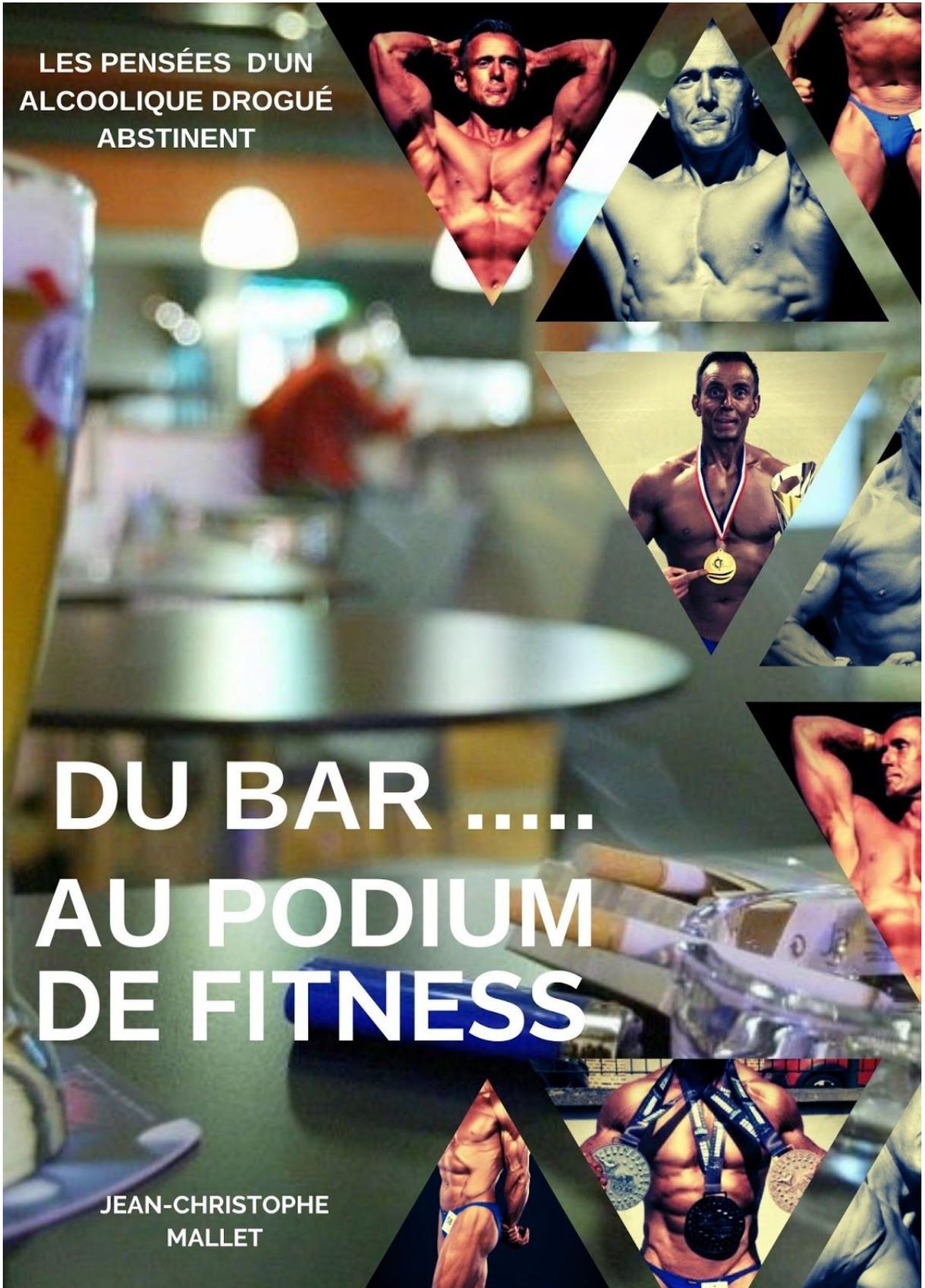


LES PENSÉES D'UN
ALCOOLIQUE DROGUÉ
ABSTINENT

DU BAR
AU PODIUM
DE FITNESS

JEAN-CHRISTOPHE
MALLET





J'ai le droit qu'à un seul passage: une seule chance, pas d'essais, pas de brouillon!
"Je n'ai qu'une minute, contenant seulement 60 secondes. Forcé sur moi je ne peux refuser : je ne l'ai pas cherché, je ne l'ai pas choisis , mais je suis libre de l'utiliser.
Je souffrirais si je ne le fais pas, devrais rendre des comptes si j'en abuse!
Juste une toute petite minute mais l'éternité n'est ce pas ?"

DU BAR AU PODIUM DE FITNESS



Avant propos

J'ai voulu écrire cette nouvelle afin de donner à mon tour ce que j'avais reçu de bon de la vie. Cet essai n'est pas destiné exclusivement aux pratiquants de musculation ou de fitness mais bien à ceux qui souhaitent changer de vie, être plus heureux, réaliser de belles et grandes choses, parce que je suis la preuve que tout est possible. Je vous livre un autre point de vue sur l'existence : celui d'un ancien addict ! Je partage mon expérience de ce beau voyage qu'est la vie. Je me suis servie de la musculation (ma passion) comme levier pour m'élever dans la société et acquérir de nouvelles compétences, savoirs, savoir-être, savoir faire : pour vraiment changer à ne plus reconnaître celui que j'étais il y a encore quinze ans. Je reste imparfait, véritable paradoxe parfois, comme peut l'être l'humain. Je ne détiens aucune vérité mais bien un point de vue acquis au fil de mes rencontres, de mes aventures, de mes nombreuses expériences. Tout au long de mon parcours, j'ai tiré de mon apprentissage, de mes formations, de penseurs, coachs mental, médecins, psychanalystes, addictologues, anonymes et de mon propre vécu. J'ai été accompagné de professionnels et je me suis inspiré d'experts pour devenir un homme dont je puisse être fier. Ce " récit " s'adresse donc à toute personne enclin à vouloir devenir une meilleure version d'elle-même, aux curieux de découvertes, envieux de s'enrichir et à qui veut le lire.

Arrivé à l'aube de mes 50 ans, de par mes expériences, j'ai gagné "une caisse à outils" me permettant de faire face aux situations difficiles se présentant à moi : j'en met une partie à votre service ici. Privilégié d'avoir survécu par miracle à un passé bien trouble et violent, il me faut rendre à mes semblables ce que j'ai appris. Pourquoi ? Parce que c'est ainsi que l'on reçoit, que la vie, l'univers nous récompense : il nous faut donner sans compter : c'est une des clés du bonheur. Je me sens tellement bien et utile lorsque je donne que j'en suis vraiment reconnaissant à la vie. Mais surtout et avant tout, MA véritable raison de donner, d'aider, de partager est que c'est "mon pourquoi" : Pourquoi suis-je ici, en ce monde ? Trouver mon "Pourquoi" m'a permis de me sentir plus en paix avec moi-même et à l'idée que je me faisais de la mort auparavant. J'ai trouvé ma mission de vie, mes valeurs et cette vision de qui je veux être et devenir. Je sais désormais que lorsque je donne, je ne dois en aucun cas et jamais attendre un quelconque retour, ni de reconnaissance : il m'aura fallu être confronté au pire, pour comprendre cette

évidence ! J'espère qu'au détour de mes lignes certains de mes lecteurs trouveront l'inspiration , la motivation , l'envie réelle, sérieuse et indéfectible de réaliser leurs rêves mais aussi de vivre pleinement leur vie. J'espère aussi que d'autres trouveront leurs "pourquoi ".

La vie : cette merveilleuse aventure

Début 2020, j'ai eu la chance de vivre ce que "les autres" appelleraient un malheur, un sérieux problème, un moment difficile: ce ne fut que l'ultime répétition, d'une situation, que la vie tentait de me faire comprendre. Je sais et en vérité je vous le dis , j'ai toujours sus au cours de ces dix dernières années ce que je devais faire , accomplir .Mais il m'aura fallu accepter de me séparer des dernières "casseroles" que je traînais derrière moi. Cette situation que mes amis interpréteront comme fâcheuse fut pour moi une révélation, l'aboutissement d'une réflexion de plus de quinze ans : le chaînon manquant pour être en pleine phase avec les éléments, avoir une compréhension limpide de ce qu'il me reste à faire et comment le faire. Une certitude inexplicable ou la plus infime place au doute n'existe pas. Alors je donne pour qu'à votre tour vous puissiez profiter d'une vie au moins aussi belle que la mienne, sinon meilleure encore ! Ma vie est belle , ma vie est une fête , ma vie est un rêve !

La zone de turbulence

J'ai posté ce texte qui va suivre sur facebook en début 2020. Celui-ci fait référence à un de ces moments déterminants de ma vie où, j'ai fait des choix qui m'ont conduit dans une situation que je pensais désespérée, une fois de plus . Il n'en était rien car 3 mois plus tard j'étais au soleil à vivre un de mes rêves! Mais entre temps " j'ai pris très cher" .

" Je ne reviens pas sur facebook : Je laisse cela aux magiciens, aux illusionnistes, qui par des tours de passe-passe arrivent à se faire passer pour ce qu'il ne sont pas . Je ne juge pas , certains ne peuvent exister qu'au

travers d'un personnage, une copie de “?” parce qu'ils ne peuvent assumer leur véritable personnalité.

Comment ne pas rire quand je lis “ aucun de ses amis ne sait où il habite?”

Oui que dire quand tu prétends avoir un bon ami et ne même pas savoir où il habite? Pathétique n'est ce pas? C'est un fait: par conséquent objectif et incontestable !

Triste réalité que tout autant irréalité : c'est une mise en évidence ici de toute une hypocrisie auquel j'ai décidé ne plus participer. J'ai appris que l'on me chercher et que même des gens étaient “ inquiet “ pour moi? Drôle de plaisanterie ! Certains souhaiteraient-ils se donner bonne conscience au yeux de tous?

J'ai quitté les réseaux sociaux car ils ne représentent que mensonge, comédie, faux semblant, tromperie, apparence : rien n'y est vrai , rien n'y est réel: ni les gens, ni les sentiments et je ne parlerais pas des “amis”. **MAIS CELA RESTE UN BON MOYEN DE COMMUNICATION DANS CERTAINES SITUATIONS!**

J'ai quitté Evreux pour exactement les même raison. Alors que je traversais une zone de forte turbulence, depuis fin novembre, j'ai demandé de l'aide et que croyez-vous qu'il se passa?

Certains diront “ Ho! mais je n'étais même pas au courant” , pour d'autre :”Ho! mais il fallait me demander “ et pour d'autres encore, ils auront une bonne excuses, car pour ne rien faire on trouve toujours de bonnes excuses. Et pour m'avoir laissé dans une situation improbable, une des plus difficile de mon existence, c'est un MERCI sincère que j'adresse ici, puisque comme le disait la bio de mon facebook “ pour devenir celui que personne ne peut être, fait ce que personne ne peut et veut faire”.

C'est alors seul et bien seul que j'ai traversé le pire, le plus dure, le plus éprouvant parce que moi , il y a bien longtemps que je n'ai plus papa, maman derrière mon cul ! Parce que moi cela fait bien longtemps que je n'ai plus de femme (conjoint) pour me soutenir, m'épauler ou m'entretenir ! Parce que moi c'est seul que je me suis fait face à l'adversité car personne n'a été la pour moi.

Je n'en veux à personnes parce que grâce à cette terrible expérience que j'ai dû traverser, j'ai encore appris : sur mes semblables et sur moi-même. Je ne me suis pas plaint et j'ai assumé la responsabilité des mes choix, de mes actions : même si au fond de moi, j'espérais que certains soulageraient ma

douleur et ma peine, allégerait mon fardeau et mes batailles. Au final , C'est une bonne chose que personne ne se soit sorti les doigts du cul pour moi car , je peux affirmer aujourd'hui que je vaux bien plus , beaucoup plus , que tout ces spéculateurs qui gravitaient autour de moi.

Et si certains se sentent offensés par mes propos , c'est peut être que j'appuis sur quelques choses qui fait mal, qui leur est propre : une remise en question mais aussi en perspective des réelles capacités et valeurs de chacun.

J'ai endurcie un peu plus mon mental , mon esprit et ma foi et pour cela j'ai dû passer par des moments que je ne souhaite à personnes. Il y a un prix à payer pour tout et c'est ce qui me soulage d'ailleurs! Car tous les grands absents dans mon aventure, toutes ces mauvaises langues et spéculateurs aussi, devront tôt ou tard payer la note : La vie, l'univers n'épargnent personne, tout s'équilibre d'une façon ou d'une autre. Alors soyez patient , chacun recevra son dû !

Lorsque je je réapparaîtrais, dans le monde réel , un autre je serais: je ne serais plus jamais le même ! “

Voilà donc ce que j'avais posté sur facebook . Je n'avais pas manqué de mettre quelques photos de mon environnement . Sur l'une d'entre elle j'étais accompagné d'un panneau “Miami Beach”. Alors bien sur , Tout le monde cru que j'étais partis là-bas. Une façon de créditer mes propos , mon texte : on peut se faire passer pour qui on veut sur facebook, comme dans la vie. Je n'étais entouré que de ce genre de personnage , jouant un rôle, une mascarade pour s'attirer les regards et l'attention qu'ils n'arrivait pas à avoir en étant eux même. Mais que donnaient ils au monde ? En quoi pouvaient ils inspirer leurs prochains par l'apparence et le mensonge?

La petite histoire

Pour résumer l'histoire qui me valu d'écrire ce post du Facebook , j'irais à l'essentiel ! Je me suis brouillé avec mon âme soeur pour “ un plan cul “ de longue date. Encore une de ces étoiles filantes, mais pour qui j'avais développé des sentiments. Tous les protagonistes de l'histoire avaient connaissance de leur place dans ma vie . La vendeuse de rêve m'avait promis la lune et je me suis rendu compte très vite que j'avais été dupé, comme je le pressentais. Alors que j'avais rendu mon appartement, plein d'espoir pour

vivre avec ma nouvelle idylle, je pris la décision de partir trois semaines plus tard, du guet-apen dans lequel je m'étais mis. En fait, je n'étais qu'un parmi d'autres pour cette femme troublée, mal dans sa peau. J'avais découvert dans son agenda que cette dernière avait prévu de partir en vacances avec un "ex" sans même m'en parler. Je servais de souffre douleur quotidien à celle à qui j'avais donné mon coeur ! J'ai bien essayé de lui ouvrir les yeux, mais la petite coiffeuse du " **Difficile voyage des ténèbres à la lumière** " n'a jamais eu la capacité de se remettre en question. Voilà pourquoi il m'a fallu prendre cette route: pour apprendre, comprendre mais aussi faire le deuil d'une histoire qui me vampirisait depuis trop longtemps . J'aurais eu ce privilège de voir le vrai visage de cette personne et d'acquérir cette certitude que je n'aurais aucun regret. Encore ici, je peux en fait , la remercier, pour cette belle leçon de vie. Il nous faut vivre pour l'expérience avec le risque même d'échouer. Pour ma part, j'ai décidé de prendre systématiquement le risque de réussir en sachant que d'échouer faisait partie du jeu. Que je réussisse ou que j'échoue je suis gagnant dans les deux cas . Si j'échoue , j'aurais eu le courage "d'y aller " et alors j'aurais appris de cette aventure: je peux alors rebondir vers autre chose de meilleur ou pas ? Dans le cas de ma réussite , je passe alors à une nouvelle expérience et avance dans le jeu ! Mieux vaut faire quelque chose et échouer que de ne rien faire: car dans le premier cas on y gagne forcément quelque chose!

Je me retrouvais alors seul, sans logement, avec des rentrées d'argent plus que limitées. J'ai donc tout naturellement demandé de l'aide à des amis pour me loger provisoirement : personne ne m'est venu en aide. Même ces gens avec des chambres vides ne m'ont pas ouvert leurs portes. Je me suis retrouvé dans un squat , à dormir par terre, mais aussi dans ma voiture . Malgré cela , je n'ai jamais loupé un training , allant à la salle jusqu'à deux fois par jour. Je n'ai jamais fait défaut à ma diète et j'ai gardé le cap , les yeux fixés sur l'objectif, sur le plan que j'avais et que j'ai toujours en tête : ce fut extrêmement éprouvant sur le moment mais tellement formateur une fois encore . Je quittais la Normandie pour Nice sans dire à qui que ce soit mes projets et en changeant de numéro de téléphone.

Arrivé à Nice je tombe très malade et suis contraint de prendre un traitement lourd durant quinze jours. Je suis traité avec un inhalateur électrique trois fois par jours pour m'aider à respirer mais aussi à grosses doses d'antibiotiques . Je suis contacté par la police , via mon mail . Celle-ci

m'informe que mes amis s'inquiètent de ne plus avoir de mes nouvelles et de ne plus me voir : les même qui n'avaient pas voulu m'aider. Je n'ai pas souhaité correspondre avec qui que ce soit , me coupant du monde et des réseaux sociaux, afin de me retrouver avec moi-même et faire un point, une pause. **L'isolement était un véritable cadeau, le reste n'était qu'un test de mon endurance !**

La colocation que j'avais trouvé sur le bon coin ne correspondait pas du tout à ce qui était prévu . Ma santé c'est rapidement dégradée et je suis resté sept jours alité puis les sept jours qui suivirent j'ai cru que j'allais y passer: j'étais encore au plus mal . C'est alors que je répons à un autre mail, de mon âme soeur cette fois, qui n'était qu'autre que mon ex-femme qui s'inquiétait pour moi. Nous renouons alors le dialogue. Par le même temps je reçois un message d'une ancienne collègue de travail qui habite près de Narbonne . Je n'avais pas de ces nouvelles depuis un bail ! Elle m'invite à venir chez elle et j'y passe 3 jours . Après quoi je décide de remonter en normandie, puisque la colocation de Nice craignait sévère! Je retrouve mon squat ou je dors par terre, entouré de gens d'origine africaine, que je ne connais même pas ! Quand j'ai expliqué cela à mon ex-collègue de travail lors d'un échange téléphonique, elle n'a pas apprécié . Elle s'est étonné que je ne lui demande pas de m'héberger. "Tu dis que personnes ne t'ai venu en aide et moi je te temps la main" m'avait elle dit : elle avait raison !

Il est vrai " pourquoi" remonter en normandie ? Parce que c'était un endroit que je connaissais et ou j'avais un point de chute : j'étais mieux que dans ma voiture. Cela me permettait aussi de rester dans la zone de confort ! Je pris la décision de redescendre dans l'hérault et vivre un mois avec cette amie , sa filles , 4 chats et un chien: j'y ai passé de très bons moments . En 3 semaines, je trouvais une activité pour passé au moins l'été, un nouveau logement : une belle et grande maison avec une piscine dont j'avais l'accès par la terrasse de ma chambre.

C'est bien mes choix qui m'ont mené là ou je suis . Je suis heureux et par conséquent je n'ai aucune rancoeur à avoir envers ceux qui m'ont laissé sur le bord de la route, bien au contraire ! **Imaginez- vous que quelqu'un ai accepté de me rendre service en normandie ! Je n'aurais pas ma place au soleil aujourd'hui !**

Il y a une raison à tout ce qui arrive: la synchronicité de tous ces événements alliés à mes choix m'ont amené là où je l'espérais. Vous remarquerez

comment cette synchronicité des événements fut bien orchestrée? La vie nous envoie des signes : encore faut-il savoir comprendre le langage des signes ! J'y suis de plus en plus attentif désormais.

J'ai toujours eu la foi, j'ai toujours cru en l'univers entre deux périodes de doute. J'ai toujours cru en moi, même si ce ne fut vraiment pas facile, car cette fois encore, j'avais touché le fond!. J'ai compris que pour lutter contre le doute, il faut passer à l'action. Peu importe le choix pourvu qu'il entraîne l'action qui entraînera une réaction, puis une autre action, puis un autre choix: le doute disparaît grâce à cette dynamique car seul le mouvement crée les événements ! Aujourd'hui je ne sais comment mais, je ne connais plus du tout ce sentiment qu'est le doute ! Surement parce que j'ai acquis cette certitude que tout arrive pour une bonne raison et j'en suis tellement certain désormais. Il suffit d'être patient pour avoir certaines réponses ou les effets liés à un choix. Chaque histoire, aventure n'est qu'un apprentissage qu'il nous faut accepter de traverser avec patience.

Sachez qu'il vous faudra de toute façon vous attendre à ce que parfois, les choses ne se passent pas comme prévu et c'est tant mieux : c'est un signe de la vie ! Alors il faut s'adapter sans cesse, accepter de relever les défis que la vie vous envoie pour passer à l'étape suivante, au niveau supérieur qu'il nous faut mériter!. Si vous avez un plan de vie, un objectif, un rêve alors cela sera d'autant plus facile d'avancer vers quelque chose que vous voulez vraiment. Si comme beaucoup de gens vous vivez au jour le jour, ou "vivoter", sans aucune ambition ni désir de réussite, vous subirez la vie pire encore. Attention, je ne porte aucun jugement, chacun vit comme il l'entend. Mais alors, dans un tel cas pourquoi se plaindre ?

Je vais dans les lignes qui vont suivre marteler mon message qui s'appuie sur moins de 5 idées. Je vais répéter, de différentes manières, les pensées que j'ai mises en pratique pour être serein aujourd'hui, avancer et vivre une autre vie, tout en devenant véritablement "un autre". Voulez-vous changer ? Alors changez votre façon de penser et votre vie changera! Nul besoin de changer ce qui est à l'extérieur, votre apparence car c'est de l'intérieur que doit venir le changement. Il vous faudra désapprendre tout ce que vous avez appris jusqu'ici et croyez savoir, pour y mettre d'autres croyances et de meilleures pensées. Dans mes écrits, nul besoin d'essayer de

lire entre les lignes : tout est clair, précis , concis . Il est facile de lire tous les livres des plus ou moins grands, mais la mise en pratique reste la seule solution au changement. Changer demande de la sincérité dans la démarche , y mettre ses tripes, son coeur et accepter de devenir un/ une autre et souvent de faire totalement l'inverse de ce que l'on aurait fait dans une pareil situation. Il ne s'agit pas de changer en surface , tels le tas de fumier recouvert de neige : c'est beau quand il est tombé dix centimètres de neige, un tas de fumier : mais ça reste un tas de fumier . Cette voie du changement ne doit pas être superficiel pour paraître meilleur aux yeux des autres. C'est un travail de profondeur ! Changer c'est devenir quelqu'un d'autre au plus profond de son âme. Si vous souhaitez évoluer, que votre démarche soit réelle et sincère.

Plusieurs vie dans une vie

Mon expérience , ces 1000 vies que j'a eu dans cette vie qui est la mienne m'ont permis de mettre en lumière mes points faibles pour en faire ma force. Aujourd'hui, je suis reconnaissant à la vie de m'avoir fait traverser toutes ces tempêtes. Car aujourd'hui, je suis devenu cette homme invincible. Vous découvrirez plus loin , une succession des publications que j'ai mis en ligne sur mon facebook durant 2019. Je les ai voulu inspirantes, parfois dérangeantes parce qu'il me fallait éveiller les consciences. Elles sont le résultat de mon état d'esprit du jour mais aussi de ce que j'ai pu devenir après plus de vingt cinq ans de débauche. Ma mission dans ces écrits n'a pour but que d'inspirer, créer l'élan, donné l'étincelle. Car si un alcoolique , accro au shit aux opiacés et au sexe à réussit à finir sur des podiums de fitness, imaginez-vous alors , ce que vous pouvez réaliser : bien mieux encore!

Quand on veut on peut

Je citerais ici des exemples que j'ai vraiment rencontré, afin de secouer les esprits réfractaires au changement .

Ceux qui pensent que : " non cette vie n'est pas pour moi ", " je n'y arriverais jamais " , " c'est trop dur " , " j'ai déjà essayé " , " il / elle est trop bien pour moi " !

Certains pensent que quand on né pauvre on finit pauvre : faux ! “Si tu né pauvre ce n’est pas de ta faute, si tu meurs pauvre c’est de ta faute “ ! Certains diront que l’argent ne fait pas le bonheur , c’est en partie vrai : il sera plus juste de dire que c’est le manque d’argent qui nuit au bonheur ! Chacun peut trouver les ressources nécessaires pour mieux gagner sa vie : changer de travail, faire des heures supplémentaires , créer son entreprise, faire preuve d’innovation , d’invention, de créativité, écrire un livre...

Mais voilà, il faut s’en donner la peine , prendre des risques , lutter contre la fatigue, changer ses petites habitudes bien confortables. Cela demande des efforts et peu d’entre vous sont prêt à faire ces efforts , à court terme et à long terme, je n'en parle même pas ! Cela demande du courage de devenir riche : il n’en faut pas pour rester pauvre !

J’ai connu une jeune femme, mère célibataire , qui ne travaillait pas depuis un petit moment et qui décida de se reprendre en main . Elle voulait devenir coiffeuse arrivé à presque 30 ans . Elle commença donc un CAP en candidat libre. Elle trouva un patron qui accepta de lui apprendre la coiffure durant son temps libre . Elle ne percevait pas de salaire hormis des petits boulots qu’elle enchaînait à droite à gauche , pour nourrir ses 4 enfants et financer son projet. Elle étudiait le soir, faisait des coupes le week-end , à qui le souhaitait, pour se former en dehors de ces heures de travail. Elle s’occuper de sa maison , de ces enfants et ne se plaignait pas pour ces quelques heures où elle pouvait enfin dormir la nuit . Elle échoua au CAP, malgré son implication sans faille et son travail acharné ! Que pensez-vous qu’elle fit ? Elle recommença l’année d’après avec le même rythme !

Elle eu son CAP et aujourd’hui elle a créé son entreprise comme coiffeuse à domicile. Elle à un petit espace pour recevoir sa clientèle chez elle et se rend aussi chez ses clients. Elle choisit ses horaires, ses jours d’activités, ses vacances. Deux années de travail sans relâche furent le prix à payer pour réaliser son rêve. Elle a eu le courage , la volonté et la détermination d’aller au bout : celui qui réussit c’est celui qui n’abandonne pas!

Bon nombres de mes rencontres rêvent d’avoir un corps dont ils soient fier et quand il s’adresse à un coach (à un très bon) ils s’étonnent qu’il faille payer pour cela ! J’ai déjà connu cette situation à mes tous débuts. J’accompagnais quelqu’un dans sa perte de poids, mais gratuitement . Je le soutenais durant trois training personnalisés par semaine mais aussi avec

une diète sur mesure .Que croyez vous qu'il se passa? Au bout du 2éme mois il fut moins régulier , annulant nos rendez-vous en dernière minute ! Sa femme m'informait qu'il ne suivait pas sa diète et faisais cela "à sa sauce" . Voilà ce que donne le " gratuit " : c'est Zéro investissement de celui qui veut changer, ce qui donnera du zéro résultat !

Croyez-vous qu'il aurait annulé ces training à la dernière minute s'il avait pris un coaching à 500 euros par mois ? Tous ces gens se trouvent des excuses auquel il ne croient pas eux même. "Tout le monde veut aller au paradis mais personne ne veut mourrir" ! La nature humaine est faite ainsi et il m'a fallu un demi siècle pour assimiler cela ! J'ai investi 10 années de ma vie dans la formation , la lecture , les recherches, les coaching (hé oui même les coachs ont des coachs) et je continue encore de me former sans cesse : pas de télévision , pas de café à la terrasse des bars, pas de soirée à des heures tardive et je ne ferais même pas état de ma vie sentimental ! Mon temps n'est consacré qu'à l'apprentissage et la formation. Je me forme à la physique quantique , l'hypnose, la relaxation, les neuro-science, lis et relis des études médicale, approfondie mes connaissances en diététique .C'est de cette façon que je suis devenu un expert. Quand j'ai investi plus de 10 ans de ma vie à télécharger des connaissances, que je les ai testé , mis mets en pratique , alors je n'ai aucune gêne à dire que je suis devenu une référence dans mon domaine. Je ne ferais pas état des formations et connaissances acquises durant les 20 années précédentes à ma renaissance, mais juste sur cette dernière décennie . Alors quand j'apporte mon savoir et que je fais gagner 10 ans , en temps, à la personne que j'accompagne et qu'elle veux du gratuit que penser ? Interrogez-vous à savoir comment cette même personne n'a aucune gêne avec cela !

Voilà donc pourquoi aussi, bon nombres de ces gens, rêvent d'avoir le corps de tel athlète vue sur You Tube mais n'en resteront qu'au stade de rêve. Celui qui n'est pas capable de parier sur lui-même, d'investir, sur sa propre personne des semaines, des mois , des années de travail mais aussi des centaines voir des milliers d'euros, pour devenir une meilleurs version de lui même, ne croit pas en lui ! Moi, je l'ai fait , j'ai tout misé sur moi : financièrement , temporellement, physiquement , psychologiquement . Par conséquent je n'ai pas d'autre choix que de réussir car j'ai déjà investi énormément, mais surtout et avant tout , je n'ai aucun doute sur mes capacités et l'issue de mon histoire. Alors pourquoi pas vous?

J'entends ici et là ces fumeurs qui aimeraient arrêter de fumer, ces personnes en surpoids qui voudraient "fondrent" mais le veulent ils vraiment ? Ils "aimeraient bien" mais ne sont pas prêt à en payer le prix . Personne n'est prêt à payer le prix pour devenir meilleur parce que c'est trop difficile , c'est trop dur.

Nous vivons dans un monde de faibles et de paresseux, voilà pourquoi il est "facile" de se démarquer comme "fort". C'est dans l'effort que l'on reconnaît le lâche de celui qui à la rage de réussir. Oui, je suis dur , car je suis dur avec moi-même. **Mais les plus fort d'entre nous qui ont vécu des tempêtes, des tragédies savent que dans le fond que je suis dans le vrai mais voilà: cela ne se dit pas !**

On ne connaît pas la route tant que l'on a pas pris le chemin! Trop de ces spéculateurs sont des beaux parleurs : avec des mots tout le monde peut être le plus fort , le plus beau , le plus instruit mais qu'en est il quand on passe à la pratique ? Personne ne peut imaginer ce que j'ai dû endurer, dès l'âge de mes trois ans , tant physiquement que psychologiquement. Personne ne traverserait l'enfer que j'ai dû traverser , le nombre de fois où j'ai touché le fond. - " Tu n'as pas idée de ce que j'ai pus boire , fumer ,avalier, sniffer durant près de 25 années de ma vie - " . Je suis " l'alcoolique drogué ", qui a finit sur des podiums de fitness. Imagine alors ce que toi tu peux faire ?

Dans ma biographie "**Le Difficile Voyage Des Ténèbres à La Lumière**", je raconte mon histoire du premier jour de ma vie jusqu'au 6 mois qui précèdent ma première compétition. Là, je suis monté trois fois sur le podium pour recevoir mes récompenses. Certains me disaient " ne rêve pas JC, si tu l'a fait déjà la compétition , c'est bien "! Après quoi , d'autres ont dit "ton histoire est incroyable , comment as-tu fait " ? Oui, c'est une histoire que l'on ne peut pas croire, car même mise à l'écran le spectateur dirait que c'est une fiction ! Je donne dans mon livre "**Le Difficile Voyage Des Ténèbre à La Lumière** ", les solutions et techniques que j'ai utilisé pour me sortir de la pauvreté et la misère qui fut mienne durant la première partie de mon existence. Je vous livre tous mes secrets et mon intimité afin que vous puissiez réaliser pourquoi aujourd'hui je suis en mesure de tenir ces propos qui sont les miens! Mais aussi pour qu'à votre tour , vous preniez conscience que tout est possible. Les jaloux, les envieux diront que je suis imbu de ma

personne , prétentieux même et c'est humain de tels propos : je suis simplement très fier de " qui " je suis devenu. Par dessus tout , j'aime l'homme qui est venu au monde de par cette renaissance ! Comment voulez-vous aimer vos semblables si vous ne vous aimez pas vous même ?

Maintenant, je vous invite à découvrir mes commentaires postés sur facebook tout au long d'une année 2019 qui fut difficile. Mais je pense que cette année reste représentative de ce que fut ma vie : une lutte! Parce que pour arriver au sommet, ne vous détrompez pas , c'est un combat de chaque instant et un travail constant à fournir . Cela peut prendre tout une vie ! Mon état d'esprit transpire dans les mots que j'écris et s'il peuvent créer une émotion positive chez vous, alors tant mieux , j'aurais accomplis ma mission. J'aimerais qu'à la fin de cette lecture vous puissiez vous dire : "Moi aussi , je veux faire ceci , cela : je veux décrocher ce nouveau boulot, sortir avec cette superbe fille, ce beau mec, aller visiter ce pays, jouer de cet instrument de musique, apprendre à danser . Faites enfin, tout ce que vous n'avez jamais osé faire. Quand on veut vraiment quelque chose , on s'en donne tous les moyens , quitte à perdre des amis, une chérie , son confort, quitte à perdre la tête. Sinon c'est que l'on n'en avait pas vraiment envie ! Bonne lecture.

" Il y a des moments où il faut choisir entre vivre sa propre vie pleinement, entièrement, complètement, ou traîner l'existence dégradante, creuse et fausse que le monde, dans son hypocrisie, nous impose. "

Oscar Wilde

(2018)

Me voilà arrivé là ! Sobre , clean et claire après ces 9 années d'abstinence. Prêt et entreprenant : impensable il y a encore 15 ans , impossible , inimaginable que de vivre sans ces produits. Ouff ! que de souffrance, que de larmes, que de batailles pour voir , découvrir la vie enfin en Haute Définition !

C'est aujourd'hui que je prends conscience de tout ce chemin parcouru, du sens que tout ces efforts ont donné à ma vie! Arrivé là, face à moi même. Alors suis-je celui que je pense être devenu? Ou une pâle copie d'un semblant de réussite? Il me faut aller vérifier cela pour de vrai encore une fois, un face à face avec moi-même !

Si un fumeur, alcoolique et drogué comme moi à réussi à en arriver là alors chacun d'entre vous peut le faire! Je ne suis pas meilleur qu'un autre, loin de là , pas le plus fort , pas le plus intelligent, c'est sur! Mais je suis le plus déterminé, ça je le revendique! Chaque jour est une remise en question permanente: ce n'est pas fini car tant reste à faire encore et encore et toujours.

*

CHANGE YOUR LIFE, BE DIFFERENT ! Aujourd'hui 9 années d'abstinence : 9 années sans alcool, sans drogue, sans cannabis, sans cigarettes. Il y a un peu plus de 9 ans , toujours " Border Line ", j'ai eu le courage de changer de vie et si je ne l'aurais pas fait , je n'écrirais sûrement pas ces lignes aujourd'hui.

Début Novembre , découvrez l'histoire INCROYABLE (que l'on ne peut pas croire) mais pourtant vraie, d'un addict élevé dans l'hyper-violence , qui a réussi à vaincre ses démons. Bientôt disponible : "**Le Difficile Voyage Des Ténèbres à La Lumière**": à La Découverte Du Bonheur

*

Être vrai: cette qualité perdue, oubliée voir inconnue de la société d'aujourd'hui. Être vrai c'est d'être en pouvoir de s'aimer tel que l'ont est ! Être vrai c'est assumer avec fierté tout ce que nous sommes, dans le pire comme dans le meilleur. Être vrai c'est se démarquer de la masse, des autres , de ceux qui trichent et se font passer pour ce qu'ils ne sont pas. Être vrai c'est vivre Sa vie, Sa personnalité, Ses envies, sans subterfuges, sans mensonges, sans tromperies. Être vrai , c'est être grand et digne. Être vrai , c'est être soi-même sans concession. Évident, me direz vous ! Et pourtant , tant de gens cachent ce qu'ils sont vraiment, pour vivre une vie par procuration afin de ne pas subir la critique !

*

(2019)

Je continue de faire et d'expérimenter bons nombres de choses parce que c'est plus fort que moi. Alors bien sur , si je devais exposer ici TOUT ce que j'ai pus faire jusqu'à maintenant, je serais cataloguer de mythos. Il me faut systématiquement la présence de celle qui m'a supporté pendant 28 ans pour créditer mes dires! Est-ce que j'en ai assez fait ? HOOO que non: parce que je ne veux rien regretter, je continue de faire, même des conneries parfois ! Hé oui, forcément, je fais encore des conneries, mais qui n'en fait pas? Je ne peux m'associer à ceux qui laissent défilier leurs vie tels des spectateurs, des passifs et franchement mes amis, je préfères être actifs que passifs! Une vie ici et nulle autre ailleurs! Une chance de s'exprimer, d'expérimenter, de faire, de tester : C'est maintenant les amis, parce que demain ne sera peut être pas au rendez vous!

*

Certains se demandent s'ils sont à la hauteur et pensent que les autres sont bien meilleurs, parce que les autres sont souvent de beaux parleurs. Je m'en vais vous donner mon point de vue me concernant et peut être alors vous n'aurez plus de doute.

Je serais à la hauteur parce que je n'ai rien à prouver aux autres, mais bien seulement à moi-même. Parce que celui qui se donne les moyens finit toujours par y arriver, ce n'est qu'une question de temps. Je ne suis pas la copie de qui que ce soit: je suis authentique, je crois que tout m'est accessible car je pense que mon potentiel est illimité. Blessé , fatigué, épuisé , au bout de mes forces, encore ce matin je me suis levé et j'ai continué à avancer. Si tu ne peu pas voler alors cours ! Si tu ne peu pas courir alors marche! Si tu ne peu pas marcher alors rampes, mais quoi qu'il arrive continue d'avancer ! Tu dois croire que tu es à la hauteur parce que tu l'auras décidé : alors tu le seras! Décide et définie ta propre valeur: ne laisse pas les lâches la définir pour toi. Sautes, lances-toi, échoue puis essais encore! Tombe puis relève toi et si tu perds quelques chose aujourd'hui, c'est que tu gagneras une chose bien meilleurs demain. Ayez toujours le sentiments d'avoir de la valeur, parce que c'est notre vision de nous même qui fera ce que nous serons dans la vie.

*

Certains pensent que l'on peut changer le cours de notre vie en sirotant un café à la terrasse d'un bar ! Moi je pense que c'est un travail de chaque seconde, chaque minute, chaque heure, chaque jour, chaque semaine: un travail de chaque instant! Je n'ai pas décidé de faire cette compétition pour spéculer ou faire "comme si" ou encore briller aux yeux des autres. J'ai décidé de voir si vraiment je valais vraiment ce que je pense de moi , mais aussi pour tester mon mental, mes limites, mes capacités. Je suis fatigué , excédé d'entendre les beaux parleurs tenter de rayonner de par leurs belles paroles, sans même agir. Je suis fatigué d'entendre tant de prétention sans aucune action. Voilà pourquoi JE RENTRE DANS MA BULLE POUR 4 MOIS : rendez vous le 21 avril 2019 à Beauvais. D'ici là JC est aux abonnés absents !

*

Je traverse actuellement une "putain" de zone de turbulence, dans ma vie personnelle. Personne ne souhaiterait être à ma place en ce moment, croyez moi ! Est-ce une excuse pour ne pas aller à la salle ? Bien au contraire, c'est le moment d'en faire plus encore ! Est-ce une excuse pour ne pas aller travailler ? Bien au contraire , je vais au charbon et donne le meilleur de moi même ! Est-ce une raison pour ne pas faire de grands projets, de réaliser son rêve le plus fou ? Bien au contraire , c'est bien dans la tourmente et la tempête que naissent les meilleures idées, qu'arrivent les plus belles opportunités. Je remercie la vie de me mettre toujours et encore à l'épreuve , parce qu'à force d'être battu , on apprend à supporter les coups puis à les éviter.

La façon dont nous faisons les choses définit la façon dont nous avons de tout faire.

Il appartient alors à chacun de prendre sa vie en main , de faire des choix , d'aller jusqu'à déplaire pour se réaliser pleinement. Personne n'est prêt à être montré du doigt, à être méprisé, moqué, insulté, rejeté. Moi j'y ai été préparé durant toute mon enfance : voilà pourquoi je remercie la vie. Tout ce qui nous arrive prendra un sens tôt ou tard . Même le pire nous aidera à trouver en nous les ressources pour faire face à bien des soucis. Acceptez ce qui vous arrive, car c'est pour une bonne raison : derrière chaque malheur se cache un bonheur équivalent. Inquiétez-vous que tout vous soit facile car le jour où les difficultés arrivent , serez-vous prêt à affronter le pire? Soulevez des poids n'est pas facile, tenir une diète H 24 n'est pas facile, se lever tôt n'est pas facile mais c'est cela qui fait de nous des invincibles BE DIFFERENT !

*

Je ne travaillais pas aujourd'hui et ce matin de bon heure c'était training dos, biceps. Et puis, très vite est arrivé 16 heures .Alors que j'avais fais tout ce que j'avais à faire , je suis retourné à la salle faire une séance de pecs, triceps. J'aime doubler mes séances pour optimiser mes résultats: on appel cela " l'effet cumulé". Cette méthode est adoptée par bon nombres de sportifs (mais pas que) surtout aux état unis (et pas seulement) . Tu peux la mettre en pratique dans tous les domaines de la vie est devenir très vite un expert dans ton domaine. Si tu fais 2 heures de training le matin et 2 heures le soir , pendant que d'autres n'en font qu'un , l'évidence sera que tu auras 2 fois plus de résultats, avec une diète contrôlée et la récupération nécessaire .Certains s'étonnent de ne pas progresser , ne comprennent pas pourquoi rien ne se passe dans leur vie : Ils restent bien assis dans le canapé devant la télé , le pc ou le téléphone! Aucun jugement ici , un constat ! **Seul l'action et le mouvement sont source de création et de changement !**

*

Il y a des jours avec et il y a des jours sans et pourtant dans ce dernier cas il faudra faire avec. Il faudra passer au travers de cette journée que l'on aurait préféré ne jamais "rencontrer". Et puis là traverser avec courage s'avérera une bonne idée !

Tu peu abandonner et tout le monde s'en fout , ou s'en réjouira au mieux ! Alors c'est un jour après l'autre qu'il faut laisser passer...ce qui se passe. Rien n'est plus facile que de trouver une excuse pour ne rien faire: arrêter ? Baisser les bras? Mais il faut une sacré dose de courage pour continuer d'avancer et d'aller au bout de ce que "les autres" disent impossible: BE DIFFERENT !

*

Une année vient bientôt de s'écouler et il va falloir en faire le bilan. Ce qu'on a gagné, perdu, réaliser, loupé, entreprit. Certains pensent à prendre de bonnes résolutions pour l'année prochaine, alors qu'en définitive, c'est maintenant qu'il faut les prendre. Pourquoi attendre pour entreprendre ou pour changer ? Dans quelques jours nous

changeons d'année et au final qu'est ce que cela change? Rien ! La vie continue, le temps hémophile coule de plus en plus rapidement. Il est inutile d'attendre des événements déterminants , car il n'arriveront jamais. Passer à l'action mettra en route cette dynamique , cet espoir de changement: c'est ce que j'ai fait il y a dix ans.Cela à donné celui que je suis aujourd'hui ! Les choix que je fais encore maintenant feront de moi l'homme que je serais dans dix autres années. J'ai autant perdu que j'ai gagné , j'ai autant donné que ce qui m'a été enlevé et surement aurais-je dû donner plus encore. Je ne saurais me satisfaire de ma situation car cela voudrait dire que je ne m'engage plus dans cette voie du changement , de la progression. Je vais devoir alors prendre de nouveaux engagements avec moi-même et cela commence dès à présent! Qu'as-tu pris comme engagements pour toi, ta famille, ton avenir? Quel est ton plan de vie? Qu'as tu comme projets? Si tu ne peux pas répondre à ces questions , alors c'est que tu es perdu et tourne en rond! Bientôt le bilan !

*

Bilan de l'année dans 22 jours avec autant de choix qui m'ont amené là, ici et maintenant ! Il n'y a pas de bons ou mauvais choix. Certains seront plus pertinents que d'autres mais dans tous les cas me concernant, j'ai appris, j'ai grandi, j'ai expérimenté, j'ai eu des réponses à mes interrogations. Je sais donc à quoi m'en tenir puisque moi , j'ai essayé ! Pas de regrets , pas de "si j'avais su ". Même si j'ai beaucoup perdu en route, j'ai beaucoup appris en contrepartis: savoir c'est pouvoir! Le seul bon moment pour essayer, faire , entreprendre c'est maintenant : pas demain, pas au nouvel an mais bien maintenant. Alors je vais encore expérimenter la vie, me mettre au défis, essayer d'autres choses , quitte à échouer car cela fait partie du processus nécessaire pour avancer.

Un premier état des lieux indique que beaucoup reste à faire , beaucoup trop et pourtant il faudra le faire , parce que c'est la seule façon de mettre en mouvement ce processus de changement ! Ne rien faire de nouveau, ne rien essayer, c'est être déjà mort.

*

LA SEULE CHOSE QUI PEUT VRAIMENT CHANGER VOTRE VIE CE SONT VOS RENCONTRES et les choix qui en découlent !

J'avais posté deux photos présent à sept années d'écart: la première était prise en août 2012 à New york ou j'ai eu LE " déclic ". Je prenais la décision

de métamorphoser mon corps. C'est alors en novembre 2012 que je m'inscrivais dans une salle de musculation (sept ans de travail pour connaître la gloire et c'est encore en travaux). Alors que le 29 octobre 2009, j'arrêtais de boire et de me droguer après plus de 25 ans de défonce, je décidais aussi de changer ma façon de penser, mon état d'esprit (cela a pris plus de 10 ans et le travail est toujours en cour). Je me suis mis à courir durant trois ans. J'ai aussi essayé de multiples activités , tout aussi improbables les unes que les autres: roller, badminton, frisbee, bowling, randonnée, vtt, peinture, sculpture, écriture et j'en passe. Puis j'en ai eu marre de courir. Une rencontre avec des gars du bronx durant ces vacances à New York fut révélatrice de ce que je voudrais accomplir. Tout les voyages que j'ai fait ensuite à travers la planète m'on fait découvrir un monde alors insoupçonné. Plusieurs vies ne suffiront pas à rassasier ma soif de connaissance . J'ai durant toute ces vies fait des milliers de rencontres et certaines l'ont impactées de manière plus que significative que d'autres. Ma rencontre avec cet addictologue qui m'a ouvert les yeux fut la plus déterminante de toute . Mais il y en a eu bien d'autres, grâce à qui je me suis trouvé petit à petit alors que je pensais être perdu. Je ne voudrais pas , même si je le pouvais , changer une ligne du cour de ma vie. Car de par cette aventure qui est la mienne, cela m'a conduit sur des chemins que personne n'a expérimenté, ni même exploré. J'ai fais ce que d'autres appels "des erreurs". Je dis que j'ai eu le courage d'aller au bout de mes convictions et d'avoir aujourd'hui des réponses à nombreuses de mes interrogations: qui peut en dire autant . J'ai pris des risques et j'en prends encore: j'ai essayé, j'ai tenté, j'ai voulu voir pour ne rien regretter et je m'en vais bientôt faire l'expérience de ma vie.

Ne pas prendre de vrais risques, c'est vivre sa vie attaché bien sagement au confort et à la certitude d'arriver un jour à se dire "si j'avais sus". Je n'aurais pas à le dire car mon histoire et mon parcours démontrent mon courage à toujours aller au bout de mes convictions , quoi qu'il m'en coûte: le rejet, les ragots, la médisance , la solitude. J'ai désormais beaucoup trop de respect pour moi-même pour ne plus vivre ma vie par procuration. Je vis la vie que j'ai choisis et non pas celle qui me ferait " paraître" au yeux de mes semblables. J'ai décidé d'être , non par mes biens, non par mes richesses, non pas mes possessions, ni même par mon apparence , mais par ce que je fais à l'abris des regards! Qui peut s'en prévaloir aujourd'hui? À peine dix sept jours pour faire le bilan de l'année écoulée et pourquoi pas de cette vie toute entière : Quel sera votre bilan ? Que pouvez-vous dire de vous même ? Qu'allez vous

conclure concernant ce temps que vous avez eu rien que pour vous ?
Comment l'avez vous utilisez? Qu'avez vous réalisez, entrepris, réussis ?

*

Plus jeune, je n'aurais jamais pensé que ma vie prendrait cette direction. Chaque jour m'apporte son lot de surprises en tout genre ! Je prends désormais comme un cadeau tout ce que la vie me donne, même si sur l'instant , je me demande " mais pourquoi ça ?" : la réponse arrivera bien plus tard. J'accepte les épreuves et suis reconnaissant d'avoir la chance d'ouvrir les yeux encore et encore, matin après matin.

Le bonheur n'est pas loin, il est le chemin : un avenir qui se dessine, qui s' imagine au détour de mes expériences, de mes rencontres. J'ai eu la chance d'avoir tant de vies dans une vie et je n'ai pas fini , le meilleur reste à venir. Recoller ce qui est cassé, réparer ce qui ne marche plus puis créer et inspirer pour un jour pouvoir partir en paix.

*

Si Il y a bien une chose qui a changé ma vie, c'est mes rencontres : professionnelles, amicales, sentimentales et sexuelles. Elles m'ont appris tant de choses sur la vie et sur moi-même. "Il n'y a ni mauvaises, ni bonnes rencontres il n'y a que des rendez vous". TOUTES mes rencontres m'ont permis de voir les choses sous un autre angle , de revoir mes priorités, ma façon de pensées , ma vision de l'autre et du monde que j' explore sans cesse. Mais aussi de mener la vie que j'ai aujourd'hui et de réaliser bons nombres de mes rêves. Je pensais encore il y a peu que certaines de mes rencontres étaient mauvaises: je me trompais car désormais j'aime à penser que chacune d'entre elles a mis en évidence d'autres points de vue , d'autres possibilités, d'autres opportunités.

*

À toute chose existe son contraire qu'il nous faut accepter pour bien vivre: au succès va l'échec, à l'amour va la haine, au bonheur va le malheur et à la vie va la mort. Nous ne pouvons accepter l'un en rejetant l'autre. Ces choses sont semblables au 2 faces d'une même pièce de monnaie : si tu prends cette pièce, qu'est la vie , tu accepte alors les 2 côtés.

Hé oui, toute chose à son opposé qu'il nous faut donc accepter car on ne peut choisir dans pareil cas : accepter de vivre c'est d'accepter que l'on va mourir un jour ! C'est bien une des rares chose que l'on ne peut absolument pas éviter et que l'on peut tout de même choisir le moment, mais majoritairement le subir. Tout comme nous n'avons pas choisis de venir au monde, nous devons nous attendre de toute façon à mourir: inutile donc de le craindre, d'en avoir peur car avoir peur d'une chose qui est inévitable n'a aucun sens.

Entre ces deux opposés, que sont la vie est la mort, il y a le temps, qui lui reste indéterminé pour chacun d'entre nous. Combien de temps avons nous ici ? Personne ne le sais ! Voilà pourquoi chaque seconde compte et qu'il nous faut bien choisir de quoi sera fait notre temps! Avec qui allons nous le partager ? Le temps tout comme la santé restent des valeurs inestimables. Je pose souvent cette question :

“ Si aujourd'hui était le dernier jour de ta vie, que ferais tu de ce temps qu'il te reste” .

*

Rien n'est acquis pour toujours : ni la santé , ni la vie, ni l'amour, ni nos rêves, espoirs et croyances, ni même les siens ! Rien ! Nous pensons que tout cela nous est dû. On court après l'argent, la reconnaissance, le temps, mais est-ce essentiel ?

Je m'applique, je travail, je recherche et remets en question tous ces principes, toute ces “ fausses croyances ” que l'on m'a transmis de par mon éducation de par ma programmation. Dès le plus jeune âge, ils bâtissent les fondations de notre vie sur des mensonges: Le père Noël, la petite souris, les cloches, le père fouettard ! Faire des études pour réussir, l'argent fait le bonheur. Que de désillusions , que de rêves brisés que de savoir qu'en fait rien n'est magique. Pourquoi travestir la réalité? Quand tout n'a été que mensonges et manipulations, le retour aux fondamentaux reste la seule issue possible, plausible ! Rien n'est acquis et il faut, malgré tout, avoir la foi : optimiste, anticonformiste, ma réalité d'aujourd'hui ne correspond pas à la réalité de mes semblables: ces derniers continuent à leurs tour de transmettre ces mensonges à leurs descendances. Et pourtant ni l'un ni l'autre nous n'avons tort ou raison: chacun s'accommodera de ce qu'il croira, ou tiendra pour vrai afin de subsister , d'avancer voir d'espérer. Je ne pensais pas dire un jour que “ la vérité doit demeurer en toute circonstance” car le réaliste

restera un optimiste. Son discours est basé sur ce qui est vrai: ce qui est vrai, c'est que rien n'est acquis, ni même ce que l'on tenait pour réellement vrai voir éternel !

*

Narcissique certains diront-ils de moi ! Et bien qu'ils le disent si je puis à ceux là donner un sujet de conversation dans cette vie qui est la leur . Pour les autres, j'espère les inspirer, que chacun puissent se dire " si lui peut le faire , alors moi aussi". Bien sur que tu peux le faire, tu peux faire tout ce que tu veux , rêve, ambitionne: j'espère donc bien t'inspirer, montrer que, ce dont tu rêves, est à ta portée. Mais cela à condition de ne pas écouter ces " briseurs de rêves" qui tentent de tirer leurs semblables vers le bas lorsqu'ils se démarquent du troupeau. Si certains ici peuvent croire que c'est possible de changer, d'évoluer, de se réaliser qu'ils en soient convaincu : c'est possible ! J'ai choisi d'être fier de moi, de part ma discipline, de part mon travail, de part ce que je peux transmettre comme message mais aussi de par mon attitude. Je n'ai pas de grosse berline à exhiber, de moto , de belle maison avec piscine, pas de super smartphone, pas de télévision, même pas une belle nana (ou de nana tout court d'ailleurs) tout ce que j'ai, c'est ce que je fais, jours après jours .On nous fait croire que le bonheur c'est d'avoir mais le bonheur c'est d'être: d'être en paix avec son passé, avec soi-même, avec ses semblables , d'être bien entouré, d'être amoureux, d'aimer , d'être aimé, de faire ce que l'on aime : aimer chaque jour , c'est cela le bonheur . J'ai choisis d'être et pour cela parfois il nous faut accepter d'être bien seul : cela reste mon choix !

*

Si tu viens au monde avec un corps qui ne te plait pas ce n'est pas de ta faute mais si tu vis dans un corps qui ne te plait pas, c'est de ta faute.

Pour avoir ce corps dont on est fier , cela ne demande pas de qualités physique mais bien en premier lieu des qualités mentales : motivation, détermination , courage , abnégation, sacrifice, volonté, discipline. Sans ces qualités, impossible d'avoir le corps de ses rêves . Voilà ce qui fait la différence entre ceux qui critiquent et ceux qui pratiquent, entre ceux qui jalouent et ceux qui travaillent : **LES QUALITÉS PERSONNELLES et PSYCHOLOGIQUES**. On a le corps que l'on mérite et non celui dont on

hérite. Pour cela impossible de faire semblant .C'est ce qui a dans notre tête qui dessinera notre corps. L'esprit commande , le corps obéit. Alors non ce n'est en rien facile car si c'était facile , tout le monde aurait le corps de ses rêves.

*

Ma consommation passé, à de nombreux produits, à causé des dégâts considérables dans ma vie et j'en paye encore le lourd tribut aujourd'hui: ce n'est pas une plainte mais un constat. Voilà pourquoi encore maintenant et plus que jamais, je souhaite éviter à mes semblables touché par ce fléau , de connaître la douleur, les malheurs, les tourments, les chagrins, la violence et autres troubles comportementaux que j'ai connu de par mes addictions. Je m'en suis sorti et le prix à payer pour cela est à supporter à vie: j'ai pris la perpétuité ! Ma volonté n'est pas de faire de leçon de morale , encore moins de juger mais bien d'être à l'écoute et d'ouvrir des portes à ceux qui souhaitent changer de vie . **L'effet que vous avez sur les autres est la devise qui a le plus de valeur.**

*

Nous sommes bien la somme des 5 personnes que nous fréquentons le plus souvent ! Je n'en suis qu'à trois ! Mes relations sont plus que limités ! Pourquoi? Déjà parce que je suis exigeant dans les relations humaines: la qualité de mes fréquentations prime sur la quantité ! Et puis qui vais-je trouver pour venir avec moi la salle à six heures du matin? Amitié à mon ami du matin , Anes, qui regarde dans la même direction que moi . Qui partagera cette vision de l'effort, du dépassement que je privilégie au détriment de la gratification immédiate et du plaisir ? Qui ne me dira pas, ne me reprochera pas d'être "lourd" de manger sainement en toute circonstance, de boycotter les mcdo , pizzas , de me coucher tôt et me lever à cinq heure pour aller à la salle ? Qui ne me fera pas remarquer que "j'en fait de trop " . Pas de télévision, pas d'alcool, pas de boite de nuit, pas de drogue, pas de distraction , juste l'effort, le travail à devenir meilleur et m'enrichir spirituellement, intellectuellement. Je fuie le plaisir , les récompenses immédiates, la procrastination. Plus de femmes, de petites copines, plus d'enfants, pas de famille, peu d'amis. Est ce un problème ? Bien sur que NON! Pas pour moi , c'est la vie que j'ai choisis: c'est mes choix qui

m'ont amené là ! Hélas peu de mes semblables sont enclin à partager cette hygiène de vie. En dehors de la norme, des standards , les lambdas ne comprennent pas cette vision de la l'existence: attention, je ne porte aucun jugement sur la vie que chacun aura choisi. J'indique ici que lorsque l'on veut vivre la vie dont on rêve, celle qui nous épanouie , il faut être prêt à la partager avec la solitude et l'incompréhension de nos congénères. En faisant vraiment ce choix , ce choix de vie , j'ai accepté de gagner quelque chose pour me réaliser et m'élever. Comme dans tout choix, il faut accepter la contrepartie de perdre autre chose. C'est la que se trouve le chemin du bonheur: avoir la capacité de perdre quelques chose pour gagner autre chose.

*

Je ne regrette rien de ce que j'ai fait et pour cause, j'ai appris , compris, expérimenté. À la fin de leur vie les mourants racontent que ce qu'ils regrettent c'est ce qu'ils n'ont pas fait et non ce qu'ils ont fait, même des erreurs !

J'ai choisis de faire des choix, (ne pas faire de choix est déjà en faire un, celui de ne rien faire) d'essayer et donc de prendre ce " risque " de me tromper! Certains vous diront qu'ils ne se trompent presque jamais : pour cause, ils restent dans cette zone bien connu, la zone de confort et fuient l'inconnu : pas de choix , alors pas de vagues, donc pas de risques. Mais quelle sera la conclusion d'une telle existence?

J'ai cette photo de mai 2017 avec mon ami Rakhman et Martine, avec qui j'ai partagé 28 ans de ma vie. C'était cela le bonheur : je faisais ce que je voulais quand je le voulais , avec qui je voulais . A cette époque je voulais être massif, imposant : je faisais 103 kilos (prise de masse). Je ne peux regretter mes choix car ils me permettent encore de travailler sur ma structure de minimisation des regrets.

J'ai essayé tant de choses, fait tant de métiers, vécu tant de vie, rencontré tant de gens, déménager tant de fois que j'en ai appris bien plus sur la vie la plupart de mes "proches".

Je ne changerais pas une ligne de ma vie si je devais la réécrire. Je reste optimiste pour l'avenir car derrière tout mes malheurs se cachent forcément un bonheur équivalent: l'univers rétablit toujours l'équilibre si l'on reste vrai !

Si vous cherchez à réussir et à défier les probabilités , n'abandonnez pas trop vite !

*

Six heure dix exactement ce matin: début de training avec séance épaules / trapèzes! Autant dire que la salle est vide à cette heure là. Justement, il n'est pas question de "physique" ici, mais bien de mental pour commencer sa première séance de la journée aussi tôt! Ce n'est pas ce que je fais aux yeux de tous qui compte mais bien ce que je fais lorsque je suis seul ! Voilà pourquoi je recherche systématiquement l'inconfort : pour devenir encore meilleur et surtout ne pas tricher avec moi-même . Faire ce que les autres ne feront pas , travailler plus, donner plus cette fois encore, tels est ma mission : non pas parce que le succès n'est pas au rendez-vous mais bien parce que je peux encore faire mieux et même beaucoup mieux faire. Ce corps que je dessine n'est que le reflet de mon travail , de ma discipline, de mon état d'esprit, de ma détermination , de ma force de caractère : " la tête commande et le corps obéit ". Mon corps n'est qu'un moyen de transport me permettant d'aller et venir : autant qu'il soit en bon état et agréable au regard !

*

C'est Dimanche et je me fait une belle entorse à la cheville droite: que cela change t'il ? Rien ! C'est une nouvelle expérience pour surmonter la douleur en faisant mon cardio, en me déplaçant en boitant! Rien ne pourrait aujourd'hui m'arrêter dans ce processus qui ne connaîtra la fin que lors de mon dernier soupir.

Désormais c'est levé à 5 heure, parce que je dois encore faire plus pour devenir "plus": réussir à réaliser mes rêves . La réussite de chacun dépend simplement de son état d'esprit: voilà pourquoi il n'est pas question de "physique". C'est bien le " Mindset " qui fait toute la différence. Qui est au commande ? L' esprit ou le corps?

*

J'ai décidé que je n'accepterais jamais d'être moins que ce que je pouvais être: j'ai accepté et j'accepte pour cela de perdre femme, petites amies, proches et tout ce qui m'empêcherait de devenir meilleur. Je ne saurais me contenter d'accepter la médiocrité dont bon nombre se contente ! Alors oui le prix à payer est lourd mais je n'ai qu'une vie. Je préfère briller tout seul que de rester dans l'ombre parmi la masse. .De ce fait j'aurais essayé de faire

quelques chose de ma vie plutôt que de la laisser passer. Être acteur de son existence demande beaucoup de courage. Il ne suffit pas de "paraître" aux yeux de tous mais bien d'être conscient de ce que l'on vaut vraiment et de ce que l'on EST! Je laisse donc cette place de spéculateur à ceux "qui se font passer pour "?" . MOI JE SUIS ! Je suis un original , pas une copie ! Devant le miroir , tu ne peux tricher ou te mentir, car ta conscience sais te remettre à ta VRAIE place et je sais où est la mienne. Si certains ne savent pas quoi faire de leur vie, ne savent pas où ils vont, je n'en suis même pas navré pour eux, mais qu'ils n'empêchent pas les autres d'avancer et même de s'élever : BOUGEZ VOUS LE CUL ! C'est ce que je fais à chaque seconde de ma vie.

*

Je n'ai pas d'autres choix que de faire ce que les autres ne veulent pas faire pour devenir différent et surtout quelqu'un d'autre: devenir meilleur pour être aussi en capacité d'affronter toute les épreuves que m'enverra encore la vie. Ce n'est pas dans la facilité que je deviendrai un homme fort. Voilà donc de quoi je m'inspire aujourd'hui pour avancer, me dépasser et me surpasser! Je ne laisserais plus JAMAIS les autres définir ma valeur .JE définis ma propre valeur et sais ce que je vauX de par mes actes quotidien! Je me le démontre chaque jour et ce n'est pas pour autant que je sois un modèle ou un ange car au fait :qui de ce monde est soit l'un soit l'autre? TOI ?

*

RAPPEL

**“Prendre les décisions faciles vous fera vivre une vie difficile
Prendre les décisions difficiles vous fera vivre une vie plus facile.
N'espérez pas que la vie soit plus simple , espérez être plus fort !”**

*

Je ne suis que de passage dans ce monde là, je n'aurais qu'une seule chance, une seule vie ici : autant qu'elle soit pleine de rencontres, de succès et d'échecs, de défis, de dépassements , d'élans ,d'envies, de rêves, de

projets, de réalisations, de performances, de motivations. Pour accéder à tout cela il faut être dans l'action puisque rien ne se passe, ne se crée sans le mouvement. Se sentir en vie est le plus fort des sentiments !

*

Le combat le plus difficile est le combat contre soi-même. Cette nouvelle sèche entamer douze jours après la compétition de l'open des corsaires est des plus éprouvantes tant pour le corps que pour le mental : faire une sèche après une sèche, je ne me doutais pas que c'était aussi " intéressant " à vivre. Je serais mieux préparé (qu'il y a douze jours) pour ce 10 Novembre 2019 au Grand Prix du Vexin! Je serais beaucoup plus secs et beaucoup plus fort !

Comme tout à chacun, je traîne aussi mon lot de soucis , de problèmes, mais je ne m'en sers pas comme excuses! Je dois faire face SEUL à tout ce que je prends en pleine gueule et je dis "merci la vie: je tiens bon !" puis je rajoute: " envoie en encore, la vie , je suis prêt " ! Je n'attends pas de félicitation , j'indique seulement ici à mes détracteurs, aux "critiqueurs", aux mauvaises langues mais aussi mes proches et biens aimés que JE suis celui qui fait ce que personne ne peut faire. C'est ce que j'ai toujours fait dans tous les domaines de ma vie ! La critiques est facile, l'art est difficile et comme c'est difficile personne ne le fait : moi oui !

Ils peuvent dire ce qu'il veulent : JE définis ma propre valeur ! Je ne spécule pas , je ne fais pas semblant et ce dans tout ce que je fais et partage. C'est ce que je fais qui montre qui je suis et il en est de même pour toi cher lecteur ! Mon intégrité reste intacte . Une amie m'a dit hier " mais sais-tu qu'il faut te reposer à un moment ". Je sais que j'aurais l'éternité pour cela . C'est ici et maintenant qu'il faut vivre , être dans l'action , entreprendre , faire, créer et aussi aimer! Aimer, cela n'est pas donné à tout le monde car pour aimer l'autre, il faut s'aimer soi-même.

Ce n'est pas ce que nous faisons au yeux de tous qui est important, c'est la manière dont nous nous comportons lorsque nous sommes seul avec nous même !

*

Toujours faire mieux que la veille tels est le processus, par conséquent ce n'est jamais fini. Je ne joue pas pour gagner (un peu quand même) mais surtout pour jouer. Et encore ici , peu importe le résultat, la place car au final l'essentiel étant que le jeu continue toujours. Alors rien n'est jamais fini, tout reste à faire dans cette vie et seulement celle la ! Celui qui s'arrête de faire , d'apprendre, de se cultiver, de s'améliorer est déjà mort.

Trop occupé à écrire mon histoire , mon parcours , mes projets je n'ai pas de temps pour la gratification immédiate, un café en terrasse, des bla-bla qui ne mènent à rien. L'horloge tourne mes amis et quand l'heure du gla sonnera quel sera la conclusion de votre vie passés ici , en ce temps : **La minimisation des regrets reste la clé du bonheur !**

“Tout ce que je sais , c'est que je ne sais rien!”. Voilà pourquoi je n'ai de cesse d'apprendre et de m'améliorer.

*

En Novembre 2019 cela faisait six ans que j'avais entamé cette transformation NATURELLE de ce corps qui est le miens. Je ne ferais pas état ici du long travail psychologique qui m'a amené à cette totale mutation. Ma recherche reste de devenir une meilleure version de moi même, meilleure que le jour d'avant, quoi qu'il m'en coûte! Je suis sur cette planète pour avoir une vie faites pleine de défis à relever, d'aventures à traverser, de chutes pour me relever et apprendre encore et encore! Si votre vie est un long fleuve tranquille, alors c'est que vous êtes déjà mort ! Durant mon transit sur la terre , j'espère inspirer quelques uns, être une étincelle pour certains , en sauver d'autres : alors mon passage ici n'aura pas été vain ! J'aurais servi MA cause, j'aurais pris MA place, laissé MA trace, vécu MA vie. Il faut avoir le courage de changer sa vie avant que la vie ne nous change: exister consiste à changer, changer à mûrir, à se créer indéfiniment soi-même. Je ne passerai qu'une fois ici , mais "putain" quelle fois ! je n'aurais aucun regret quand il faudra partir. La différence entre qui tu es et qui tu veux être réside dans ce que tu fais. Un de mes mentors (maître à penser) m'a dit un jour : “ Jean-Christophe, tu est en train de brûler ta vie par les deux bouts ”. C'était sa façon à lui de me dire que j'en faisais beaucoup trop. Mais j'ai passé tant d'années de ma vie en “sommeil”, en “hibernation “ qu'il me faut vivre plus

encore pour le temps qu'il me reste . La vie est tellement magique , fantastique malgré ses aléas, que j'en ferais une indigestion de trop vouloir vivre pleinement . Vivez merde ! Vivez pendant que vous le pouvez encore ! D'autres n'ont plus cette chance !

*

Le paradoxe de la condition humaine, c'est qu'on ne peut devenir soi-même que sous l'influence des autres. Mais essayer d'être un autre est aussi une façon de devenir soi-même. C'est peut-être cela que l'on cherche à travers la vie, rien que cela, les plus grands défis possible pour devenir soi-même avant de mourir. Je ne regrette rien de TOUT ce que j'ai fait dans ma vie: alcool, sexe, drogue mais pas que ça ! Je ne regretterais rien au moment de m'endormir parce que je n'aurais pas à dire " si j'avais sus" . Mieux vaut faire une chose et échouer que de ne rien faire: quand on échoue , on peut recommencer jusqu'à réussir, alors que lorsque l'on ne fait rien et bien rien n'arrive, rien ne se passe, seul le temps, puis arrivent les regrets! Vivez pour l'expérience et non pour le confort : essayez , sautez dans " un truc de malade " et voyez ce qui se passe . Que risque t'on à vouloir vivre la vie de ses rêves?

*

Certains rêvent d'incroyables réalisations, pendant que d'autres restent éveillés et les font: Travail , travail, travail ! Les plus grands n'ont pas réussi en faisant trente cinq heures par semaine ! Vous devez être le premier levé , le dernier couché, vous devez être celui qui travail le plus, au risque de rester, voir finir avec ce que vous donnez à la vie : trente cinq heures ! Vous recevez l'équivalent de ce que vous donnez .Si vous commencez avec rien et que vous finissez avec rien, vous n'avez donc rien à perdre. Alors qu'attendez vous? Commencez maintenant, pas demain. Demain est une excuse de perdant.

*

Tenez-vous loin des gens qui tentent de diminuer vos ambitions. Les “ petites personnes” font toujours cela, mais les “ grandes “, elles, vous font sentir que vous pouvez également devenir génial. Les leaders ne forcent personne à les suivre, ils les invitent à un voyage : bon voyage cher lecteur !

*

Un but universel que nous devrions tous avoir : Devenir la meilleure version de nous-mêmes. Autrement dit, nous attacher à grandir et à devenir le meilleur être vivant possible, en poursuivant nos rêves et en inspirant les autres pour qu’ils en fassent de même. C’est MON but.

*

Ayez une éthique de travail malade. Vous n'avez pas à avoir du talent pour exceller aussi longtemps que vous mettez le temps, tout le temps que vous avez de disponible dans votre métier, votre passion pour être le meilleur : Éteignez la télévision! Arrêtez de suivre le fil d'actualité de facebook! Arrêtez de perdre votre temps aux terrasses de café et à lézarder au soleil ! Personne n'est devenu quelqu'un sans donner TOUT de lui-même! Personne n'est devenu meilleur sans donner le maximum de lui-même , sans dépenser toute son énergie à sa propre réalisation! Personne n'est devenu meilleur sans un réel et sérieux dévouement dans son travail. Devenir meilleur impose de faire mieux que les autres, plus que les autres, et surtout faire TOUT ce que les autres ne font pas.

*

Ce n’est pas la façon dont on se montre aux autres qui compte mais c’est ce que l’on fait lorsqu’on est seul avec soi même ! Là pas question de spéculer, de tricher ni même de se mentir: face au miroir on sait ce que l’on vaut vraiment ! On ne devient pas meilleur avec des mots mais bien en faisant, en travaillant, en passant à l’action. Alors je ne suis peut être pas le plus fort, le plus musclé, le plus beau , le plus riche non plus, mais personne, personne ne travaillera autant que moi, personne et c’est un triste constat en fait ! On ne

devient pas une meilleure version de soi-même en se racontant des histoires mais en écrivant SON histoire !

*

Pour ceux qui auraient encore des doutes. Voilà ce que je faisais il y a 3 mois :
Je "travaillais" 18 heures par jour: entre formations quotidiennes, training, accompagnements. Je ne laissais aucune place au " temps libre " ou à la "gratification immédiate ".

Discipline, travail, travail, travail et travailler encore plus dur pour devenir encore meilleur, plus performant, plus qualifié.

Apprendre, me former encore et encore et toujours. J'ai créé ma première entreprise de coaching (Coach de vie, Minset Coach) le 14 juillet 2011: JE ne suis pas un débutant : que cette information soit dîtes, partagée, comprise et assimilée afin que chacun restent désormais à sa place.

Dix années à me former sans cesse (management , PNL, etc) et autant d'abstinences ont fait de moi celui que je suis aujourd'hui. Mes capacités, mes compétences sont mesurables, vérifiables, quantifiables. JE ne suis pas un spéculateur mais bien l'acteur de ma vie et celui qui pourrait changer la vôtre. Je ne suis pas prétentieux mais lucide! Et je ne suis pas désolé si mon histoire, mon parcours laisse perplexe certains de mes amis français qui critiquent, ragotent, "taillent": c'est ainsi que certains d'entre eux ont trouvé le moyen d'exister.

Si vous voulez savoir comment vos amis , vos collègues, votre famille, votre entourage parlent de vous, écoutez la façon dont ils parlent des autres.

*

Pour aller mieux, vous devrez faire tout ce que les autres ne font pas. Vous devrez vous lever tôt le matin puis aller au lit tard le soir. Si vous voulez gagner plus dans la vie, vous devrez donner plus, de plus en plus. Vous aurez à souffrir pour grandir. Vous aurez à souffrir pour obtenir votre place sur la première marche du podium. Vous n'êtes pas né pour être une personne de plus , qui a vécu et qui vécu sa vie sans laisser sa marque. Laisse parler les

paresseux, demain ils il te pointeront du doigt et diront qu'ils veulent être comme toi.

*

Travail, travail, travail et plus de travail : c'est la clé du succès. Ne parlez pas! Faites-le! Donnez le meilleur de vous-même chaque jour et laissez les gens parler de vous : s'ils parlent de vous c'est parce que vous suscitez de l'intérêt. Les gens disaient que je serais toujours alcoolique et drogué : ils ont eu tort et ils ont encore tort : je serai toujours là ou l'on ne m'attend ! Ne jamais abandonner!

*

Quand j'ai arrêté de boire et de me droguer il y a 10 ans, je n'ai jamais cessé de me battre pour aller mieux. Si vous voulez changer, vous pouvez changer . Changez d'avis et croyez en votre potentiel, croyez en vos capacités et ne doutez pas, ne doutez pas de vous-même, alors vous réussirez tout ce que vous entreprenez. Peu importe votre plan, votre objectif, vous devez être celui qui n'abandonne jamais et puis, un jour viendra le moment de votre victoire . Ce moment où vous serez récompensé aux yeux de tous vos efforts et sacrifices. Tu peux le faire maintenant !

*

Toute le monde veut aller au paradis mais personne ne veut mourir ! Tout le monde veut devenir mince , musclé mais personne ne veut souffrir ! Les gens pensent que tout est facile, mais ils ignorent le vrai travail, le courage qu'il faut pour devenir une meilleure version d'eux-mêmes. Jusqu'au jour où ils essaient de faire comme nous. La vie est une bataille de chaque moment et tout le monde n'est pas prêt à se battre pour devenir meilleur. Ce qui fera la différence entre vous et " les autres " est la valeur que vous avez de vous-même. Qui voulez-vous être vraiment ? Qui voulez-vous devenir? Quand vous aurez la réponse à ces questions, demandez-vous : suis-je prêt à payer

le prix et à faire TOUT les sacrifices nécessaires pour devenir celui dont je rêve d'être? Alors , es-tu prêt à souffrir pour grandir ?

*

Quand j'ai arrêté de boire et de consommer, personne n'aurait parié un euro sur moi. Aujourd'hui, après 10 ans d'abstinence, de travail, de formation, d'études, on me demande comment devenir comme moi. Mes détracteurs d'hier voudraient que je leur donne les clés de mon succès d'aujourd'hui: l'univers rétablis toujours le juste équilibre.

Travail, travail, travail. Alors que ces gens sont sur les terrasses de café, en discothèque, s'amuse et font la fête, moi, je cours, je soulève des poids, je mange sainement. Je travaille encore et encore, j'étudie. Pour ne pas ressembler au plus grand nombre, pour être différent, vous devrez faire tout ce que les autres ne font pas. Devenez une version UNIQUE, devenez une meilleure version de vous-même.

*

Si vous me dites que c'est impossible pour vous, je vous dirai que vous avez probablement raison, mais juste pour vous, pas pour moi! Rien n'est impossible de ce que j'ai décidé pour moi aujourd'hui. Il est vrai qu'il y a plus de 10 ans, je ne pensais pas devenir l'homme que je suis devenu. L'alcool, les drogues, le sexe et le rock and roll ont accompagné toute ma première vie! Je ne savais pas qu'une autre vie était possible parce que tout ce qu'on m'a appris dans mon enfance, que c'était de boire, de se droguer et de séduire qui importait . Les gens que je rencontre aujourd'hui me demandent :

- "Mais comment peut-on être si discipliné dans la vie? Comment peut-on être si dur mentalement? Comment peut-on être si fort dans sa tête?"

- "Je ne sais pas", c'est ce que je répondais au début. Je pense que toute la violence, tous les passages à tabac, toutes les humiliations, tous les reproches, toutes les douleurs, toutes ces déceptions que j'ai vécues m'ont aidé à faire de moi ce que je suis désormais.

Puis j'ai appris que tous ces malheurs n'étaient, en fait, que de la formation pour m'aider à devenir celui qui pouvait inspirer mon prochain. Alors je

remercie mes anciens tortionnaires, parce que sans eux, je ne serais pas aussi fort que je le suis maintenant !

Je remercie tous ceux qui m'ont abandonné, trahi, rejeté et je suis sincère. Je remercie l'univers pour l'occasion que j'ai d'aider les autres. Sans toutes ces dures expériences, je n'aurais pas été aussi fort. Ma vie passée me préparait simplement à un avenir meilleur : devenir plus fort !

Tout ce qui nous arrive a une bonne raison d'arriver dans votre vie. Ce qui se passe n'est ni bon ni mauvais : c'est ce que nous en faisons qui le rendra bon ou mauvais! Vivez pour l'expérience, ne vivez pas pour une vie confortable. Vivez pour une vie pleine de défis et vous rencontrerez le bonheur.

*

Personne ne devient quelqu'un en faisant comme tout le monde ! Je me suis battu dur pour arriver là où je suis et j'ai combattu seul contre tous. Je me prépare pour ma prochaine compétition d'octobre. Je suis mon entraîneur physique, je suis mon diététicien, je suis mon motivateur. Je pratique parmi les lions, les loups, les alphas , parce que pour progresser il faut s'entourer de ceux qui sont bien meilleurs que soi !

Je ne compte pas mes heures de travail, de formation, d'études car ce qui doit être fait doit être fait , malgré le destin et les surprises de la vie.

Un journaliste m'a demandé si la musculation n'était pas ma nouvelle addiction ? "Non, c'est une passion, c'est une philosophie de la vie, c'est une hygiène de la vie"

Ce mois d'août, j'aurai 49 ans et sans être prétentieux, avec mon passé d'alcoolique et de drogué, je suis encore très bien conservé : c'est grâce à ma Nouvelle Hygiène Vie.

Tout le monde peut être comme moi et même mieux que moi, mais peu de gens feront ce qu'il faut pour avoir le corps qu'ils méritent ! C'est leur choix ! J'ai fait mon choix !

“Le succès n'est pas dans le meilleur des endroits, le plus élevé ou le plus rentable, mais dans le maximum que l'on peut tirer de soi-même.”

*

Que dois-je faire de ma vie? : Je mange propre (tous les jours), je m'entraîne dur (tous les jours), je dors bien (tous les jours), j'aide mon prochain (tous les jours) j'essaie de devenir meilleur avec les autres et pour moi-même (tous les jours) Je suis reconnaissant pour ce que la vie me donne chaque jour. Je m'éloigne de ceux qui compromettent mon succès et je m'entoure de ceux qui m'inspirent et sont meilleurs que moi . Il se peut que parmi eux, certains ne jouent pas "franc-jeu " : c'est humain ! Parce que chaque jour compte, aujourd'hui est ici, mais demain ne sera peut-être pas là. Je n'ai qu'une vie, une chance, un passage ici. Je ne prends plus de bagages inutiles car pour qu'une montgolfière grimpe, il faut lâcher du lest . Pour être heureux, nous devons faire ce qui doit être fait sans aucun état d'âme!

*

Je poste des publications pour livrer des messages d'espoir. La vie ne m'a pas donné les bonnes cartes et j'ai fait avec le jeu que j'avais entre les mains. Malgré beaucoup de "mauvaises choses" dans ma vie, je suis aujourd'hui sur la bonne voie. Il y a 11 ans, quand j'étais encore alcoolique et drogué, je ne pensais pas y arriver. Je prépare ma prochaine compétition (en octobre) toujours avec le même sérieux qui m'accompagne depuis 10 ans. J'ai eu le courage de changer ma vie, de changer de cap et de réaliser mes rêves. Et même si je trouverais encore des pierres sur mon chemin, j'en ferai des ponts pour aller jusqu'au succès et non des murs pour m'abriter de la tempête.

Il ne suffit pas de croire que tout est possible, il faut se battre tous les jours pour rendre les choses possibles. Si vous voulez réaliser vos rêves, vous le pouvez : ce sera dur, ça fera mal mais si vous tenez bon, vous connaîtrez le bonheur.

Chaque jour, il y aura des défis à surmonter : c'est une chance de devenir plus fort, de devenir meilleur, d'apprendre.

J'espère inspirer mes semblables qui ont perdu la foi parce que si je réussis alors tout le monde peut réussir. Ne jamais abandonner est le secret !

*

Je ne peux pas poster une photo de ma belle voiture : Je n'ai plus de voiture !
Je ne peux pas poster une photo de ma grande maison : J'ai un tout petit appartement. Je ne peux pas poster une photo de ma belle moto : Je n'ai plus de moto. J'aurais pu mettre une photo ou je suis avec de très jolies femmes, mais je suis sérieux aujourd'hui (quoi que !) .

J'ai choisi le verbe être plutôt que le verbe avoir. J'ai choisi d'être sobre, clair: un esprit sain dans un corps sain.

Vous ne trouverez pas le bonheur dans les choses matérielles : toutes ces choses ne vous satisferont jamais.

Je suis chanceux d'avoir mes deux yeux pour voir ce coucher de soleil derrière ces beaux chevaux.

Je suis chanceux d'avoir mes jambes pour me promener. Je suis chanceux d'avoir mes mains pour toucher ces magnifiques animaux.

J'ai de la chance de pouvoir sentir le parfum des fleurs.

Oui, j'ai de la chance aujourd'hui et cela n'a pas toujours été ainsi. Mais tout arrive pour une bonne raison.

Derrière chaque malheur se cache la graine d'un bonheur équivalent. Je le sais désormais, seulement je n'y étais pas préparé.

Réjouissez-vous d'avoir vos yeux, vos mains, vos jambes, vos langues, votre nez pour apprécier la douceur que la vie vous offre chaque jour.

Réjouissez-vous d'avoir un endroit où dormir, de la nourriture dans votre réfrigérateur et des amis pour vous soutenir parce que des milliers de personnes rêvent d'avoir votre place.

Ne confondez pas plaisir et bonheur : le plaisir ne dure pas, le bonheur peut durer toute une vie.

Ma vie est belle, ma vie est une fête, ma vie est un rêve.

*

C'est la rentrée et certains attendent ce moment pour se remettre en question alors que d'autres attendront le nouvel an. Mais le bon moment c'est MAINTENANT! Nombre de fois on m'a demandé : " pourquoi fais-tu cela " ? Aujourd'hui ils me demandent "comment puis-je être comme toi"? Bientôt 10 ans (le 29 octobre 2019) 10 années de travail, d'études, de recherches, d'analyse, d'effort, de programmation. Un claquement de doigt, une phrase,

ne suffisent pour CHANGER, se transformer jusqu'à muter: il faut une véritable volonté, une détermination sans faille, s'aimer suffisamment pour s'élever. J'ai décidé que je n'accepterais jamais d'être moins que ce que je pouvais être : et toi ?

*

Si je veux être sur la première marche du podium, je dois m'entraîner deux fois plus, plus fort et plus longtemps. Je suis le meilleur parce que je donne le meilleur de moi-même à chaque instant : deux entraînements par jour (quatre heures de musculation) et un régime pesé gramme par gramme.

Il reste 2 mois et demi avant le grand jour : le jour de la vérité , ce jour où tout ces mois de travail seront jugés en quelques secondes. Et puis, j'élève le niveau d'un cran avec des séances encore plus intenses et des diètes plus stricts. L'alcoolique, le drogué sera là où on ne l'attend pas !

*

Tout projet commence par un rêve. Peu importe désormais le temps que cela prendra, le nombre d'heures à travailler, de gens à quitter, de boulets à se séparer : seul l'objectif compte et c'est bien ma réussite. Réussir n'est pas une option, c'est une obligation. C'est aussi cela le bonheur, donner du sens et un sens à sa vie, un cap, une direction. En soit ce n'est même pas le but qui compte mais le processus, le voyage. Car quand un objectif est atteint, il faut s'en fixer un autre au risque de passer sa vie à errer et finir sans rien à raconter, à apprendre, à transmettre .Si certains se satisfont d'une vie triste, passive devant la télévision en attendant la retraite (ou la mort) je les en félicite. Il faut le faire, que de ne rien faire d'extraordinaire de la seule et unique vie qui nous est offerte. Moi, c'est la seule chose qui m'est impossible que de ne rien faire de ma vie . Je ne juge pas , je dis même bravo !

*

J'ai décidé que je n'accepterais jamais d'être moins que je ne pourrais être : quand vous avez 10 ans, vous avez le corps dont vous avez hérité mais à 50 ans, vous avez le corps que vous méritez. Il y a dix ans, quand j'ai changé de vie pour arrêter de boire et de prendre de la drogue , j'ai dû me battre: c'était vraiment dur ! Même aujourd'hui, chaque matin quand je me lève, je sais que je devrai me battre à nouveau pour devenir meilleur : chaque jour ce fut ainsi et depuis 10 ans! Pour devenir celui dont vous rêvez, il faut un travail de chaque instant: il n'y a pas de répit, pas de repos! Six années de transformation physique, d'entraînements, de diètes et ce n'est pas encore fini.

Je ne me soucie pas des compétitions, je m'entraîne pour la vie, pour être capable de faire face à toutes les difficultés que je rencontre tous les jours! Je n'ai pas changé de corps, j'ai changé d'état d'esprit, j'ai changé ma façon de penser et mon corps à changé grâce à mon état d'esprit !

Parfois, les gens me demandent comment j'arrive à m'entraîner autant et à la fois endurer les problèmes qui surgissent dans ma vie : je n'ai pas d'autre choix que de passer à autre chose, parce que je n'ai pas vécu toute cette souffrance pour abandonner maintenant! Je ne peux plus revenir en arrière. Je dois réussir, c'est la seule issue! Soit je réussis, soit je réussis. Celui qui réussit est celui qui n'abandonne jamais, mais aussi celui qui travaille le plus !

*

Quarante minutes de cardio ce soir pour dégraisser et cela précédé d'une séance de jambes ce matin. Encore cinquante deux jours pour écorcher ce corps et en faire quelques chose dont JE pourrais être fier. Alors si tu veux savoir ce qu'il y a sous ce tee- shirt, rendez vous à l'open des Corsaire à Saint Malo! Qu'est ce que je veux prouver ? Rien ! C'est moi contre moi : c'est entre moi et moi ! Ce qui est intéressant c'est le processus de changement, le défis lancé à soi-même. Devant le miroir chaque matin , je me demande ; " Vaux-tu autant que tu le penses" ? Ou encore " : jusqu'où peux tu aller ?" puis " de quoi es tu capable ?" Le seul moyen de le savoir, d'avoir la réponse à mes interrogations c'est d'aller le plus loin possible dans ma démarche. Spéculer est donné au plus grand nombre : le faire c'est autre chose. C'est le combat de moi contre moi : "l'alcool", le "drogué", "l'addict au sexe" est il capable de tenir la distance et de se surpasser? Oui, je le suis ! Le prix à payer pour devenir plus fort, meilleur reste la souffrance et l'isolement. C'est juste moi

contre moi ! Le reflet du miroir ne ment pas .Tu peux tromper tout le monde , te faire passer pour ce que tu veux , mais on ne trompe pas sa conscience. Chaque jour compte et un jour sans effort est un jour de perdu.

*

Le travail a été fait : une sèche sévère sur ce corps que j'ai "martelé" durant des mois. Un bon rebond me permettront de montrer , encore une fois que tout est possible puisque le jour J je serais prêt. UN AN sans vacances, sans loisirs avec une préparation enchainé direct après l'open de BEAUVAIS en avril. Ajouter à cela les formations, les coachings, le travail. Comment pourrait on dire encore que je n'ai rien fait de ma vie !

Ma détermination m'a permis d'arriver jusque là malgré les aléas, les tromperies, les coups bas .

Grâce à toute cette malveillance à mon égard, j'ai retrouvé cette rage de vaincre: Cette flamme qui était "veille". Ce n'est pas ce qui vous arrive qui est important : ce qui vous arrive , arrive a tout le monde : c'est ce que vous faites de ce qui vous arrive qui changera la donne.

Je n'aurais pas connus ces malheurs dans ma vie , je ne serais pas celui que je suis! Alors je dis encore merci à l'univers (et ces personnes) pour toutes ces épreuves que j'ai reçu que je reçois encore. Elles ne sont qu'un exercice pour développer mon potentiel, mon mental et j'accepte les règles du jeu de la vie. Je suis prêt à en recevoir encore ! Je ne me laisse pas écraser par tout ces problèmes que l'on m'envoie, j'écrase les problèmes . **IL VOUS APPARTIENT DE TROUVER DES SOLUTIONS ET NON DE VOUS ABRITER DERRIÈRE DES EXCUSES.**

*

Ce n'est pas tant ce qui vous arrive qui est important , c'est comme vous réagissez à ce qui vous arrive.

Ce matin je prends ma voiture pour aller à la salle et un pneu arrière est crevé! Un coup de couteau sur le flanc droit, confirmé par le garagiste .Celui ci

ajoute “ Il y a 2 clous plantés dans votre pneu, c’est ce qui s’appel ne pas avoir de chance “ (des pneus casi neuf et cela fait 4 jours que j’ai ma voiture) J’avais alors changé ma roue puis suis aller au garage pour faire réparer celle que l’on m’a dégradée et je suis allé faire ma séance de jambes! Parce que je n’ai droit à aucune excuse: je ne serais pas celui qui s’abrite derrière des excuses ou reprendra une cigarette, un verre pour ce qu’il m’arrive .

Chacun aura son lot quotidien et moi j’ai choisis de passer au travers. C’est à moi de faire en sorte que ces situations ne soient que des expériences, des mises à l’épreuves pour devenir plus résistant psychologiquement . La veille , on est venu me voler un enjoliveur .” Vas-y la vie donne moi en encore : je suis prêt, alors envoie tout ce que tu as “ !

*

Je ne souhaite blesser personne ici, mais bien tenter d’éveiller les consciences endormies, même si moi , je suis conscient que c’est une cause perdue, malgré mon indéfectible optimisme. Vous désirez aller au paradis mais ne voulez pas mourir! Vous désirez le succès sans échecs! Vous voulez être riche sans travailler, être musclé, énorme et sec en prenant simplement des compléments alimentaires et en marchant sur un tapis de salle de sport! Vous rêvez de gloire sans efforts, sans batailles, sans vagues.

La vie n’est que souffrance, prenez conscience de cette vérité dès maintenant. Soit vous choisissiez la manière dont vous allez souffrir, soit vous subirez de toute façon la souffrance! La première option nous fait réaliser nos rêves, nos objectifs, nos aspirations . Je vous laisse imaginer ce que la seconde option amènera dans votre vie.

*

Une heure trente de jambes (avec une bronchite !) 83 kilos (avec une grosse rétention d’eau, normale et calculée) six pour cent de masse grasse. Reste 25 jours et le principal c’est d’être prêt le jour J: pas d’être prêt avant , après , mais le jour J. Tout n’est que synchronicité , calcul, savoir et travail , travail , travail sans relâche. On ne devient pas quelqu’un en regardant des films d’horreur avec sa copine et en fumant des clopes. On devient une

meilleure version de soi-même en se défiant chaque jour. Les faits sont là: mesurables, vérifiables , quantifiables. Les mots s'envolent, font révés, leurent, font jolis et ne restent que des mots. Je suis meilleur qu'hier et moins bon que demain .Chaque jour je veilles à TOUT donner, je veille à donner le meilleur de moi même en toute circonstance ! BORN TO BE ALIVE !

*

C'est sans aucune rancoeur je les remercie pour ces malheurs
Et c'est sans aucune haine je le les remercie pour toute ces peines
Parce que c'est dans la difficulté que j'ai su m'élever et progresser
Que je ne saurais jamais trop les remercier de m'avoir abandonné.
Derrière chaque grand malheur
Se cache un bonheur équivalent
Voilà pourquoi je n'ai plus peur
Et que je fais de ma vie un combat de chaque instant

*

Ce matin deux heures épaules , trapèzes , cardio: deuxième training ce soir de 19.15 à 20.15 : cent pour cent cardio durant quarante cinq minutes après une après midi de travail . Comment disent ils déjà les lambdas ? Je n'ai pas le temps? Je suis trop fatigué? Vingt quatre heures dans une journée , moins huit heures de sommeil égal seize heures ! Et pour ceux qui ne travail pas : que faites vous de ces seize heures de votre vie qu'ils vous restent ? Pour ceux qui travaillent sept heures, ils vous restent donc neuf heures. Durant ces neuf heures comment peut on dire que l'on ne peut pas faire quarante cinq minutes de sport ?

Beaucoup veulent un corps de rêve mais qui a le courage de le sculpter ?
Excuses, mensonges, pipo, mythos sont le lot de tous ces faibles qui veulent un corps de rêves sans effort ou bien devenir riche sans travailler, être en couple sans faire de compromis. Tout le monde veut aller au paradis mais personne ne veut mourrir. Oui je suis dure , je suis dure avec moi-même: je suis très dure avec moi-même. Arrivé à l'aube de mes 50 ans , face au miroir

je ne baisse pas les yeux: JE suis fier de moi et de ce que j'ai accompli jusqu'à maintenant ! Demain matin , devant le miroir posez vous cette question " Est ce que je fais vraiment TOUT ce qu'il faut pour réaliser mes rêves, ma vie? Si la réponse est "non ", ne vous trouvez plus d'excuses ou vous aurez des regrets..AGISSEZ ! Et si la réponse est oui , puissiez vous ne pas être arrivé au point de vous mentir à vous même.

*

Aucun regret , car le travail a été fait même s'il reste encore à faire. Je ne me suis accordé aucune dérogation , aucune excuses, aucune gratification : travail, travail travail, discipline , diète , training, repos. Pas de gâteau, junk-food, cheat meal : jamais , à aucun moment. C'est le prix à payer pour avoir le corps "parfait " le jours J. Après l'open de Beauvais qui m'avait prit six mois de préparation , j'ai enchaîné directe pour l'Open des corsaires. NUL BESOIN DE SE PRÉPARER QUAND ON EST PRÊT TOUTE L'ANNÉE! Mais aussi parce que l'objectif ne le permet pas : Zéro dérogation ! J'aurais tout donné et encore cette semaine une diète au carré et 10 trainings de spartiates, soit plus de seize heures d'entraînement actifs. Parce que je ne laisse rien au hasard. Ma vie est une perpétuelle préparation H 24 , sept jours sur sept, 365 jours par ans.

Ma vie d'aujourd'hui c'est cela : zéro compromis pour optimiser mes résultats et cela s'appel " **LA MINIMISATION DES REGRETS**" . Pour toute réussite il y a un prix à payer. Je suis et serais toujours prêt à payer le prix pour arriver à mes fins et vous ?

*

Quelques minutes pour être et ne pas paraître ! Un bref moment ou je me suis laissé tenter par le confort de ne rien faire si ce n'est faire comme tout le monde : je m'y refuse !

Quelques secondes d'égarement pour me raviser et me rappeler que c'est dans l'effort qu'est ma véritable place. Tant que les objectifs ne sont pas en mains, ne sont pas atteint, il faut remettre l'armure et aller au charbon.

Je me suis raviser et je suis rentré réviser pour que demain je sois meilleur qu'aujourd'hui.

C'est sans aucun regret que j'ai traversé cette journée car les seuls regrets que j'aurais c'est de ne pas avoir fait ce que je rêvais de faire ! Ce qui est fait est fait , aucun moyen de revenir en arrière et il est en sera de même à la fin du voyage pour ce qui n'aura pas était accompli !

J'avoue ne pas sortir tard, au pub ou en "boite" , j'avoue ne pas collectionner les connaissances , les amis, les rencontres, les plaisirs immédiats. Parce que seul le travail compte et que c'est bien là que je me sens exister , vivant : dans l'action , l'effort, la douleur et l'inconfort. C'est le chemin qu'il est nécessaire de prendre pour être sur la route de la réussite. Même au pied de la montagne, je n'abandonnerais pas , alors rendez vous au sommet !

*

Encore une belle journée avec une heure et quinze minutes de jambes ce matin, une heure de cardio cet après midi (800 kcal de brûlés) . Levé à six heure trente et ce fut du non-stop jusqu'au soir. Il n'y a pas d'autre choix que de souffrir et abandonner le confort pour grandir! De plus cela permet de sublimer ces autres moments où , le calme se présente : là il est bon de profiter d'un instant avec un / une amie , profiter de la présence d'une jolie femme, de la lecture d'un livre , de l'écoute d'une musique. Ces moments là sont alors, encore plus fort en émotions: ils sont sublimés.

Le confort reste un poison ou l'on se satisfait d'une vie vide des sens et d'émotions. Rien ne se passe dans le confort, rien ne vit , rien ne bouge !

Dans tout ce que je fais, il me faut aller toujours au delà de mon potentiel. Je peux faire mieux chaque fois et chaque fois je ferais encore mieux.

Je n'ai pas de temps à perdre à être spectateur de ma vie. J'ai plus de passé que d'avenir et le temps est désormais compté: être acteur de sa vie c'est arrivé à son termes sans regrets et dire que si l'on devait recommencer on referait la même chose. Je veux vivre ma vie comme si chaque jour serait le dernier. Je n'ai pas une minute à perdre en banalité car l'horloge tourne !

*

Ca y est nous y sommes ! 0 (zéro) Glucides et une décharge totale de sept jours ! J'envoie le sel + eau salée pendant sept jours : sept jours de folie douce où c'est la dernière ligne droite. Ce combat contre moi-même, pour faire ce que les autres ne font pas ! Ce qui me différencie de la masse c'est bien cela: faire ce que la majorité ne ferait pas. Je présenterais le jour J un corps dont je serais fier, que j'aurais préparé moi-même. Aux yeux de tous, je vais montrer ce que l'alcoolique drogué repent, a su tirer comme expérience de ces 10 années de travail, de recherches, de formations mais surtout d'investissement sur MOI ! J'ai tout misé sur la valeur qui était la plus fiable, la plus solide, la plus sûre à mes yeux : MOI-MÊME. Je ne me décevrais pas, je suis sûre de ce que je veux vraiment. Pour ceux qui en doute rendez-vous sur une scène de compétition de fitness ou dans une salle de sport pour une séance.

*

À bientôt cinquante ans, moins de cinq pour cent de masse grasse ! Le travail est fait, demain matin debout quatre heures pour le rebond et c'est là que tout se joue : je coupe le sel, je baisse l'eau ! Les photos samedi matin pour l'heure de vérité. Ai-je bien fait mon travail ? Cette préparation sera-t-elle une réussite ? Mes "calculs" apporteront-ils les résultats que j'espère ? Réponse le Samedi 19 octobre sur facebook en image Je suis allé au bout du processus et c'est déjà une victoire pour moi !

Il m'en est arrivé des galères durant ces sept mois de préparations : je ne me suis jamais plaint, je n'ai jamais baissé les bras, j'ai redoublé d'effort. AUCUNE EXCUSES et je serais sur scène le 19 Octobre parce que c'est cela l'aventure, faire le show, se faire plaisir durant ce week end des plus particulier à bien des égards : pouvoir le faire, c'est déjà d'avoir gagné ce combat constant contre moi-même !

Même s'il est donné à tout le monde de faire ce genre d'évènement, c'est ce que l'on y présente qui détermine ce que l'on vaut dans notre domaine.

*

Sept mois après l'open de Beauvais , je remet cela .Preparation seul , diète seul et résultat demain 19 octobre 2019 . Il faut bien avancer, se fixer des buts, devenir meilleurs , apprendre et ce n'est pas du fond d'un canapé en regardant la télé que l'on grandit, mais bien en se mettant à l'épreuve, en danger, en se défiant. Ma question reste : suis-je aussi bon que je le pense? La réponse se retrouve dans mes actions! Êtes-vous aussi bon que vous le pensez? Qu'est ce qui vous permet de penser que vous êtes bon? De le dire? De le raconter? SPÉCULATEUR ? On sait ce que l'on vaut dans l'action mais aussi en faisant ce que personne ne veut faire!

Que fais tu toi ce week-end? Puis le week end prochain? Ce n'est pas ce que vous faites aux yeux du monde qui compte, c'est ce que vous faites quand vous êtes seul avec vous même !

*

Que dire de cette journée d'hier à l'Open des corsaires. Du bonheur, du plaisir, de la joie, un lieu, un moment où j'étais dans mon élément , à ma place parmi "les miens". De très belles rencontres encore , non par l'esthétisme et la plastique mais bien par la personnalité de chacun , de son histoire , de son parcours. De beaux garçons, de jolies filles (j'adore les jolies femmes, c'est ma faiblesse) partageant la même passion du fitness , du travail , de l'effort , du dépassement de soi : une hygiène de vie , une vrai religion pour moi .

C'est avec cette discipline et cette nouvelle vie que je fête mes 10 ans d'abstinence à l'alcool et à la drogue ce mois ci (29 Octobre 2019)

Je remercie donc toutes ces personnes qui m'ont offert hier de leur temps lors d'une discussion, d'une photo , leur plus beau sourire: c'est pour moi le plus beau des cadeaux que l'on puisse me faire : me donner du temps , cette chose impalpable et haut combien inestimable , hors de valeur: passer du temps, un agréable moment avec un proche , un/une inconnu est à mes yeux un cadeau inestimable. Merci à tous.

*

“ Je n’ai pas changé , j’ai juste compris ce qui était important pour moi “ : Il appartient à chacun d'appliquer cette maxime au mieux : En premier lieu nul n'est tenu de se justifier de rien ! Je l’ai compris très tard , mais je l’ai compris, alors à vous d'en faire de même . Je ne cesserais de répéter cette phrase d'Oscar Wilde qui inspire l’essence même de la vie que je mène :

«Il est des moments où il faut choisir entre vivre sa propre vie pleinement, entièrement, complètement, ou traîner l'existence dégradante, creuse et fausse que le monde, dans son hypocrisie, nous impose.»

*

Le confinement

Respect du Confinement n’est pas incompatible avec profiter du temps, du temps qui passe, tu beau temps, du temps qui coule et du présent , de l’instant .Mettre alors ce temps à profit pour faire un point, un constat , une réflexion sur soi-même et ce qui se passe: en profiter pour pardonner ou demander le pardon , en profiter pour dire je t’aime. En profiter pour revoir ses priorités , découvrir l’essentiel. Peut être que cette situation fera prendre conscience à d’autres la chance que nous avons d’être encore de ce monde et peut être même que des gens réaliseront d’avoir reçu ce cadeau si précieux , qui est d’être en vie et en bonne santé : Argent, superbe voiture , iphone, vêtement et parfum de marques, belle maison et rouleau de papier cul seront bien inutile devant la maladie.

Je sais que je suis un privilégié et que c’est une véritable bénédiction que d’ouvrir les yeux chaque matin , de pouvoir me mettre sur mes deux pieds et de pouvoir profiter de tout mes sens. Je suis reconnaissant envers la vie de m’épargner le malheur, le chagrin et la douleur .

Certains se plaignent du confinement alors que les animaux dans les zoos sont condamnés à perpétuité, sans parler de ceux abandonnés dans les refuges qui attendent des années en cage ou y finissent leur vie: cela est une tragédie !

Que dire de ces malades en attentes d’une greffe ou la guérison d’un cancer, d’une maladie ? Que dire de ces gens qui subissent la guerre depuis des

années? Que dire de ces gens qui à l'autre bout de la planète meurent de faim sans que personne ne s'en inquiète?

Je suis un optimiste dans l'âme mais je sais que rien ne changera, l'homme est voué à disparaître, de par sa cupidité, son égoïsme, sa soif insatiable de pouvoir et d'argent. Mais je ne dois pas baisser les bras pour autant : ma foi reste ébranlée mais elle est encore bien présente et vivante !

J'ai donc décidé de profiter du temps intelligemment , du temps qui , hémophile coule et que rien ne peut arrêter : ni le pouvoir , ni l'argent . Je ne peux rien changer à ce qui a été fait mais je peux faire les bons choix pour un meilleur avenir.

Il m'arrive aussi de faire "pâle figure" et seulement un court instant, car les réalités qui m'entourent me rappellent la chance que j'ai de pouvoir profiter de cette seule et unique chance de vivre cet "aujourd'hui".

Seul "aujourd'hui" compte ! Alors le bon moment pour prendre une décision, faire un choix, changer, c'est maintenant, tout de suite , aujourd'hui ! Le meilleur moment sera toujours **maintenant** pour quoi que ce soit, car demain ne sera peut être pas là pour que j'en profite ! J'ai voulu expérimenter la vie et ma vie n'est qu'une succession d'expériences improbables: je m'en réjouis car si je vis cela , c'est que je suis encore en vie et c'est une chance que d'autres n'ont pas !

Aujourd'hui plus qu'hier je crois que demain n'existe pas!

La vie est belle, la vie est une fête, ma vie est un rêve !

*

En confinement pour une durée indéterminée , Il est permis de dire que l'on s'ennuie durant cette situation temporaire : hier comme aujourd'hui et même de commencer à s'ennuyer pour demain . Je ne peux , hélas adhérer à cette idée et pour cause :

N'est-ce pas l'occasion unique de faire de ce que l'on reporte depuis des mois ? Pourquoi ne pas profiter de cette opportunité pour commencer à apprendre une nouvelle langue ? Améliorer une compétence, un savoir, lire ce livre que l'on a jamais eu le temps de commencer. Sur le web on y trouve des cours de danse , de cuisine , d'art martiaux et la liste reste infinie !

Personnellement et cela n'engage que moi , je ne peux me résoudre à laisser passer une journée sans apprendre , étudier, rechercher , obtenir des

réponses à mes questions même les plus basiques : physique quantique, hypnose, neuro-science mais aussi diététique , coaching! Parce que comme je le dis toujours :”tout ce que je sais c’est que je ne sais rien “(Socrate) . Il y a tant de chose à découvrir et à apprendre que 1000 vies ne suffiraient pas.

La chance que j’ai, c’est que contrairement à nos anciens , j’ai accès GRATUITEMENT à certains savoirs par le biais d’internet . Alors libre à chacun de l’utiliser comme il le veut : j’ai choisis de m’enrichir intellectuellement , spirituellement. Enfin libre à chacun d’en faire l’utilité qui lui sera le plus profitable: rien ne se créer , rien ne change dans le confort. Mais aujourd’hui rester “bête” est de notre responsabilité !

Il serait bon de profiter de ce qui se passe actuellement pour avoir une réelle prise de conscience et se poser les bonnes questions: si aujourd'hui était le dernier jours de ma vie ? Qu’est ce que j’ai accompli , dans ma vie , jusqu’ici? Qu’est ce que je pourrais faire du temps qu’il me reste après cela ? J'espère par ces mots éveiller les esprits. Personnellement ,je n’ai pas attendu une tragédie pour changer, j’ai voulu changé parce que je vivais une tragédie: je n’étais pas heureux.

Chacun est libre de faire ce qu’il veut de son temps mais peut importe la situation , quand on se retrouve dans la plainte , c’est que l’on est pas au “bon endroit”. Il ma fallu un demi siècle pour comprendre que le bonheur de vient pas de l’extérieur : pas des gens qui nous entourent, de nos proches ou toutes ces choses matérielles, mais bien de ce qui se passe en nous même, de ce que nous détenons au plus profond de nous.

*

Garder le cap , rester sur les rails pour profiter de cette balade qu’est la vie . D’expériences en expériences , de villes en villes, de rencontres en rencontres, j’écris mon histoire. C’est une belle histoire parce que je veille désormais à tirer la meilleure partie de toutes ces situations qui m’arrivent et de ces plus belles leçons. Il y aura encore des moments difficiles, parce que c’est ça la vie, mais surtout parce que ces moments permettent de sublimer le calme, le plaisir, le bonheur et l’amour.

J'ai cru , il y a quelques mois que je ne me relèvera pas, puis on m'a tendu la main. De cette expérience, j'ai tiré profit et acquis de nouvelles connaissances sur moi-même et sur "les autres", avec ce rappel :

"Ne leur en veux pas ils ne savent pas ce qu'ils font"

"Ne leur en veux pas il ne savent pas ce qu'ils disent"

Je ne suis pas meilleurs qu'un autre (quoi que lol) , ni moins bon , je suis un homme parmi tant d'autres avec l'envie de vivre la vie que j'ai choisi. Une seule chance , un seul passage ici alors autant y aller a fond !

*

Reprise des trainings aujourd'hui , avec les moyens mis à disposition gracieusement par une bonne âme , après une phase de repos de 10 jours.

Nouvelles méthodes de travail, nouveaux mouvements, le confinement nous permet d'essayer de nouvelles choses , de sortir de notre zone de confort et de tester notre endurance , notre mental à cette situation exceptionnel et temporaire.

Je répondais à un post de Margot SD en ces termes : les espèces qui ont survécu depuis des millions d'années, jusqu'à maintenant , ne sont pas les plus fortes , les plus grosses ou les plus grandes mais celle qui ont su s'adapter au changement. Notre survie dépendra donc de notre capacité d'adaptation face à toute nouvelle situation !

Je ne peux donc que me réjouir d'avoir profiter d'une bonne séance de pecs , triceps, abdos sur la terrasse même avec un temps un peu couvert !

Il existe toujours une solution à celui qui veut avancer et de bonnes excuses à celui qui ne veut rien faire.

*

La conclusion

Je ne suis pas arrivé à devenir qui je suis tout seul . Des gens m'ont aidé et je leur suis reconnaissant chaque jour dans mes pensées. Je remercie tout particulièrement cette femme exceptionnel, courageuse, loyale et forte au delà de tout soupçon que peut être Martine , mon ex-femme. Malgré toute ces circonstances, mes travers, ma quête, Martine à été là pour me soutenir dans les moments les plus sombres. Rien que pour cela , je suis l'homme le plus chanceux et le plus heureux du monde !

Je vais conclure en vous priant de croire en vous même, de croire en vos rêves même si le monde est contre vous, que tous s'allient pour vous dire que " c'est impossible ", que "ce n'est pas pour toi ". Croyez en vous , en votre potentiel , en votre force de caractère. Profitez de chaque secondes : c'est à dire tirer profit de votre vie. Faites que chaque chose que vous entreprenez vous rapporte une plus-value afin de devenir "plus ". Entre regarder une série à la télévision et prendre le temps de vous former, lire un livre, aller faire du sport, apprendre une nouvelle activité, c'est vous qui ferez le choix !

Et ce sont bien vos choix qui font qui vous êtes, ou vous êtes et ce que vous êtes: ne blâmer pas les autres , vous êtes responsable de ce qui vous arrive et de l'endroit ou vous êtes !

VOS CHOIX D'AUJOURD'HUI FERONT DE VOUS LA PERSONNE QUE VOUS SEREZ DANS UN MOIS, DANS UN AN, DANS CINQ ANS !

Défiez-vous, surprenez vous, aimez-vous ! Faites TOUT ce qui vous plaît, quitte à être montré du doigt, moqué, jalosé quitté . Car de toute façon, dites-vous bien que quoi que vous fassiez de votre vie , même si vous n'en faites rien, vous serez jugé et critiqué. Alors quitte à être "chicané " que cela soit pour une bonne raison: votre raison de vivre la vie que vous voulez ! La vérité c'est que beaucoup vont vous envier parce que vous allez vous réaliser.

Laissez parler les gens, laissez parler votre succès et votre réussite pour vous. N'attendez pas , commencez **MAINTENANT** votre projet , votre envie , la réalisation de votre rêve avec ce que vous avez sous la main même si ce n'est pas grand chose, même si ce n'est rien : **COMMENCEZ MAINTENANT !** Les choses se mettront en place d'elles même dans le temps ! Et si vous échouez ? Essayez encore ! L'échec n'est qu'un avant goût la réussite ! L'horloge tourne : demain ne sera peut être pas au rendez vous !

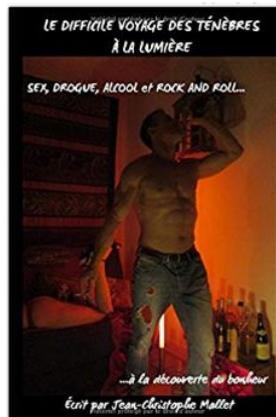
Je n'ai droit qu'à un seul passage ici , une seule chance de vivre cette vie qui est la MIENNE et je compte bien y laisser ma trace, y faire ma place : et pour vous qu'en est il ?

Jean-Christophe Mallet

Tous droits réservés © 2020

Retrouvez toute mon histoire en cliquant sur ce lien:

[Le Difficile Voyage Des Ténèbres à La Lumière](#)



[LE DIFFICILE VOYAGE DES TÉNÈBRES À LA LUMIÈRE](#)

Disponible en livre broché ou format numérique