

*MARK MATTESON*

*Vivre libre,  
sans peur!*

Le secret de Ben

ROMAN D'INSPIRATION



**PERFORMANCE**

« **Les perles de sagesse de ce livre sont innombrables.** Je conseille ce livre à tous ceux qui sont ouverts à profiter d'un bel équilibre dans leur vie. »

**Marc André Morel, CSP**

Conférencier et auteur à succès

« On réalise rarement **la portée de notre influence sur les gens** qui nous entourent. Pourtant, ce sont les simples petits gestes quotidiens, nous semblant si ordinaires, qui ont souvent un impact majeur sur notre entourage. Ce livre nous rappelle de donner, partager et aimer car on ne sait jamais qui bénéficiera de notre personne ! »

**Ian Renaud**

Spécialiste en Performance Personnelle

« Il est impossible de lire ce livre et de rester insensible, ni inchangé. **Il crée un impact en soi** duquel on ressort grandi, fortifié et prêt à tendre la main vers un mentor pour devenir encore plus grand ou vers quelqu'un d'autre qu'on peut aider. »

**Guy Bourgeois**

Motivateur, formateur et auteur à succès

« À l'âge de 13 ans, je dus faire face à la vie avec les seuls moyens que j'avais entre les mains. **Si j'avais pu lire la mine d'or** qu'est Vivre Libre, Sans Peur!, j'aurais profité de **la multitude de pépites d'or** qu'il contient. Il ne peut qu'aider à se prendre en main et orienter son futur. Je le recommande fortement. »

**Alain Ménard**

V.P. opérations détail Sobey's Québec

« Histoire inspirante, facile à lire et riche d'enseignements. J'ai vu défiler avec ravissement, le résumé de 25 ans de lectures sur le succès et la psychologie positive. Ces stratégies ont depuis longtemps changé ma vie et m'ont permis d'atteindre une sérénité longuement recherchée. Habilement ficelé, **ce récit rend ces enseignements faciles à appliquer dans sa vie**. Une excellente initiation pour ceux qui n'ont jamais lu ce genre de livres et un bon rafraîchissement pour ceux qui, comme moi, ont déjà dévoré des tonnes d'ouvrages du genre. **J'y ai découvert de nouvelles façons de rallumer sa flamme intérieure.** »

**Marguerite Wolfe, M.A.**

Conférencière en motivation par le plaisir et  
auteure

« J'ai vraiment apprécié la lecture de ce livre du début à la fin. Je suis étonné de **la richesse et de la portée de cette histoire**. Il serait très valable que les parents le lisent en premier et le suggèrent à leurs ados. »

**Bruny Surin**

Médaillé d'OR Jeux Olympiques d'Atlanta  
Membre de la Renommée du Comité Olympique  
Canadien

---

MARK MATTESON



VIVRE LIBRE,  
SANS  
PEUR!

Le secret de Ben

Roman d'inspiration



*L'histoire de David  
qui a fait la découverte de vérités simples  
qui mènent à la richesse, à la joie et à la paix d'esprit*

 **PERFORMANCE**  
Edition

Cet ouvrage a été publié en langue anglaise sous le titre original :  
FREEDOM FROM FEAR © 2002 Mark Matteson. Tous droits réservés.  
ISBN 10 : 0-937539-61-9  
ISBN 13 : 978-0-937539-61-3

Publié en langue française par Performance Édition  
C.P. 99066 - CSP du Tremblay  
Longueuil (Québec) J4N 0A5  
Canada

Courriel : [info@performance-livres.com](mailto:info@performance-livres.com)  
Site Web : [www.performance-livres.com](http://www.performance-livres.com)

DISTRIBUTION POUR LE CANADA :

- Prologue Inc.  
1650 Lionel Bertrand  
Boisbriand, (Québec) J7H 1N7  
Téléphone : 450 434-0306

DISTRIBUTION EUROPÉENNE :  
[www.libreentreprise.com](http://www.libreentreprise.com)

© 2010 Performance Édition  
tous droits réservés pour tous les territoires francophones

Traduction française : Françoise Légaré

Révision linguistique : Denise de Repentigny/Corritexte  
Marguerite Wolfe

Conception graphique de la couverture : Geai Bleu graphique  
Mise en pages : Pierre Champagne graphiste

Dépôt légal 4<sup>ième</sup> trimestre 2010  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada

ISBN 978-2-923746-44-9 (livre)  
ISBN 978-2-923746-45-6 (epdf)  
ISBN 978-2-923746-46-3 (epub)



imprimé au Canada

La reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie et par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

MARK MATTESON



VIVRE LIBRE,  
SANS  
PEUR!

Le secret de Ben

Roman d'inspiration



*L'histoire de David  
qui a fait la découverte de vérités simples  
qui mènent à la richesse, à la joie et à la paix d'esprit*

 **PERFORMANCE**  
Edition



## *TABLE DES MATIÈRES*

Chapitre 1	
Pourquoi s'inquiéter? .....	11
Chapitre 2	
Les leaders sont des liseurs .....	29
Chapitre 3	
L'attitude d'une personne détermine son altitude .....	39
Chapitre 4	
Noter son cheminement de vie dans un Journal personnel .....	51
Chapitre 5	
La solitude, le silence et la sérénité .....	61
Chapitre 6	
Un travail d'amour .....	69
Chapitre 7	
Aider... le cœur du bonheur! .....	79
Chapitre 8	
Le temps prend du temps!.....	89
Chapitre 9	
La capacité de surmonter les épreuves.....	99
Chapitre 10	
Une solution mutuellement significative .....	107

Chapitre 11	
Analyser la qualité de mes relations personnelles .	123
Chapitre 12	
Apporter une contribution qui en vaut la peine...	131
Épilogue .....	139
Au sujet de l'auteur.....	142

## MOT DE L'ÉDITEUR

Quand fut la dernière fois qu'une histoire vous a réellement inspiré, qu'elle vous a motivé à passer à l'action, vous a motivé à changer certains aspects de votre vie pour de bon? Si ça vous est déjà arrivé, c'est comme si une lumière s'était allumée éclairant votre route. Vous avez alors vu le monde d'une perspective différente. Des opportunités, des idées et des réflexions semblent être apparues, tout comme par hasard.

Le dictionnaire définit une fable comme étant une courte histoire qui enseigne une morale ou une philosophie. *Vivre Libre, Sans Peur!* est une telle histoire. C'est l'histoire d'un homme qui a fait la découverte de vérités simples qui mènent à la joie, à la richesse et à la paix d'esprit.

L'auteur Mark Matteson vous stimulera à élever la barre de vos performances personnelles et professionnelles.

Dans le but que la lecture de ce livre vous soit très agréable et vous procure le désir de suivre et de vous modeler sur les enseignements du « maître à penser » que fut Ben dans la vie de tous ceux qui lui ont fait confiance, le terme « coach » a été conservé en langue anglaise. Malgré que ce mot s'applique surtout en terme sportif, nous croyons que, de nos jours, il s'applique aussi bien à la vie personnelle qu'à la vie sportive. Vous le retrouverez donc à plusieurs endroits au cours de votre lecture.

Vous remarquerez qu'une majuscule a été mise au J du mot « Journal ». Ce terme revient de nombreuses fois et, comme il est mentionné en terme respectueux d'une méthode à appliquer, nous avons cru bon de lui accorder toute son importance en l'identifiant de cette façon.

Puisse ce livre toucher votre coeur afin que vous fassiez rejaillir son effet magique sur votre vie et sur celle de milliers d'autres personnes.

Bonne lecture!



## CHAPITRE UN

### POURQUOI S'INQUIÉTER?

**I**l pleuvait à torrents le matin où se réunirent des centaines de personnes pour assister à ses funérailles. Denny Park était une petite église qui datait de 1894, en fait, la plus vieille de la ville. Personne dans cette nombreuse assistance ne pouvait s'imaginer que tant de gens viendraient dans la grande ville de Seattle pour honorer cet homme qui, apparemment, avait vécu une vie très privée. Je ne savais même pas qu'il connaissait autant de gens! C'était incroyable. L'église était pleine à craquer, beaucoup de gens se tenaient debout le long des murs. Le plus étrange était que je ne connaissais personne. Pas une seule personne! J'espérais bien que j'en découvrirais la raison. Pourquoi ressentais-je qu'un lien nous unissait les uns aux autres? Ses relations et son influence étaient-elles aussi répandues? Avait-il touché à autant de vies? D'après ce que je voyais, le grand nombre de personnes avec lesquelles il avait été en contact était étonnant. Je me demandais en mon for intérieur s'il avait offert le même pacte qu'il m'avait défié de respecter avec toutes ces personnes.

Il était un coach. Pas en terme sportif, mais en terme de vie. Il a été le meilleur que j'ai jamais eu. Ses enseignements se donnaient dans différents endroits, un banc de parc, un restaurant, un café, en marchant et aussi en voiture. Il n'y avait aucun doute qu'il était un être d'exception, tout à fait unique.

Il disait souvent que d'être libre de peur était beaucoup plus important que de posséder la liberté de désirer des choses. Mais que voulait-il donc dire par cette affirmation? À l'époque, je ne le comprenais pas. Il utilisait des citations, des maximes ou des proverbes que je n'avais jamais entendus auparavant. Il les utilisait toujours juste au bon moment, quand j'en avais le plus besoin. Lorsque j'ai appris à vraiment le connaître, j'en suis venu à comprendre qu'ils faisaient autant partie de lui que son sourire ou le pétilllement malicieux de ses yeux. Il était toujours heureux, toujours optimiste. Je l'enviais. Je voulais ce qu'il semblait posséder, le rire, la joie, la paix de l'esprit, l'abondance. Il était bien nanti, et sa fortune était extrêmement diversifiée. Mais sa vraie fortune n'était pas tout à fait la sorte de richesse à laquelle je réfère, elle était beaucoup plus vaste.

\* \* \* \* \*

On était en 1979, j'avais 22 ans. Pendant les derniers dix ans, je me suis débattu avec le doute, la peur, l'insécurité, une pauvre estime de moi-même; je n'avais pratiquement aucun respect à l'égard de ce que j'étais, mais j'arrivais à maintenir une façade à l'aide d'un humour de mauvais goût et, souvent, dans l'isolement.

J'essayais de faire bonne figure, impressionner les autres et, pourvu que je garde les autres à distance et qu'ils ne connaissent pas le vrai *moi*, je croyais qu'ils ne devineraient probablement pas de quelle façon je me sentais à l'intérieur, c'est-à-dire misérable. J'avais aussi un tout petit problème de drogue et d'alcool. J'ai commencé à boire à l'âge de douze ans et je vais vous épargner la litanie de mes motifs. Je vais seulement vous dire que, lorsque j'ai pris ce premier verre, tous mes problèmes se sont envolés... du moins temporairement! Je viens d'une longue lignée d'alcooliques des deux côtés de ma famille. C'était, selon mon opinion, très naturel de boire. Tous ceux que je connaissais buvaient : ma famille, mes amis et leurs parents; tous ces gens buvaient régulièrement. En y repensant, je n'ai aucun souvenir d'une personne qui ne buvait pas. Alors, j'ai grandi avec les effets néfastes de cet environnement:

- J'avais peu de **confiance en moi**. Quand j'essayais de faire quelque chose avec mon père, à la première fausse manœuvre que je faisais, il m'enlevait l'outil des mains et disait : « Laisse-moi faire, tu es trop lent! » ou « Tu ne le fais pas bien! ». J'étais comme un chien qui avait été battu trop souvent, attendant que s'arrête la fessée.

- On ne me demandait jamais de **finir ce que j'avais commencé de faire**. Cela avait un effet paralysant sur le respect que je me portais ainsi que sur mon estime personnelle. Je n'ai jamais su ce que signifiait avoir des sentiments positifs d'accomplissement que suscite la satisfaction d'avoir complété une tâche. Le message que je recevais en grandissant provenait d'histoires, d'exemples et de messages implicites qui signifiaient que c'était acceptable de lâcher, d'abandonner.
- **La modération**?! De quoi s'agissait-il? Ma philosophie était tout ou rien. Et tout, c'était mieux. Ces règles de conduite que j'ai apprises, je les ai adoptées comme étant miennes à partir des modèles que j'avais tout autour de moi.
- **Un dialogue intérieur négatif**. Je me disais des choses telles que : « Mais qu'est-ce qui ne va pas avec moi? » « Comment puis-je être aussi stupide? » « Pourquoi est-ce que toute cette merde n'arrive qu'à moi? » et tristement, « Je ne mérite pas de bonnes choses. » Et vous savez, je pensais que c'était normal de penser ainsi.
- **Le pessimisme était mon compagnon permanent**. Blâmer, me plaindre et expliquer. Tous ceux que je connaissais jouaient à ce jeu. Si, au départ, tu ne réussis pas, blâme quelqu'un ou quelque chose rapidement. Si ce n'était pas la faute du gouvernement, des professeurs ou des entraîneurs, de l'économie, de ce minable patron qui était le mien, des autres élèves de ma classe ou des membres de mon équipe, je réussirais beaucoup mieux. C'était toujours la faute d'autrui.

- **La malhonnêteté.** Je me souviens de la première fois que j'ai fait quelque chose que je ne devais pas faire et que j'ai dit la vérité, j'ai reçu la fessée! Je me souviens de m'être dit, à l'âge de cinq ans, que la vérité faisait mal. Alors, une semaine plus tard, j'ai fait autre chose que je savais être mal. Me rappelant de la douleur de dire la vérité, j'ai fait la chose la plus logique à laquelle je pouvais penser pour éviter les coups, j'ai menti. *Et cela a fonctionné!* Je ne me suis pas placé en situation problématique, du moins en apparence. C'était si facile. Sans douleur. Ce jour-là, ce jour-là précisément, je suis devenu un menteur. Je me souviens de la citation de Shakespeare qui a écrit : « Quelle toile d'araignée tissons-nous lorsque nous pratiquons la déception! » Des années plus tard, mon épouse a dit quelque chose de profond qui m'a fait réfléchir: « Si tu dis la vérité, tu n'as jamais à te souvenir de ce que tu as dit ». Je me suis donc dit que j'avais travaillé beaucoup trop fort.
- **Le ressentiment.** J'ai rapidement appris à avoir du ressentiment envers quiconque se mettait en travers de mon chemin face à quelque chose que je voulais. Les gens, les institutions, les endroits; quoi que ce soit ou qui que ce soit qui entravait ma quête de gratification personnelle devenait candidat à mes critiques et à mon jugement. La triste part de cet état, c'est que je ne ressentais pas seulement de l'amertume et que je lâchais prise par la suite. Au contraire, j'hébergeais et je nourrissais ces ressentiments durant des semaines, des mois, voire des années. Vous voyez, le ressentiment vient du latin « re », qui signifie répéter et « sentire » pour ressentir. Parfois, j'en répétais des douzaines

à la fois, je jonglais avec eux, les revivant sans cesse dans mon esprit y incluant les vieilles émotions de pitié à mon égard, de revanche, de rage et d'hostilité, et ce, maintes et maintes fois, tel un vieux disque brisé.

Et finalement,

- **L'apitoiement et le repli sur moi-même.** Avec le temps, j'ai appris à m'éloigner des gens en utilisant toutes sortes de moyens pour m'esquiver des gens qui semblaient les plus appropriés à ce moment-là : la nourriture, la télévision, les heures interminables à dormir et, inévitablement, les drogues et l'alcool, puis l'isolement. Toujours seul dans mes pensées et dans mes sentiments. « Ne les laisse pas te voir suer. » « Les vrais hommes ne pleurent pas. » « Ne me sers pas cette saloperie de mauviette. » C'étaient des répliques à la John Wayne, acteur populaire, que j'avais entendues tout au long de ma jeunesse, que j'avais adoptées car je les entendais de la part de bien d'autres autour de moi. Alors, devinez quoi? Pour me protéger, j'ai tout gardé à l'intérieur de moi. On ne parlait surtout pas de ses sentiments à l'époque. Les partager, c'était pour les faibles.

Toutes ces maximes, et bien d'autres encore, faisaient partie de ce que je devais **désapprendre**. Elles représentaient des barrières à mon développement personnel. J'étais vraiment perturbé émotionnellement et spirituellement. En rétrospective, c'étaient des mécanismes de comportement défensifs que j'avais appris tout au long de ma vie. Abraham Maslow, le grand psychologue industriel, a déjà dit : « *Si le seul*