

Qui suis-je ?

Je suis ta compagne de tous les instants. Je peux être ta meilleure alliée comme ta pire entrave. Je peux te propulser vers la réussite comme te faire rouler dans le caniveau. Je suis à tes ordres, totalement dévouée.

Délègue-moi la moitié des choses et ne t'en soucie plus : je les gèrerai avec rapidité et efficacité.

Montre-toi ferme à mon égard, et je serai docile. Montre-moi ce que tu veux avec précision, et en quelques leçons, je pourrai l'exécuter comme un automate. Je suis au service de tous les grands de ce monde, ainsi, hélas, qu'à celui de tous les ratés ! Les grands, j'en ai fait des grands. Les ratés, j'en ai fait des ratés.

Je ne suis pas une machine. Et pourtant, je fonctionne avec toute la précision d'une machine, l'intelligence humaine en prime. Utilise-moi comme il te plaira : à ton avantage, ou pour courir à ta perte. Cela m'est parfaitement égal.

Prends-moi, cadre-moi, corrige-moi, et je mettrai le monde à tes pieds. Laisse-moi faire, et je t'anéantirai.

Qui suis-je ?

Prends l'Habitude

ELLE FERA TA FORTUNE OU TA RUINE

Bienvenue! Je m'appelle Sean Covey et je suis l'auteur de ce livre. J'ignore comment tu te l'es procuré. C'est peut-être ta mère qui te l'a offert pour te donner la pêche. À moins que son titre t'ait accroché, et que tu l'aies acheté toi-même avec ton propre argent. Mais quelle que soit la façon dont il a atterri entre tes mains, je m'en félicite. Maintenant, tu n'as plus qu'à le lire.

Les ados lisent beaucoup de livres, mais moi, ça n'a jamais été mon cas (à part une poignée de versions abrégées quand j'étais au lycée). Alors si tu es comme moi, j'imagine que tu dois t'approprier à ranger ce livre dans un coin. Mais avant, écoute-moi jusqu'au bout. Si tu promets de lire ce livre, moi, je te promets d'en faire une aventure extraordinaire. La vérité, c'est que pour en faire un truc fun, je l'ai bourré d'un bout à l'autre de dessins humoristiques, d'idées astucieuses, de citations magnifiques, et d'authentiques histoires d'ados venues du monde entier... sans parler de quelques autres petites surprises. Alors, tu te laisses tenter?

Tope là? Tope là!
Bon, revenons-en au livre. Ce livre s'inspire d'un autre livre

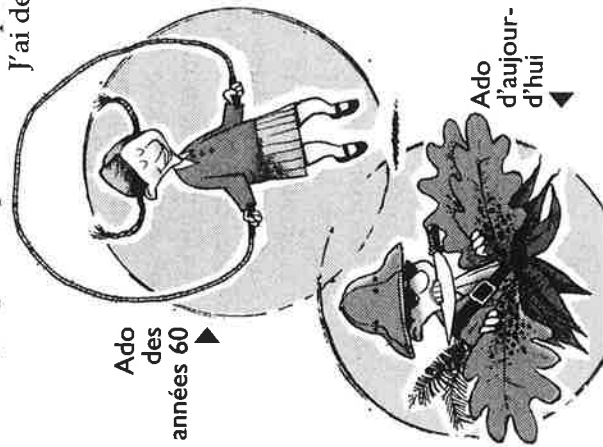
Au départ,
on prend une habitude.
Ensuite,
c'est elle qui nous prend.

UN POÈTE ANGLAIS

intitulé *Les 7 Habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent* que mon père, Stephen R. Covey, a écrit il y a plusieurs années. Bizarrement, ce livre est devenu l'un des plus gros succès de tous les temps. En grande partie — je précise — grâce à mes frères et sœurs et à moi-même. Disons qu'on lui a servi de cobayes... Tous ses tests psy, il les a essayés sur nous; pas étonnant qu'aujourd'hui, mes frères et sœurs souffrent de graves troubles psychologiques (je délire, frangins et frangines!). Par chance, moi, je m'en suis sorti indemne.

Alors pourquoi avoir écrit ce livre? Je l'ai écrit parce qu'aujourd'hui, la vie d'un ado n'est plus franchement une partie de plaisir. On vit en pleine jungle. Et si j'ai bien fait mon travail, ce livre peut te servir de boussole et t'aider à t'orienter. En plus, contrairement au livre de mon père qui a été écrit pour des vieux (et qui par moments est d'un ennui féroce), celui-ci a été écrit spécialement pour des ados, et est toujours intéressant.

Bien que je sois un ado qui ai raccroché les gants, je me souviens des sensations que cela procure. Un jour on a une pêche d'enfer, et le lendemain, c'est la déprime totale. On fait du yoyo en permanence. Avec le recul, je suis franchement stupéfait d'y avoir survécu. Enfin, tout juste. Je n'oublierai jamais la fois où, en sixième, j'ai craqué pour la première fois pour une fille. Elle s'appelait Nicole.



J'ai demandé à mon ami Clar de lui dire que je l'aimais bien (j'avais trop peur de m'adresser directement aux filles, alors je faisais appel à des intermédiaires). Clar a assuré sa mission, est revenu, et m'a fait son rapport.

« Hé, Sean, je lui ai dit, à Nicole, que tu l'aimais bien. »

J'ai rigolé bêtement : « Et qu'est-ce qu'elle a dit! ? »

« Elle a dit : *Beurk! Sean? Ce thon? ?!* »

Clar était mort de rire. Moi, j'étais anéanti. J'avais envie de ramper jusqu'à un trou et de ne plus jamais en sortir. Je me suis

juré de détester les filles pour le restant de mes jours. Par chance, mes hormones ont repris le dessus et je me suis remis à les aimer.

Quelque chose me dit que parmi les luttes dont parlent dans leur témoignage certains ados que j'ai interviewés, certaines te sont familières :

« On a trop de trucs à faire et pas assez de temps. Moi, j'ai les cours, les devoirs, le boulot, les amis, les fêtes, et, pour couronner le tout, la famille. Je stresse un max. Au secours! »

« Comment voulez-vous que je me sente bien dans ma peau? Je ne suis pas à la hauteur! Où que je me tourne, il y a toujours un truc pour me rappeler qu'il y en a une plus intelligente, plus mignonne, ou qui plaît plus que moi. C'est plus fort que moi, je me dis toujours : Si seulement j'avais ses cheveux, ses fringues, sa personnalité, son mec, là je serais heureuse. »

« J'ai l'impression que ma vie a complètement dérapé. »

« Ma famille, c'est grave. Si seulement mes parents pouvaient me lâcher un peu, je pourrais peut-être enfin vivre. J'ai l'impression de les avoir sur le dos en permanence, et ce que je fais, ça ne va jamais. »

« Je sais que la vie que je mène, ça craint. Avec moi, c'est la totale : drogue, alcool, plans sexe... N'importe quoi, quoi. Mais quand je suis avec mes potes, je craque et je fais comme les autres. »

« J'ai attaqué un nouveau régime. Rien que cette année, ça doit être mon cinquième. J'ai sincèrement envie de changer, mais je n'ai pas la volonté pour arriver à me tenir à une discipline. Chaque fois que j'attaque un nouveau régime, j'y crois dur comme fer. Mais la plupart du temps, je fous tout en l'air très vite. Et là, je me sens minable. »

« Je n'assume pas trop en classe, ces derniers temps. Si je ne remonte pas ma moyenne, je ne serai jamais admis à l'université! »

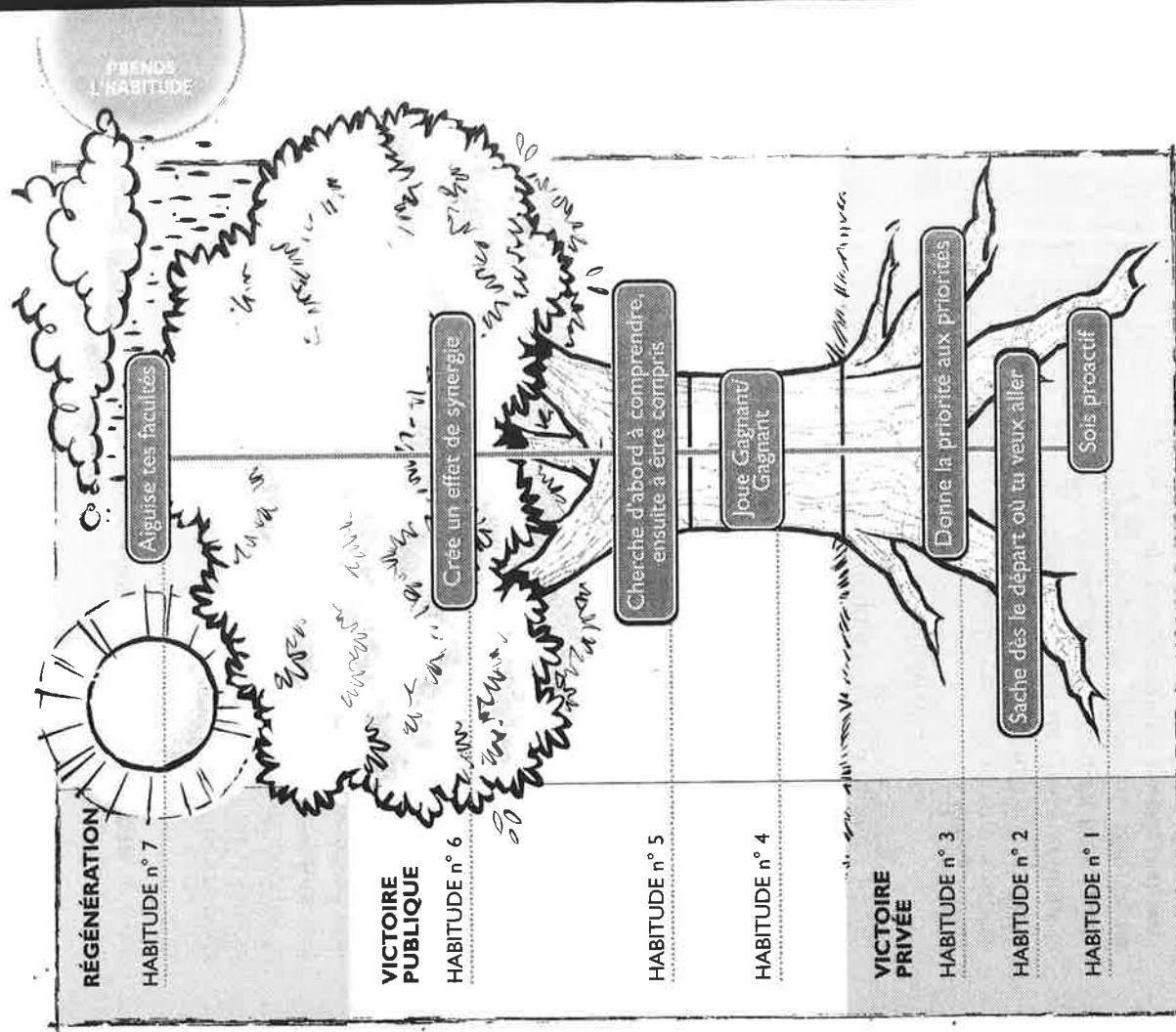
« Je suis mal lunée. Je déprime souvent. Je ne sais plus quoi faire. »

Ce sont là des problèmes bien concrets, et la réalité de la vie, ce n'est pas comme la télé : on ne peut pas l'éteindre. Je n'essaierai donc pas. Au contraire, je vais te fournir une panoplie d'outils pour t'aider à y faire face, à cette réalité de la vie. Lesquels, d'outils? Les 7 *Habitudes des ados bien dans leur peau*. En d'autres termes, les sept caractéristiques communes aux adolescents heureux qui réussissent, n'importe où dans le monde.

J'imagine qu'à ce stade, tu dois te demander ce qu'elles peuvent bien être, ces habitudes. Alors mettons un terme au suspense. Les voici, suivies d'une courte explication pour chacune :

- Habitude n° 1 : Sois proactif**
Assume tes responsabilités.
- Habitude n° 2 : Sache dès le départ où tu veux aller**
Définis ta mission et les objectifs de ta vie.
- Habitude n° 3 : Donne la priorité aux priorités**
Hiérarchise les choses, et commence par régler ce qui est le plus important.
- Habitude n° 4 : Joue Gagnant/Gagnant**
Agis en partant du principe que chacun peut réussir.
- Habitude n° 5 : Cherche d'abord à comprendre, ensuite à être compris**
Écoute les autres. Sincèrement.
- Habitude n° 6 : Crée un effet de synergie**
Travaille avec les autres, vous serez tous plus performants.
- Habitude n° 7 : Aiguise tes facultés**
Renouvelle tes ressources régulièrement.

Comme le montre le diagramme ci-contre, les habitudes se nourrissent des précédentes. Les Habitudes n° 1, 2 et 3 traitent de la maîtrise de soi. C'est ce que nous appelons la victoire privée. Les Habitudes n° 4, 5 et 6 traitent des relations humaines et du travail d'équipe. C'est ce que nous appelons la victoire publique. On ne peut être performant au sein d'une équipe qu'à partir du moment où on a trouvé son propre équilibre intérieur. C'est la raison pour laquelle la victoire privée précède la victoire publique. La dernière habitude, l'Habitude n° 7, est celle de la régénération. Elle nourrit les six autres.



Ces habitudes ont l'air plutôt simples, n'est-ce pas? Mais attends de voir l'impact qu'elles peuvent avoir! Un excellent moyen de comprendre en quoi consistent les 7 Habitudes est de

comprendre ce qu'elles ne sont pas. Voici donc leurs parfaits contraires. En d'autres termes :

Les 7 Habitudes des Ados mal dans leur peau

Habitude n° 1 : Réagis

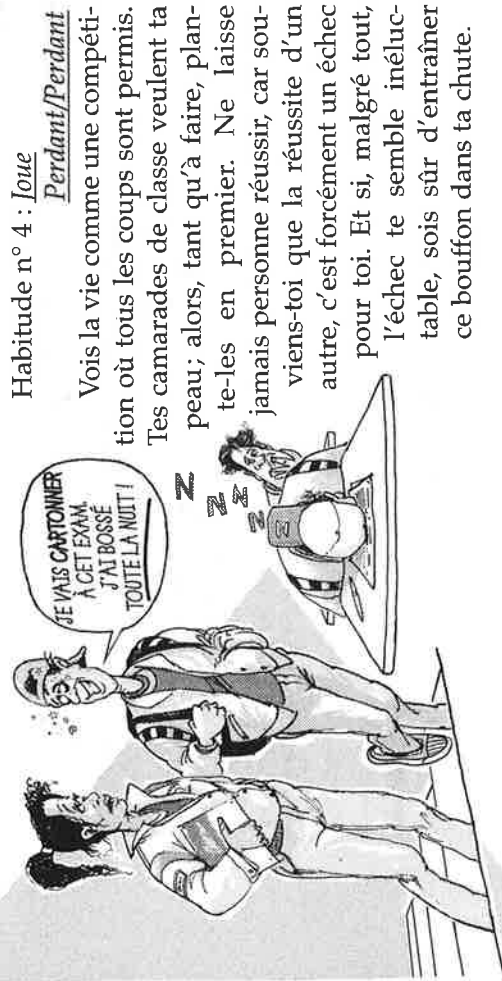
Quelle que soit la nature de ton problème, tiens toujours pour responsables tes parents, tes abrutis de professeurs ou d'éducateurs, ton quartier pourri, ton petit copain ou ta petite copine, le Gouvernement, bref, quelque chose ou quelqu'un d'autre. Sois une victime. N'assume jamais tes responsabilités. Agis comme un animal. Quand tu as faim, mange. Quand on te hurle après, hurle à ton tour. Quand tu as envie de faire une chose alors que tu sais parfaitement que ce n'est pas bien, fais-la quand même.

Habitude n° 2 : Lance-toi toujours sans savoir où tu veux aller

N'agis selon aucun plan établi. Évite à tout prix de te définir des objectifs. Ne pense jamais à l'avenir. Pourquoi se soucier des conséquences de nos actes ? Vis l'instant sans penser au lendemain. Couché avec n'importe qui, déchire-toi la tête, ne pense qu'à faire la fête car demain, on sera tous morts.

Habitude n° 3 : Donne la priorité aux frivolités

Ce qui compte le plus dans ta vie, ne le règle jamais avant d'avoir passé suffisamment d'heures à revoir des rediffusions de séries télé, à tchatcher au téléphone, à surfer sur Internet et à flemmarder. Remets toujours tes devoirs à plus tard. Donne systématiquement la priorité à ce qui est secondaire plutôt qu'à ce qui est capital.



Habitude n° 4 : Joie

Perdant/Perdant

Vois la vie comme une compétition où tous les coups sont permis.

Tes camarades de classe veulent ta peau; alors, tant qu'à faire, plante-les en premier. Ne laisse jamais personne réussir, car souviens-toi que la réussite d'un autre, c'est forcément un échec pour toi. Et si, malgré tout, l'échec te semble inéluctable, sois sûr d'entraîner ce bouffon dans ta chute.

Habitude n° 5 : Cherche d'abord à parler, ensuite à faire semblant d'écouter

On naît avec une langue, alors autant s'en servir. Bavarde le plus possible. Exprime toujours ta version des faits en premier. Une fois que tout le monde aura bien saisi ton point de vue, fais semblant d'écouter celui des autres : hoche de temps en temps la tête en ponctuant de « ah oui ? ». Ou alors, si l'opinion de quelqu'un t'intéresse vraiment, parle à sa place.

Habitude n° 6 : Ne te montre jamais coopératif

Soyons réaliste : les gens qui sont différents de toi sont bizarres. Alors pourquoi essayer de faire bon ménage avec eux ? Le travail d'équipe, c'est bon pour les médiocres. Comme c'est toujours toi qui as les meilleures idées, travaille dans ton coin, tu as tout à y gagner. Vis enfermé dans ta tour d'ivoire.

Habitude n° 7 : Va jusqu'à l'épuisement

Vis à une cadence telle que tu n'as jamais une seconde pour te ressourcer ou t'améliorer. Ne travaille jamais en classe. N'apprends jamais rien de nouveau. Fuis l'exercice physique comme la peste. Et, par pitié, ne t'approche jamais d'un bon livre, de la nature, ou d'une source d'inspiration potentielle.

On le voit, les habitudes énumérées ci-dessus sont des recettes imparables pour foncer droit dans le mur. Et pourtant, beaucoup d'entre nous y cèdent... régulièrement (moi comme les autres). Cela posé, pas étonnant qu'à certains moments, on puisse vraiment être dégoûté de la vie.

UNE HABITUDE, C'EST QUOI, EXACTEMENT ?

Une habitude est une chose qu'on exécute de façon répétée. Mais, la plupart du temps, sans être véritablement conscient de l'avoir prise. Calée sur pilotage automatique, l'habitude fonctionne de façon autonome.

Certaines habitudes sont bonnes, par exemple :

- Faire de l'exercice régulièrement
- Définir un planning à l'avance
- Respecter les autres

Certaines sont mauvaises, par exemple :

- Avoir un esprit négatif
- Se sentir inférieur
- Rejeter la faute sur les autres

D'autres ne sont ni bonnes ni mauvaises, par exemple :

- Prendre sa douche la nuit
- Manger son yaourt à la fourchette
- Lire les magazines en commençant par la fin

En fonction de leur nature, nos habitudes peuvent faire notre fortune ou notre ruine. Ce que nous faisons de façon répétée, nous le devenons. Dans les termes de l'écrivain Samuel Smiles :

Sème une pensée, et tu récolteras un acte;

Sème un acte, et tu récolteras une habitude;

Sème une habitude, et tu récolteras un caractère;

Sème un caractère, et tu récolteras un destin.

Par chance, nous sommes plus forts que nos habitudes. Par conséquent, nous pouvons en changer. Essaie de croiser les bras, par exemple. Bien. Maintenant, essaie de les croiser dans ton dos. Alors, quelle impression ? Bizarre, non ? Et pourtant, si tu croisais les bras dans le dos trente jours d'affilée, cela n'aurait plus rien de bizarre. Tu n'aurais même plus besoin d'y penser. Tu en aurais pris l'habitude.

À tout moment, on peut se regarder dans un miroir et se dire : « Hé ! Il y a ce truc chez moi que je n'aime pas. » Et là, on peut remplacer une mauvaise habitude par une bonne. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est toujours possible.

Les idées de ce livre ne fonctionneront pas forcément toutes pour toi. Mais bon, pas besoin d'atteindre la perfection pour obtenir des résultats. Dans la vie, il suffit parfois de mettre en pratique une habitude de temps en temps pour déclencher des changements inespérés.



Les 7 habitudes peuvent t'aider à :

- Prendre ta vie en main
- Prendre des décisions avisées
- Mieux t'entendre avec tes parents
- Améliorer la qualité de tes relations
- T'affranchir d'une dépendance
- Définir tes propres valeurs et ce qui compte le plus pour toi avec tes amis

- Réaliser plus de choses en moins de temps
- Trouver le juste équilibre entre les cours, le travail, les amis, et tout le reste
- Gagner en assurance
- Être heureux.

Une dernière chose. C'est ton livre, alors utilise-le. Prends un crayon, un stylo, un surligneur de couleur et annote-le. N'aie pas peur de souligner, de surligner, ou d'entourer les idées qui te plaisent le plus. Prends des notes dans la marge. Gribouille. Relis les histoires qui t'inspirent. Mémorise les citations qui te donnent espoir. En fin de chapitre, essaie les « Pas de fourmi » : ils ont été conçus pour t'aider à mettre les habitudes en pratique tout de suite. Ce livre te sera beaucoup plus utile si tu le fais.

Rien ne t'empêche non plus d'appeler les Numéros Verts ou d'aller naviguer sur les sites web que j'ai répertoriés à la fin du livre, si tu souhaites obtenir de l'aide ou plus de renseignements.

Si tu es du genre à zapper le texte pour aller directement aux dessins et autres petits amuse-gueule éducatifs, pas de souci. Mais à un moment ou un autre, il serait bon que tu lises le livre du début à la fin, car les 7 Habitudes fonctionnent étape par étape. L'une engendre la suivante. Ce n'est pas par hasard que l'Habitude n° 1 précède l'Habitude n° 2 (et ainsi de suite).

Tu es partant ? Alors fais-moi plaisir et lis-le, ce livre !

PROCHAIN ÉPISE

Tout de suite, nous allons examiner dix déclarations parmi les plus stupides jamais faites. Un grand moment à ne pas rater. Alors vas-y, lis !