

Introduction

FAITES MIEUX QUE LA NORMALE

Restez curieux et ancré dans la réalité.

Soyez le moine capable de méditer au cœur du chaos.

*Réagissez avec gentillesse lorsque vous assistez
à des comportements qui vous paraissent stupides.*

Quel genre de personne voulez-vous être ? Quelle que soit votre réponse, ce livre a pour but de vous aider à y parvenir. C'est un ouvrage sur la santé et la forme physique, oui, mais c'est aussi un livre sur tout ce que vous pourriez accomplir avec plus de force et d'énergie. En fin de compte, il s'agit d'un livre sur la façon d'être la meilleure version de vous-même, de vous libérer.

Empathie et compassion sont sur toutes les lèvres, mais il faut aussi faire preuve de curiosité et d'équanimité – une profonde sérénité mentale – pour se raccrocher à ce que l'on a de meilleur en soi et continuer à s'améliorer même lorsque les choses ne vont pas dans le sens que l'on voudrait. C'est cette combinaison de qualités qui m'a permis de traverser en toute confiance ces dernières années, marquées par toutes sortes de perturbations à l'échelle mondiale. Ensemble, ces qualités constituent les principes fondamentaux d'une vie saine et épanouie. Elles sont essentielles en temps de crise, mais aussi lorsque nous avons l'impression de mener une vie artificielle et fade. Et, comme vous le savez certainement, il est extrêmement difficile de rester paré de ces qualités en permanence. Sans même nous en rendre compte, nous sommes nombreux à les laisser filer. Bien sûr, nous parvenons à exprimer ces émotions de temps à autre, mais la routine du quotidien a raison de notre énergie. Nous sommes trop épuisés ne serait-ce que pour être en paix avec nous-mêmes.

Pendant la pandémie, j'ai très souvent entendu les gens dire qu'ils aspiraient ardemment à un « retour à la normale », et chaque fois, cela me faisait tiquer. Cette ambition est tout simplement ridiculement modeste. Toute ma vie, je me suis efforcé d'améliorer ma résistance physique et mentale, de faire *mieux que la normale*, et d'aider les autres à faire de même. Il s'agit de se fixer un objectif plus ambitieux, de l'atteindre, d'en faire la nouvelle norme, puis d'atteindre à nouveau un objectif supérieur. Une période de crise est l'occasion idéale d'aller de l'avant. Pourquoi vouloir régresser vers une ancienne normalité ?

Je veux que d'autres personnes soient aussi épanouies que moi. Qu'elles trouvent l'inspiration plutôt que d'être épuisées. Qu'elles soient intrépides plutôt que craintives. Par « intrépide », je ne veux pas dire qu'il faut faire des choses stupides comme provoquer un accident de la circulation ou mettre le feu à sa maison. Je veux dire que vous pouvez prendre des risques audacieux, poursuivre vos rêves et être imprévisible parce que vous vous sentez libre d'agir comme bon vous semble. Cela semble paradoxal, mais c'est en fait une vérité extrêmement importante : un comportement intrépide vous invitera au calme et à la tranquillité. Un comportement intrépide fera s'éloigner le sentiment de désastre imminent.

Un tel comportement demande aussi beaucoup d'énergie et de résistance, c'est pourquoi tant de gens estiment qu'ils ne peuvent aspirer qu'à une banale « normalité ». Heureusement, il existe un autre paradoxe bien réel qui peut vous aider. Techniquement, on pourrait parler de « biologie de la pente de la courbe », mais, en termes plus clairs, je préfère parler du *principe de paresse*. Cette notion, au cœur de ce livre, peut vous changer la vie. Elle se résume à une idée simple, mais révolutionnaire : *la paresse peut vous rendre plus fort*.

Je sais, cela semble difficile à croire. Pourquoi ? Parce que votre corps recèle un secret, un secret qu'il refuse de révéler. Votre corps est plus rapide que vous. Il sent, réagit et répond aux stimuli environ un tiers de seconde avant que votre cerveau ne comprenne ce qui se passe. Avant que votre cerveau humain rationnel ne puisse faire preuve de courage, de volonté ou qu'il ne fournisse un effort, votre corps vous a déjà pris de vitesse. Il vous injecte de l'adrénaline qui donne l'impression que les petites craintes sont de grandes frayeurs. Il transmet des signaux d'angoisse pour vous convaincre que les petites tâches qui vous attendent sont insurmontables, vous donnant de bonnes raisons de ne pas les accomplir.

Pourquoi votre corps vous trahit-il ainsi ? Pourquoi Mère Nature créerait-elle un système aussi cruel ? Parce que la nature est cruelle. Votre corps est conçu

pour maximiser la probabilité que vous surviviez, que vous ayez des enfants et que vous perpétuiez l'espèce. Par conséquent, votre corps ne se préoccupe que de deux choses. Premièrement : ne pas mourir. Deuxièmement : être extraordinairement paresseux, de manière à utiliser le moins d'énergie possible pour ne pas mourir. Votre corps n'attendra pas que vous décidiez quoi faire lorsqu'un prédateur sera sur le point de vous dévorer. Il commencera à vous mettre en sécurité bien avant que vous ne puissiez prendre une décision mûrement réfléchie quant à la réaction à adopter. Votre cerveau conscient n'est tout simplement pas assez rapide pour réagir face aux menaces, c'est pourquoi il n'est pas responsable de votre survie à chaque instant. La fonction de pilotage automatique de votre corps vous procure un avantage incroyable pour vous maintenir en vie sur le long terme. C'est la raison pour laquelle les humains peuplent toujours cette planète. Mais le prix à payer est très lourd.

Pendant la pandémie de COVID-19, nous avons effectivement payé le prix fort. Nous avons vu comment notre corps réagissait face à l'assaut constant d'incertitudes et d'actualités terrifiantes. Au début, il a enregistré la menace et réagi par un flot d'hormones de stress et de puissants sentiments d'anxiété. Lorsque la menace n'a pas disparu, notre corps a eu l'impression d'être traqué sans relâche par un prédateur invisible. Il a réagi de manière prévisible, d'abord par le stress, puis par la dépression. Si autant de personnes ont été à ce point affectées, ce n'est pas parce que nous sommes stupides. Ou faibles. C'est simplement parce que nous sommes tous équipés d'un système biologique ancestral qui tente de nous maintenir en vie en nous faisant croire que nous maîtrisons tout, alors qu'en réalité ce n'est pas le cas.

PRENEZ LE CONTRÔLE

Une fois que vous avez compris que votre corps prend des décisions avant votre cerveau, vous voyez les choses sous un autre éclairage. Vous pouvez désormais comprendre les réactions contre-productives qui vous freinent dans la vie. Mieux encore, vous pouvez commencer à concevoir des moyens de pirater les systèmes de votre corps afin d'en prendre vraiment le contrôle, afin de lui faire faire ce que vous désirez.

La clé pour prendre le contrôle consiste à apprendre à utiliser le principe de paresse à votre avantage. Garantir un état de paresse constitue l'une des principales fonctions biologiques de chaque cellule de votre corps. Aucune ne veut utiliser plus d'énergie ou de ressources que le strict minimum nécessaire. En réponse à n'importe quel stimulus, petit ou grand, toutes les cellules de votre corps décident comment allouer leur énergie pendant ce précieux tiers de