer les rouages de l'entreprise. Cela pourrait lui être utile s'il créait sa propre structure un jour ou s'il reprenait l'entreprise familiale comme il y était prédestiné… À partir du moment où il avait ainsi pris cette distance et s'était mis dans l'idée qu'il n'avait « rien à perdre », tout s'était débloqué naturellement. Il n'avait plus peur de poser des questions et de demander de l'aide, il osait confronter les gens, prendre des initiatives, donner son avis, être force de proposition.

— Quand on a le sentiment de n'avoir rien à perdre, explique-t-il, on se libère de la pression et du stress et tout devient plus fluide. J'ai été élu Révélation de l'année du groupe, c'est pour dire le chemin parcouru !

Le coach écoute Zeyn avec une telle attention que celui-ci parle sans s'arrêter, encouragé par les regards très expressifs de son interlocuteur.

— Maintenant, je ne dis pas que je ferai ce métier toute ma vie, ajoute-t-il. Je crois que j'ai besoin de plus de sens, plus de profondeur

11355 Int - bat.indd 14 18/08/2022 14:14:06

dans ce que je fais… Je me dis que c'est une bonne école et que je me servirai de tout ce que j'apprends aujourd'hui plus tard, pour reprendre l'entreprise de ma famille ou pour créer mon propre business… Je n'en sais rien, à vrai dire je me pose souvent ce genre de questions en vol, en tout cas quand je ne suis pas aussi bavard !

— Tu sais, je suis sérieux quand je dis que tu peux transformer ta vie.

— Quand tu dis transformer, tu veux dire tout changer ?

— Je veux dire créer la vie de tes rêves, une vie dans laquelle tu te sentirais pleinement épanoui à tous les niveaux.

Zeyn le regarde, sceptique.

— Je peux t'aider à arriver à ce niveau d'épanouissement, tu sais… à une condition, affirme le coach en le regardant droit dans les yeux.

— Ah il y a des conditions pour être coaché ?

— Disons qu'il faut passer une épreuve. Si tu la passes, je peux t'aider, sinon non, je ne pourrais rien pour toi…

Zeyn a envie de rire mais le coach semble très sérieux.

— J'avoue que je suis bien curieux de savoir en quoi consiste cette épreuve…

Le coach attrape la mallette à ses pieds et en sort un dessin.

— Tu es prêt ? lance-t-il.

— Je suis né prêt, répond Zeyn avec un grand sourire.

— Regarde ces quatre poissons et dis-moi lequel tu es dans l'école de la vie !

Zeyn regarde la feuille que le coach lui tend, perplexe. Le coach serait-il en train de lui faire une blague ?

11355 Int - bat.indd 15 18/08/2022 14:14:06