L'ART D'ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Des mêmes auteurs
chez le même éditeur

L'Art de bien s'entourer : apprenez à déléguer et gagnez un temps précieux, 2022.

Titre original anglais : *The Gap and the Gain : The High Achievers' Guide to Happiness, Confidence, and Success.*

Publié pour la première fois par Hay House.
© 2021, Dan Sullivan, The Strategic Coach Inc.
© 2022, Diateino, une marque du groupe Guy Trédaniel, pour la traduction française.

Traduit de l'anglais par Laurence Seguin.

Tous droits réservés pour l'édition française.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

ISBN : 978-2-35456-634-0

www.diateino.com
contact@diateino.com
fr.linkedin.com/company/diateino
@diateino

Strategic Coach®, The Strategic Coach® Program, Who Not How™, Unique Ability®, Unique Ability® Teamwork, The Impact Filter™, The Strategy Circle®, The Self-Managing Company®, The 10x Ambition Program™, et Free Zone Frontier™ sont des marques déposées de The Strategic Coach Inc. Tous droits réservés.
L'auteur de ce livre ne dispense aucun conseil commercial, il ne fait qu'offrir des informations d'ordre général pour vous aider dans votre quête de réussite professionnelle.
Ce livre n'est pas conçu pour être un guide faisant autorité ni pour se substituer aux conseils d'un professionnel qualifié. Il n'y a aucune garantie que les méthodes suggérées dans ce livre seront couronnées de succès, en raison du risque impliqué dans presque toutes sortes d'affaires. Par conséquent, ni l'éditeur ni l'auteur ne sauraient être tenus responsables de pertes pouvant provenir de la mise en œuvre des méthodes décrites dans cet ouvrage. Ils déclinent par conséquent expressément toute responsabilité à cet égard. Dans l'éventualité où vous feriez usage des informations contenues dans ce livre, l'auteur comme l'éditeur n'assument aucune responsabilité pour vos actes.

Dan **SULLIVAN** et Benjamin **HARDY**

L'ART D'ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Ce que font les leaders pour triompher des obstacles

diateino

Sommaire

Ils ont aimé 7
Préface de Dan Sullivan 15
Préface de Benjamin Hardy 17
Introduction : Pourquoi la plupart des gens ne sont pas heureux 21

Partie I. Sortir de l'écart
Chapitre 1 Accepter la liberté des « désirs »
Éviter l'attache des « besoins » 53
Chapitre 2 Être autonome
Définir vos critères de réussite personnels 87
Chapitre 3 Effet cumulé de l'écart ou du gain
Entraîner votre cerveau à discerner les GAINS 117

Partie II. Entrer dans le gain
Chapitre 4 Toujours évaluer par rapport au point de départ
Augmenter votre espoir et votre résilience 159
Chapitre 5 Évaluer trois victoires chaque jour
Optimiser l'heure où vous êtes le plus productif de la journée 193

Chapitre 6 Transformer chaque expérience en gain
Vous approprier votre passé 223

Conclusion : Vie, liberté et davantage de bonheur 259
Notes 269
Bibliographie 285
Remerciements de Dan 305
Remerciements de Ben 307
À propos des auteurs 311

Ils ont aimé

« La réalisation, c'est une science, mais l'épanouissement, c'est un art, et la réalisation sans l'épanouissement est l'échec ultime. L'ÉCART et le GAIN est un concept efficace qui autorise le lecteur à accéder à l'épanouissement tout au long de son parcours. Cette énergie d'épanouissement est la médecine de l'esprit, du corps et de l'âme. »

Kien Vuu, docteur en médecine, fondateur de la clinique Performance et Longévité, auteur à succès de l'ouvrage *Thrive State*, et professeur assistant de médecine, université de Californie de Los Angeles

« Quand Dan m'a appris pour la première fois le concept d'ÉCART il y a des années, j'ai pris conscience que non seulement je vivais dans l'ÉCART, mais que j'y avais aussi attiré toute mon équipe ! Le fait d'être dans le GAIN est source d'inspiration et de pouvoir. Cela m'aide à apprécier là où je suis et à créer la croissance que je veux vraiment. »

JJ Virgin, auteure à succès classée dans le *New York Times* et fondatrice de Inc. 5000

« Voici le livre qui m'aurait sauvé d'une décennie de souffrance si je l'avais lu avant de poursuivre aveuglément ce que je pensais être la réussite. Merci Dan et Ben de me dire la vérité que personne ne veut reconnaître, que les objectifs ne feront pas notre bonheur à eux seuls. Il y a beaucoup de choses dans ce livre pour celui qui ne veut pas seulement réussir, mais aussi vivre. »

Jeff Goins, auteur à succès de l'ouvrage *The Art of Work*

« Si vous avez du mal dans un domaine de votre vie, quel qu'il soit, et que vous voulez vraiment réussir, vous devez apprendre à vivre dans le GAIN et rester hors de l'ÉCART. Personnellement, j'ai surmonté de nombreuses épreuves dans ma vie – j'ai frôlé la mort dans un accident de voiture frontal, failli mourir d'un cancer et surmonté une profonde dépression – et je l'ai fait en vivant dans le GAIN et en restant hors de l'ÉCART. Même dans les moments les plus désespérés. Lisez ce livre : il vous montrera comment surmonter tout ce que la vie vous envoie et comment trouver le bonheur ici et maintenant. »

Hal Elrod, auteur de *Miracle Morning* et de *L'Équation du miracle*

« J'ai passé ma vie à étudier comment devenir LE MEILLEUR du monde dans une discipline. Ce livre vous montre comment le devenir d'une manière qui vous rende heureux, plutôt que de suivre les approches que la plupart des gens tentent et qui les rendent malheureux. »

Bo Eason, ancien joueur au poste de *safety* à la NFL, auteur de *There's No Plan B for Your A-Game*

« L'Art d'atteindre ses objectifs *est un concept et un autre livre indispensable de Dan Sullivan. Il ne se passe pas un jour*

sans que sa sagesse n'accompagne mon entreprise. Ce livre est un véritable joyau. »

Chris Voss, coauteur de *Ne coupez jamais la poire en deux*

« Ce livre va remettre en question tout ce que vous pensez à propos de la réussite. Ben et Dan vous montrent comment sortir de l'ÉCART et entrer dans le GAIN, vous rendant, vous et vos équipes, non seulement prospères, mais aussi heureux. Préparez-vous à être ébloui ! »

Alinka Rutkowska, auteure à succès du *USA Today* et du *Wall Street Journal*, P.-D.G. de Leaders Press

« Après deux minutes de lecture, j'ai pris conscience que ce livre allait changer ma vie. L'écriture fluide et les idées puissantes font avancer votre lecture à toute vitesse – vous ne pouvez lâcher le livre avant de l'avoir fini. L'Art d'atteindre ses objectifs *est un cours de maître que vous pouvez immédiatement mettre en application dans votre vie professionnelle et votre vie personnelle, afin de les améliorer toutes les deux. »*

Shane Snow, auteur de *Dream Teams*

« Les trois livres du Dr Benjamin Hardy sont puissants, uniques et très pratiques. Les enseignements de Dan Sullivan ont sensiblement amélioré ma vie et mon entreprise. Leur nouveau livre, L'Art d'atteindre ses objectifs*, est indispensable pour tout leader ou toute personne hautement performante qui veut à la fois plus de bonheur et atteindre son plus haut niveau de performance. »*

Michael Hyatt, auteur à succès du *New York Times*

« Personne ne connaît les entrepreneurs comme Dan Sullivan, l'accompagnateur d'entrepreneurs le plus couronné de succès au

monde. Avec son coauteur Benjamin Hardy, il a écrit un livre pour les entrepreneurs déçus, frustrés ou craignant de ne pas être à la hauteur. Et, ce qui est encore plus formidable, c'est que le livre L'Art d'atteindre ses objectifs *propose une solution immédiate à leurs inquiétudes. »*

Richard A. Viguerie, président d'American Target Advertising, Inc.

« Les concepts présentés dans ce livre m'ont rendu tellement plus heureux dans le développement de mes entreprises et dans mon parcours de vie ; mon entourage a bénéficié de tout cela. »

Cameron Herold, fondateur de COO Alliance, animateur du podcast *Second in Command* et auteur de *Vivid Vision*

« Comprendre le concept d'ÉCART et de GAIN est la chose la plus importante pour un entrepreneur. La lecture de ce livre et la mise en application de ses idées deviendront immédiatement un acte transformateur pour les leaders visionnaires tant dans leur vie personnelle que professionnelle. »

Justin Breen, fondateur de BrEpic Communications, client du programme 10x Ambition de Strategic Coach

« S'il y a un concept qui peut changer votre façon de gérer votre entreprise, c'est bien celui-là. Ne passez pas à côté ! Il est si simple que vous pouvez le mettre en œuvre aujourd'hui, et pourtant si profond qu'il va affecter pour toujours votre mode de fonctionnement. »

Nick Nanton, réalisateur et producteur primé aux Emmy Awards, auteur à succès du *Wall Street Journal* et lauréat du prix humanitaire du programme Global Shield

« Ne vous inquiétez pas, soyez heureux. Plus facile à dire qu'à faire, en particulier pour les entrepreneurs, câblés pour les successions interminables de réussites. Le livre de Dan et de Ben démythifie le processus permettant de trouver le bonheur, l'un des souhaits les plus essentiels du genre humain. »

Kary Oberbrunner, P.-D.G. d'Igniting Souls et auteur à succès du *Wall Street Journal* et du *USA Today*, avec son livre *Unhackable*

« Par le passé, j'ai collaboré aussi bien avec Dan qu'avec Ben. Dans un monde saturé de crétins influenceurs en herbe obsédés par l'attention, ils font partie des êtres les plus rares – des personnes intelligentes qui ont quelque chose de sincèrement nouveau et intéressant à dire. »

Hugh MacLeod, auteur de *Ignore Everybody* et cofondateur de Gapingvoid

« La plupart des entrepreneurs ne sont pas heureux. Le fait d'être votre propre patron était censé tout "arranger", mais cela n'a pas été le cas et vous êtes plus stressé que jamais. L'Art d'atteindre ses objectifs *vous donne les outils et l'état d'esprit pour croître continuellement, à la fois en réussite et en bonheur. »*

Evan Carmichael, auteur de *Built to Serve*

« Rester concentré sur un idéal et vivre dans l'ÉCART est épuisant. Cela peut tarir votre créativité ! Rester hors de l'ÉCART m'aide à continuer à aller de l'avant, vers la personne que je crois être capable de devenir. Je suis plus présente, plus reconnaissante et plus heureuse. »

Mary Lucas Atwood, présidente et P.-D.G. de Advisor Consulting Hub

« Découvrir le concept d'ÉCART et apprendre à vivre dans le GAIN a été le carburant qui m'a incité à croître et à montrer à mon équipe comment évaluer la réussite chaque jour. Le fait de connaître ce processus m'autorise chaque jour à aider les autres. »

Don Cooper, fondateur de Innovator Industrial, animateur du podcast *The Amplifier Podcast*, client du programme 10x Ambition de Strategic Coach

« Le concept de l'ÉCART et du GAIN est une évolution monumentale des mentalités, qui est déterminante pour tout entrepreneur, athlète, leader, parent ou quiconque souhaitant nouer des relations durables. Je sais qu'on dirait que cela s'adresse à tout le monde, mais c'est parce que c'est le cas… Ce concept change la façon dont vous percevez vos réussites et celles des autres… Après tout, le bonheur est possible. »

Lisa M. Cini, fondatrice et P.-D.G. de Mosaic Design Studio, Infinite Living Collaboration et Best Living Tech, auteure à succès

« Tous les entrepreneurs doivent lire ce livre. L'Art d'atteindre ses objectifs *est un concept tellement simple, mais aussi tellement complexe. Ce livre m'a fait prendre conscience que je passais non seulement trop de temps dans l'ÉCART, mais aussi que je n'étais pas le seul dans ce cas. »*

Nick Sonnenberg, fondateur et P.-D.G. de Leverage – voir le site www.getleverage.com–, auteur et podcasteur.

« L'Art d'atteindre ses objectifs *est l'un des outils les plus importants que vous puissiez utiliser pour expérimenter plus de bonheur, de confiance en soi et de réussite. Pendant plus de deux décennies, grâce à Dan Sullivan, Babs Smith et Strategic*

Coach, j'ai eu la possibilité de faire l'expérience d'entraîner mon cerveau à évaluer correctement mes progrès, et cela m'a conduit à une liberté et à une résilience plus grandes. Aujourd'hui, grâce à l'incroyable auteur Ben Hardy, qui aide Dan à codifier ce processus, ce livre vous aidera à transformer en gain chaque expérience vécue par vous, votre équipe et votre famille. Achetez ce livre et lisez-le ! »

Joe Polish, fondateur de Genius Network

« Dans le secteur de l'exploration de l'or, il peut se passer un long moment entre les différentes découvertes, et un autre long moment de la découverte à la construction de la mine. Le fait de nous rappeler régulièrement nos "victoires" et tout le chemin parcouru nous apporte l'état d'esprit positif dont notre équipe a besoin pour nous faire avancer jusqu'à la découverte suivante. »

Ingrid Hibbard, titulaire d'une licence en droit, présidente et P.-D.G. de Pelangio Exploration

Préface de Dan Sullivan

Ce sont les réussites du concept « ÉCART et GAIN », depuis 1995, de plus de 20 000 entrepreneurs ambitieux, talentueux et accomplis qui nous ont permis d'écrire ce livre. Les comptes rendus et récits que vous lirez représentent collectivement plus de 60 000 transformations entrepreneuriales.

Ces femmes et ces hommes admirables nous ont apporté la *preuve irréfutable que mesurer les progrès rapidement et facilement par rapport au point de départ devient une compétence permanente et fondamentalement positive.*

L'Art d'atteindre ses objectifs s'avère particulièrement utile pour les personnes hautement performantes et visionnaires, dans n'importe quel domaine entrepreneurial.

En effet, jusqu'à ce que ces dernières apprennent le principe d'ÉCART et de GAIN, elles se sentaient rarement heureuses, et jamais très longtemps, malgré leurs remarquables résultats.

La maîtrise de ce concept unique par les entrepreneurs change radicalement leurs vies, qui prennent des chemins

bien plus heureux. En s'évaluant chaque jour par rapport à leur point de départ, et non par rapport à des idéaux inaccessibles, ils augmentent chaque jour leur confiance en eux et leur capacité d'organisation.

Leur vie personnelle et les vies de ceux qu'ils servent, avec qui ils travaillent et vivent, s'améliorent dans tous les domaines.

Selon mon collaborateur, le Dr Ben Hardy, du point de vue de la recherche en psychologie, nos découvertes exposées dans ce livre sont probablement les plus approfondies et les plus exhaustives qui découlent continuellement et exclusivement d'*individus* uniques.

Autrement dit, ces milliers d'entrepreneurs ne sont pas des personnes normales et ne vivent pas des vies normales. Ils sont nés pour être, toute leur vie, des personnes qui fixent des objectifs et réalisent de hautes performances. Nul n'a dû leur enseigner comment réussir. Ils sont motivés, ils s'autogèrent et s'évaluent eux-mêmes.

Leur seul problème fondamental s'énonce simplement : tout au long de leur parcours couronné de succès depuis l'enfance à toujours accomplir des choses plus grandes et meilleures, ils ont manqué les cours sur le bonheur.

Cela vaut pour moi aussi. Mon seul très grand coup de chance dans la vie est d'avoir rencontré puis épousé ma partenaire d'affaires de toujours, Babs Smith. Depuis 1982, sa sagesse et son sens du travail d'équipe m'ont tenu sur un chemin de réussite merveilleusement productif, qui nous a également apporté beaucoup de joie à tous les deux, ainsi qu'à des milliers d'autres.

Préface de Benjamin Hardy

À Lauren, qui est le GAIN le plus important de ma vie. Merci de ton amour et de ton soutien. Merci de m'aider à devenir meilleur. Merci d'apprécier mes GAINS tout en m'aidant à voir jusqu'où nous pouvons aller.

À Kaleb, Jordan et Logan, pour chacun de vos incroyables GAINS au cours des dernières années. Que c'est stimulant de voir combien chacun de vous apprend et croît chaque jour ! Vous m'aidez aussi à devenir meilleur chaque jour. Nous croissons tous ensemble. Merci de rester dans le GAIN avec moi quand je commets des erreurs.

À mes parents, Philip Hardy et Susan Knight, pour les GAINS que vous avez tous deux accomplis dans votre vie, et pour les GAINS que vous m'avez aidé à accomplir dans la mienne. Merci de m'aimer et de croire autant en moi. Merci de toujours voir ma vie et moi-même dans le GAIN.

À Tucker Max, pour tous les GAINS que tu m'as aidé à réaliser aussi bien sur le plan personnel que professionnel. Merci d'avoir édité mes livres, mais aussi de m'avoir aidé à penser de manière bien plus claire comme auteur et comme

personne. Merci également pour toutes nos conversations approfondies qui m'ont aidé à surmonter des problèmes d'ordre émotionnel ou à me débloquer. Tu m'as aidé à réaliser des GAINS très constructifs et importants, pour lesquels je te serai toujours reconnaissant.

Enfin, à Joe Polish, pour avoir créé le Genius Network et m'avoir présenté à Dan et à Babs. J'ai créé des GAINS extraordinaires en tant que personne et entrepreneur grâce à ton enthousiasme, à tes idées et au réseau que tu as fondé. Merci infiniment, Joe !

« Évaluez vos progrès par rapport à votre point de départ, pas par rapport à votre idéal. »

— Dan Sullivan

Introduction

Pourquoi la plupart des gens ne sont pas heureux

« Il n'y a pas de chemin vers le bonheur. Le bonheur, c'est le chemin. »
Thich Nhat Hanh

Thomas Jefferson a rédigé la *Déclaration d'indépendance* des États-Unis en 1776, et les Américains n'ont cessé d'être malheureux depuis.

Dans cette déclaration, la formule « la Vie, la Liberté et *la poursuite* du Bonheur » a fini par définir la culture et la psychologie américaines.

Même quand il était jeune, Jefferson luttait avec l'idée du bonheur. Il pensait que nous devions y aspirer, mais qu'il était probablement impossible de l'atteindre.

En 1763, alors âgé de 20 ans, Jefferson a écrit une lettre à John Page, un camarade d'université ; il lui faisait part de

son expérience récente, celle d'avoir été repoussé par une femme.

> « Dieu n'a jamais eu l'intention, à mon sens, d'inclure le bonheur parfait dans le destin de l'une de ses créatures en ce monde ; mais Il a mis entre nos mains la possibilité de nous en approcher de très près ; telle est ma ferme conviction[1]. »

La *poursuite* d'un bonheur inaccessible faisait partie du credo de Jefferson.

Cette philosophie était le socle de sa pensée, pas seulement quand il était un jeune garçon romantique, mais aussi une fois qu'il était devenu un homme d'âge mûr concevant les principes d'une nouvelle nation.

Or, Jefferson ne s'est pas rendu compte que, par cette seule affirmation dans la *Déclaration d'indépendance*, il avait présenté l'expérience du « Bonheur » comme *inaccessible*. Cette notion allait façonner la culture de l'Amérique.

Affirmer que le bonheur fait l'objet d'une *poursuite* implique directement que *nous ne sommes pas heureux actuellement*.

En effet, nous ne cherchons pas quelque chose que nous possédons déjà.

Même si nous avons déjà accompli quelque chose d'exceptionnel, cette idée de poursuite maintient le bonheur loin devant, et pas à portée de main.

Le bonheur se trouve juste après la *prochaine* réussite.

Le bonheur se trouve quelque part dans un avenir lointain.

Le bonheur est *là-bas*.

Mais le bonheur n'est jamais *ici*.

Si vous pensez que c'est exagéré, un sondage récent a montré que *seuls 14 %* des Américains disent être très heureux[2].

Je ne rejette pas la responsabilité du malheur des Américains sur l'un des plus importants pères fondateurs du pays. Mais les idées peuvent créer une culture, et la culture est peut-être la force la plus puissante pour modeler l'identité d'un individu et la prise de décision[3].

Les conséquences de cette formulation ne sont pas négligeables. En nous lançant dans la poursuite du bonheur, nous nous privons de celui de l'instant présent ; nous ne parvenons pas à apprécier qui nous sommes et ce que nous avons réalisé jusqu'alors.

Lorsque votre bonheur est lié à un événement futur, alors votre présent est amoindri. Vous n'êtes ni heureux, ni sûr de vous, ni couronné de succès. Mais peut-être le serez-vous plus tard… Et la logique perdure.

FAIRE DU BONHEUR UN FARDEAU

« C’est un immense fardeau que de penser qu’il faut aller chercher le bonheur. »

Quand vous êtes à la poursuite du bonheur à l'extérieur, c'est parce que vous êtes déconnecté à l'intérieur. Et, dans ce cas, vous essayez de combler un ÉCART.

Êtes-vous, vous aussi, dans l'ÉCART ?

Au début des années 1990, Dan Sullivan, le plus grand accompagnateur entrepreneurial au monde, a découvert à quel point cet ÉCART était généralisé parmi ses clients connaissant une très grande réussite, et même parmi la population en général.

Pour lui, l'ÉCART est un état d'esprit toxique, qui empêche les gens d'être heureux et d'apprécier leur vie à sa juste valeur. Il sait que, jusqu'à ce qu'ils soient sortis de cet ÉCART, ils ne pourront jamais être aussi heureux ni aussi prospères qu'ils le pourraient.

Il a alors entrepris d'aider les gens à sortir de l'ÉCART.

L'ÉCART et le GAIN est donc devenu l'un des concepts de Dan Sullivan les plus décisifs et les plus transformationnels. Jusqu'à présent, il est resté caché derrière les murs prestigieux de son programme, Strategic Coach.

L'Écart et le Gain

> *« Votre croissance et vos progrès futurs sont désormais fondés sur votre compréhension de la différence entre les deux façons dont vous pouvez vous évaluer : par rapport à un idéal, qui vous place dans ce que j'appelle "l'ÉCART", et par rapport à votre point de départ, qui vous met dans ce que j'appelle "le GAIN", appréciant tout ce que vous avez accompli. »*
>
> **Dan Sullivan**

L'ÉCART est présent dans les expériences aussi bien triviales qu'extraordinaires. Vous pouvez ressentir un ÉCART pour obtenir la moitié d'un cookie – j'y reviendrai plus tard. Vous pouvez aussi ressentir un ÉCART concernant votre passé, souhaitant que votre vie ait été différente ou meilleure.

Les individus très performants sont particulièrement enclins à tomber dans l'ÉCART. Par exemple, des études montrent que les P.-D.G. sont deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression que le grand public[4]. Les entrepreneurs ont tendance à consommer de la drogue et sont sujets à la dépression et au suicide[5]. Même après une grande victoire, leur esprit se tourne rapidement vers la réalisation suivante à accomplir. Bien que cela puisse mener à de grands succès extérieurs, le problème demeure non résolu intérieurement. Une grande partie de ces individus – si ce n'est la majorité d'entre eux – restent insatisfaits, et leur mécontentement devient de plus en plus profond à chaque réalisation extérieure.

Du moins, s'ils ressentent un ÉCART.

Naturellement, Thomas Jefferson est un personnage très inspirant et très important de l'histoire de l'Amérique. Mais le fait est qu'il *ressentait* un ÉCART.

C'est pourquoi il n'a jamais « trouvé » le bonheur qu'il poursuivait.

Malheureusement, la pensée de l'ÉCART de Jefferson est devenue omniprésente dans l'idéologie et la pensée occidentales.

Edward, couronné de succès mais malheureux, illustre à la perfection la pensée de l'ÉCART.

Edward est un ancien client de Chad Willardson, fondateur et président de Pacific Capital, entreprise de gestion du patrimoine de premier plan, installée au sud de la Californie.

Au début de l'année 2003, lors de sa première réunion avec Edward, Chad avait déjà deviné, en observant son langage corporel, qu'Edward était à la fois anxieux et préoccupé. Celui-ci a fait part de son inquiétude au sujet de la Bourse et de la direction prise par l'économie. Chad lui a garanti qu'avec la bonne équipe, le bon projet et la bonne stratégie son avenir financier était assuré et opulent.

Après avoir pris connaissance de la situation financière d'Edward, Chad lui a confirmé qu'il avait toutes les raisons d'être confiant dans son avenir. À ce moment-là, Edward avait tout juste la quarantaine et gagnait plusieurs millions. Il disposait en outre d'une capacité d'investissement de 2,5 millions de dollars en liquide.

« Si je peux porter mon portefeuille d'investissement à 5 millions de dollars, je me sentirai alors en sécurité sur le plan financier et je pourrai enfin me détendre », a-t-il indiqué à Chad.

Les deux hommes ont donc fixé l'objectif d'Edward à 5 millions de dollars.

Edward a suivi le plan élaboré. Il versait de l'argent chaque année sur ses comptes, et ses investissements fructifiaient admirablement.

En l'espace de quelques années, il a dépassé son objectif originel de 5 millions de dollars dans son portefeuille d'investissement. Mais, une fois celui-ci atteint, il ne se sentait toujours pas sécurisé.

Il était dans l'ÉCART.

L'avenir l'inquiétait.

« Je pense qu'il me faut 10 millions pour vraiment me sentir en sécurité », a-t-il alors affirmé à Chad.

Grâce à ses revenus substantiels et à sa stratégie d'investissement, son portefeuille a fini par croître au-delà des 10 millions de dollars ; vers 2019, il dépassait les 17 millions de dollars, ce qui représentait trois fois plus que son objectif initial en matière de liberté financière.

D'un point de vue extérieur, cet homme vivait le rêve américain au centuple. Il gagnait désormais un revenu à sept chiffres ! Il possédait un énorme magot d'actifs composés. Et il était indiscutablement un homme d'affaires astucieux et brillant.

Pourtant, il n'a jamais surmonté son état d'esprit de l'ÉCART. Il n'a jamais appris comment apprécier ses GAINS à leur juste valeur. Il n'a jamais été reconnaissant ni heureux de sa situation.

Il est resté angoissé et soucieux de l'avenir. Il a continué à consulter les médias de l'ÉCART, qui l'ont convaincu que le milieu financier allait s'effondrer et qu'il allait perdre tout son argent.

Il a demandé à rencontrer Chad. Il souhaitait abandonner la planification mise en œuvre avec succès au cours des seize années précédentes ; il voulait gérer ses liquidités avec une grande prudence. Voyant l'avenir sous un jour pessimiste, il n'envisageait plus aucune croissance possible dans le futur.

Étant donné qu'Edward abandonnait la stratégie proposée par Chad, il était clair que les deux hommes n'étaient plus sur la même longueur d'onde. Ils ont donc décidé de partir chacun de leur côté.

Edward a vendu ses investissements et placé tout son argent en banque, où il dort depuis début 2019, date de la dernière conversation entre Edward et Chad. À l'heure de l'écriture de cet ouvrage, en juin 2021, l'indice boursier S&P a progressé de plus de 68 % au cours des deux années qui ont suivi le retrait frileux d'Edward du marché.

Edward n'a pas su échapper au sentiment d'ÉCART. Edward n'a pas su apprécier ses GAINS.

Il essayait toujours de combler un ÉCART qu'il croyait se trouver quelque part dans son avenir.

Mais le fait est que l'ÉCART a toujours été profondément *enfoui en lui*. Finalement, son état d'esprit axé sur l'ÉCART est devenu si prégnant qu'Edward a totalement cessé de croire en son avenir.

C'est une terrible histoire.

Mais il est encore plus triste de voir à quel point elle est répandue.

Vous auriez pu, vous aussi, succomber à l'état d'esprit d'ÉCART.

Vous auriez pu, vous aussi, comme Thomas Jefferson et Edward, réserver en permanence le « bonheur » et la « réussite » à votre avenir, et jamais à votre présent.

Si c'est votre cas, *vous ne « trouverez » jamais le bonheur*.

Malgré votre réussite sans cesse croissante, vous ne connaîtrez jamais le bonheur ni la sécurité, parce que l'état d'esprit d'ÉCART finit par stopper purement et simplement la croissance.

Si vous ressentez un ÉCART et pensez que vous devez « poursuivre » le bonheur et la réussite, que vous posséderez un jour prochain, alors vous avez un problème.

Vous êtes l'artisan de votre propre malheur.

Et, fait tout aussi grave, vous rendez votre entourage malheureux avec cette mentalité.

Quand vous ressentez un ÉCART, vous voyez tout à travers votre lorgnette d'ÉCART. Rien n'est jamais assez. Mais rien ne le *sera* jamais. Vous ne voyez pas le GAIN pour vous-même ou pour les autres. Et, tant que vous ne le verrez pas, vous ne serez jamais heureux. C'est aussi simple que cela.

Jefferson avait tort : le bonheur n'est pas à venir.

Si vous êtes prêt à sortir enfin de cet état d'esprit, vous allez bientôt apprendre comment faire. Ce livre vous montrera la SEULE façon de vous en libérer. Et, heureusement pour vous, c'est très simple. Mais ne vous leurrez pas sur la simplicité de ce que vous allez apprendre.

La nature humaine est naturellement attirée par l'ÉCART. Le GAIN en est l'antidote.

Le GAIN crée un bonheur immédiat.

Le GAIN vous relie à vous-même et à vos progrès personnels.

Le GAIN transforme tout.

Le GAIN vous donne du pouvoir sur la direction de votre vie.

Le GAIN vous fait sortir de l'ÉCART.

Le jour où Dan a découvert l'ÉCART, il était contrarié par l'un de ses clients, appelons-le Bob, qui était lui-même frustré et diffusait une énergie négative au reste du groupe.

Selon l'un des points fondamentaux de Strategic Coach – le programme d'accompagnement de Dan –, ses clients entrepreneurs se rencontrent tous les soixante à quatre-vingt-dix

jours. Pendant ces réunions, ils passent en revue des techniques de pensée qui leur permettent de réfléchir, d'élaborer des stratégies et d'obtenir des points de vue uniques et utiles pour leur vie personnelle et leurs entreprises.

Dan a demandé à Bob ce qu'il avait accompli au cours des quatre-vingt-dix jours précédents. Bob a fait part des progrès réalisés par sa société, notamment l'obtention d'un nouveau marché.

Mais, tout de suite après, Bob a ajouté que ses « progrès » ne voulaient rien dire, parce que ce n'était pas ce qui aurait pu ou aurait dû se produire.

« Oui, mais tout cela ne veut pas dire grand-chose, parce que… »

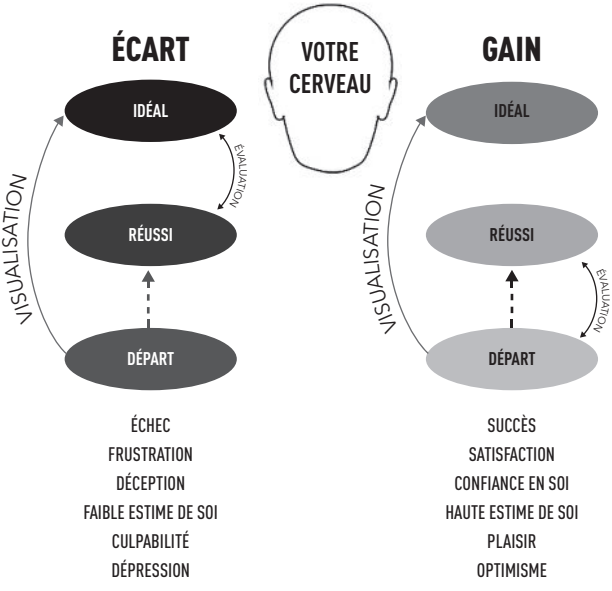
Alors qu'il écoutait Bob déprécier ses progrès et se plaindre, Dan a soudain entrevu clairement une explication au comportement étrange des entrepreneurs prospères qui discréditaient leur croissance et leur confiance en eux. Ce n'était pas la première fois qu'il entendait l'un d'eux récriminer contre ses progrès.

Dan s'est alors dirigé vers son tableau de conférence et a dessiné le schéma qui suit.

En haut de la feuille, il a écrit le mot *Idéal*. En bas, le mot *Départ*.

Entre les deux, au milieu de la page, il a écrit le mot *Réussi*.

Puis il a tracé une ligne entre les mots *Réussi* et *Idéal*.



TM & © 1994-2021.
The Strategic Coach Inc. Tous droits réservés.

Il a alors expliqué à Bob ce qu'il se passait :

> « Le *Départ* correspond au point où vous vous trouviez quatre-vingt-dix jours auparavant. Le *Réussi* correspond à ce que vous avez effectivement réussi au cours des quatre-vingt-dix derniers jours. L'*Idéal* correspond à l'endroit où vous souhaiteriez être.

Vous avez à l'esprit un idéal, et vous vous évaluez par rapport à celui-ci, et non par rapport aux progrès réellement accomplis. Voilà pourquoi vous êtes insatisfait de ce que vous avez réalisé, et c'est aussi probablement la raison pour laquelle vous êtes mécontent de tout ce qu'il vous arrive dans la vie.

Vous vous évaluez par rapport à un ÉCART. »

Tout en dessinant et en pensant à haute voix, Dan a formulé, sans le savoir, ce qui allait devenir le concept le plus important, le plus transformationnel et le plus durable du programme Strategic Coach.

Mais, à ce moment-là, il s'agissait seulement d'une intuition brute. Et Bob, le mécontent à qui Dan parlait, n'a rien voulu entendre. Restant dans l'ÉCART, il s'est plaint de l'explication de Dan, soulignant pourquoi et comment elle ne s'appliquait pas à son cas.

Malgré la résistance de Bob, les autres entrepreneurs dans la salle étaient impressionnés par la démonstration de Dan. Ils ont immédiatement remarqué comment l'ÉCART était lié à leurs situations personnelles.

Ils ont constaté à quel point l'ÉCART imprégnait leur vie et combien il les rendait malheureux.

Vous êtes dans l'ÉCART à chaque fois que vous évaluez votre situation, ou vous-même, par rapport à un idéal.

Imaginons que vous êtes sur le point de partir pour un concert prévu depuis longtemps avec votre conjoint, mais que vous avez cinq minutes de retard. Si vous vous concentrez sur ces cinq minutes et que cela vous contrarie, *vous êtes alors dans un état d'esprit d'ÉCART.*

Vous vous évaluez par rapport à votre idéal. Vous ne vivez pas pleinement l'instant présent.

Il vous suffit de vous tourner vers le GAIN et de vous concentrer sur le fait que vous allez vivre une soirée passionnante. *Toute la soirée est un GAIN.*

Si vous vous concentrez sur le GAIN, vous serez heureux.

Quelles que soient les circonstances, vous ressentez soit un ÉCART soit un GAIN, mais vous ne pouvez pas ressentir les deux à la fois.

Mon épouse, Lauren, mitonne des petits plats chaque soir. Parfois, nos enfants se plaignent que le plat servi ne soit pas leur favori.

« Ressentez-vous un ÉCART ou un GAIN ? », leur demandé-je.

Ils ont tellement entendu cette question qu'ils finissent par l'assimiler !

« Merci d'avoir fait à manger ce soir, Maman. »

En vérité, ils en retirent un GAIN.

Ils n'appréciaient pas le plat dans leur assiette – ni leur vie à ce moment-là, d'ailleurs –, car ils évaluaient leur expérience par rapport à un idéal.

Descendre du tapis roulant hédonique de l'écart

> *« Le jour où vous arrêtez de courir, c'est le jour où vous gagnez la course. »*
>
> **Bob Marley**

Vous mesurer par rapport à un idéal, c'est comme une course sans fin vers nulle part. Cet « idéal » peut prendre la forme d'un espoir, d'une attente ou d'une comparaison avec quelque chose ou quelqu'un d'autre : « Elle a reçu une meilleure augmentation que la mienne. »

Le fait de ressentir un ÉCART vous empêche de vivre votre propre expérience. Cela vous empêche d'apprécier où vous êtes. Cela vous empêche d'être heureux.

Comme le dit Greg McKeown :

> « Si vous vous focalisez sur ce qui vous manque, vous perdez ce que vous avez. Si vous vous focalisez sur ce que vous avez, vous gagnez ce qui vous manque[6]. »

Ainsi, quand vous êtes dans l'ÉCART, vous perdez ce que vous avez.

L'ÉCART fait de chaque expérience un moment négatif, ce qui signifie que vous êtes plus mal loti qu'avant cette expérience.

L'ÉCART transforme n'importe quelle forme de progrès en déception. Quoi que vous fassiez, ce n'est pas assez, car le « niveau de réussite » attendu ne cesse de bouger.

L'ÉCART fait de vous un tyran. La seule chose que vous voyez, c'est là où les autres ne sont pas à la hauteur.

Les idéaux sont comme l'horizon dans le désert. Peu importe votre progression, il reste toujours hors de portée.

En psychologie, on appelle cet horizon mouvant « l'adaptation hédonique ». Cette notion décrit la tendance selon laquelle les êtres humains s'adaptent rapidement à l'endroit où ils se trouvent et à ce qu'ils ont. Cela les conduit à n'être jamais satisfaits et à chercher en permanence autre chose[7].

L'adaptation hédonique est si puissante que, quelle que soit l'importance du changement – que vous ayez épousé la femme de vos rêves, doublé vos revenus ou atteint tous vos objectifs –, les sensations fortes s'émoussent et vous retombez rapidement dans des impressions « normales », puis de nouveau dans un sentiment d'insatisfaction[8]. Vous avez progressé, et l'horizon s'est déplacé avec vous.

Le Dr Michael Eysenck, psychologue, a forgé un autre terme pour décrire ce phénomène : « le tapis roulant hédonique[9] ». Lorsque vous êtes sur ce tapis, vous travaillez de

plus en plus dur pour être heureux, mais *en restant exactement à l'endroit où vous avez démarré.*

Ce tapis roulant n'existe que parce que l'on n'enseigne pas aux gens comment être heureux. Les idéaux sont censés donner une direction, une motivation et un sens à nos vies.

Ils ne sont pas des points de comparaison.

Notre société nous a entraînés à *nous évaluer par rapport à nos idéaux qui, par définition, sont inaccessibles*.

À l'inverse, les objectifs sont accessibles, eux.

Mais notre société est guidée par des idéaux inaccessibles et sans cesse revus à la hausse. C'est pourquoi nous vivons dans une culture consumériste et ne voulons pas être en reste avec nos voisins.

LES OBJECTIFS AUGMENTENT LE BONHEUR

« Je ne pense pas que nous nous fixions et réalisions des objectifs pour trouver le bonheur. Nous le faisons parce que nous sommes heureux et que nous voulons accroître notre bonheur. »

Même la religion, supposée apporter espoir et apaisement aux individus, peut expliquer pourquoi ils sont dans l'ÉCART. « Je me suis toujours évalué par rapport à la perfection, parce que je crois que Dieu peut me rendre parfait », m'a avoué un vieil ami. « Mais je ne suis jamais à la hauteur », a-t-il ajouté.

Il ne sait peut-être pas que Dieu permet de ressentir un GAIN, pas un ÉCART.

Imaginons que votre point de départ est à un et votre objectif à trente, mais que vous n'atteignez que vingt-deux. Vous êtes dans le GAIN si vous vous focalisez sur les progrès réels accomplis.

Vous êtes dans l'ÉCART si vous comparez ce résultat à l'objectif que vous visiez, car il vous manque huit points. Si vous ressentez un GAIN, vous vous évaluez par rapport à votre niveau de départ, vous constatez que vous avez avancé de vingt et une places. *Être dans le GAIN signifie que vous vous évaluez par rapport à une situation antérieure.*

Vous mesurez vos progrès *personnels*, sans qu'ils dépendent d'un critère extérieur. Vous ne vous comparez pas à vos idéaux.

Nous avons tous vécu d'innombrables expériences dans notre vie. Alors, la question est la suivante : accordons-nous vraiment de l'importance à ces expériences, ou les évaluons-nous par rapport à celles de quelqu'un d'autre ?

Quand vous êtes dans le GAIN, vous attachez de l'importance à vos expériences, à *l'ensemble* d'entre elles.

Chacune d'elles est considérée comme un GAIN.

Quand vous êtes dans le GAIN, votre vie s'appuie sur vos actions et sur vos résultats, pas sur ce qui aurait pu ou aurait dû se produire.

Le GAIN concerne des choses réelles et « mesurables », pas des idéaux. Selon la formule de Tim Grover, entraîneur de haute performance : « les gagnants n'ont pas de liste de choses à faire. Ils ont une liste de "choses faites"[10] ».

Quand vous êtes dans le GAIN, vous vous focalisez sur ce que vous avez effectivement réalisé. Vous vous servez de vos GAINS pour créer, à l'avenir, des GAINS plus importants et meilleurs.

Chaque expérience peut être transformée en un GAIN. Être dans le GAIN vous forge une carapace psychologique. Peu importe ce qu'il se produit vraiment, vous êtes capable de transformer l'expérience en un GAIN.

Vous perdez une jambe dans un accident de la route ? Évaluez le GAIN. Transformez cela en un GAIN.

Votre conjoint vous trompe ? Évaluez le GAIN. Transformez cela en un GAIN.

Votre entreprise fait faillite ? Évaluez le GAIN. Transformez cela en un GAIN.

Vous perdez votre argent dans une escroquerie de type pyramide de Ponzi ? Évaluez le GAIN. Transformez cela en un GAIN.

Certes, ces exemples peuvent paraître extrêmes, mais vous ne tarderez pas à découvrir que n'importe quelle expérience *peut* être transformée en un GAIN.

Comme le dit Dan lui-même :

> « J'ai découvert que lorsque je vivais un moment rempli d'émotions il demeurait en moi jusqu'à ce que j'en aie tiré une leçon. Avant cela, je pouvais rester paralysé pendant longtemps par les expériences négatives[11]. »

La nature de l'expérience n'a vraiment aucune importance ; c'est vous, et uniquement vous, qui choisissez la façon de la considérer, dans l'ÉCART ou dans le GAIN.

Chaque fois que vous transformez une expérience en un GAIN – en créant des leçons, des visions ou des critères nouveaux pour vous-même –, vous vous améliorez et votre avenir devient plus vaste.

Une expérience ne devient précieuse et utile que lorsque vous l'avez transformée en un GAIN.

Un grand nombre de personnes vivent beaucoup d'expériences, mais elles en apprennent très peu de choses.

Quand vous êtes dans l'ÉCART à propos d'une expérience, celle-ci devient en quelque sorte *traumatique*. Ce terme peut sembler très fort, mais un traumatisme est, par nature, une expérience que vous qualifiez de négative, que vous évitez et qui crée des dysfonctionnements ainsi que des affaiblissements continus dans votre vie.

Lorsque vous définissez une expérience dans l'ÉCART, vous n'en apprenez rien. Vous ne vous l'appropriez pas. Or, tant que vous n'avez pas activement tiré les leçons d'une expérience vécue dans l'ÉCART, vous serez bloqué. Vous ne serez pas capable d'aller de l'avant aussi longtemps que vous n'aurez pas contextualisé l'expérience comme un GAIN, jusqu'à ce que vous choisissiez d'être reconnaissant envers elle et d'être plus heureux parce qu'elle s'est produite.

Une fois que vous êtes dans le GAIN, vous vous améliorez. Vous n'êtes plus rongé par l'amertume.

Vous êtes reconnaissant envers chaque expérience vécue.

Vous vivez votre vie selon vos propres critères de réussite, choisis par vos soins.

Vous acceptez l'« échec » – c'est-à-dire que vous en *tirez les leçons* –, parce que vous transformez activement chaque expérience en apprentissage et en croissance – en GAINS.

Selon Seth Godin :

> « La règle est simple : celui qui échoue le plus gagnera. Si j'échoue plus que vous, je gagnerai. Parce que, pour continuer à échouer, vous devez être assez bon pour continuer à jouer[12-13]. »

Dans la vie, tout arrive POUR vous, pas À vous.

Rien ne peut vous arrêter tant que vous transformez chaque expérience vécue en un GAIN.

En définissant vos critères personnels de réussite et en vous développant activement au fil de vos expériences, vous serez sans cesse stupéfait par le chemin que vous aurez parcouru.

Vous repenserez régulièrement à votre situation antérieure et vous observerez une croissance accélérée.

Vous verrez des progrès de plus en plus tangibles et mesurables. Ceux-ci seront surprenants pour la majeure partie de votre entourage, parce que beaucoup de personnes passent énormément de temps dans l'ÉCART, ce qui signifie qu'elles ne transforment pas leurs expériences en un apprentissage. Elles n'utilisent pas chaque expérience acquise pour affiner leurs critères de réussite et leur définition de celle-ci.

Quand vous êtes dans le GAIN, personne ne peut vous arrêter. Quand vous êtes dans le GAIN, vos progrès deviennent de plus en plus visibles à vos yeux et à ceux de votre entourage.

En outre, plus vous êtes dans le GAIN, moins vous vous comparez, moins vous êtes en compétition et moins vous vous souciez de ce que les autres pensent de vous.

Le fait d'être dans le GAIN vous conduit de plus en plus à vous démarquer et à vous autodéterminer. En ne vous évaluant plus par rapport à des éléments extérieurs et en transformant chaque expérience en un GAIN, vous devenez une personne tout à fait unique et incomparable.

Vous jouez votre propre jeu. Vous constatez de nouveaux progrès chaque jour.

C'est vous qui définissez ce que signifient vos propres expériences. Vous aimez votre vie.

Être dans le Gain pour les autres

« Le sens de la vie est celui que vous lui attribuez[14]*. »*

— Joseph Campbell

LE BONHEUR EST VOTRE POINT DE DÉPART

« Le bonheur est votre point de départ et vous avez élargi le centre en atteignant l'objectif. Par conséquent, le bonheur est une expansion permanente vers l'extérieur. »

Je m'appelle Benjamin Hardy, je suis docteur en psychologie organisationnelle et auteur de livres à succès. J'ai rédigé cet ouvrage, dont je suis le coauteur avec Dan Sullivan.

Dan et moi avons aussi écrit le livre *L'Art de bien s'entourer : apprenez à déléguer et gagnez un temps précieux*. Déjà best-seller aux États-Unis, il a été publié en France en 2022.

Quand vous vous demandez « qui » au lieu de « comment », vous vous libérez du fardeau de devoir faire tout le travail vous-même. Au lieu de cela, vous devenez un leader avec une vision et une équipe de « qui » compétents pour la mettre en œuvre.

C'est pourquoi c'est *moi* qui ai écrit ce livre et non Dan. Il ne rédige pas ce genre de livres, alors que moi, oui. Pourtant, il souhaite publier des ouvrages. Au lieu de se charger lui-même du « comment », il fait appel à des « qui » pour soutenir sa vision de plus en plus importante. Strategic Coach est en effet le programme d'accompagnement entrepreneurial numéro un dans le monde. Des milliers d'entrepreneurs, parmi les meilleurs, suivent les formations de Strategic Coach tous les soixante à quatre-vingt-dix jours.

Le programme a pour mission d'accroître la liberté, le bonheur et la réussite des entrepreneurs.

Lorsque vous comprenez les enseignements et les outils de Dan, vous ne pouvez que connaître réussite et liberté. Je peux en attester moi-même. J'ai commencé à apprendre les enseignements de Dan en 2014, lors de ma première année

de doctorat. À cette époque, je gagnais 12 000 dollars par an en tant qu'assistant de recherche de troisième cycle. Grâce à ses préceptes, j'ai fondé une entreprise ayant un chiffre d'affaires à sept chiffres et constitué une équipe avant d'obtenir mon diplôme. Depuis, j'ai continué à appliquer le concept exposé dans *L'Art de bien s'entourer*, pour augmenter mes résultats et ma liberté.

J'étais impatient de partager *L'Art de bien s'entourer* avec le public, mais je le suis encore plus pour *L'Art d'atteindre ses objectifs*. Après avoir consacré les douze dernières années à obtenir un doctorat en psychologie et à lire plus de 1 000 ouvrages sur le sujet, je peux dire avec force que je n'ai jamais trouvé un concept ou un programme-cadre aussi concis, aussi clair et aussi utile que *L'Art d'atteindre ses objectifs*.

Ce simple concept recèle une master class sur la psychologie positive, les relations saines, le bien-être mental et les performances élevées. Tout ce que les psychologues savent sur la façon de créer un individu très performant et couronné de succès peut être obtenu en mettant en œuvre les préceptes donnés dans *L'Art d'atteindre ses objectifs*.

C'est la simplification ultime, ou ce que Dan appellerait un « raccourci intellectuel ».

Permettez-moi maintenant de vous expliquer pourquoi j'ai écrit ce livre. Lorsque j'ai appris les principes d'ÉCART et de GAIN, je me suis immédiatement employé à les mettre en œuvre, et cela a changé ma vie. Cela a transformé l'approche que j'ai de mon travail, de mon équipe et, le plus important, de ma famille.

Dans ma famille, nous nous référons aux principes d'ÉCART et de GAIN chaque jour. Mes enfants m'interpellent quand ils me surprennent à me réfugier dans

l'ÉCART, ce qui se produit plus souvent que ce que je voudrais l'admettre.

Je vais vous avouer quelque chose de très personnel : je me déteste quand je suis dans l'ÉCART. Quand je suis dans cet état d'esprit concernant mes enfants – et notamment avec les trois plus âgés, que nous avons adoptés il y a quelques années, après qu'ils ont été placés chez nous par les services américains d'aide à l'enfance –, je leur distille une énorme quantité de blessures psychologiques.

Quand vous êtes dans l'ÉCART au sujet d'une personne, la seule chose que vous voyez, c'est là où elle n'est pas à la hauteur.

Vous ne voyez que ses défauts.

Vous ne voyez ni ses GAINS ni ses croissances.

Prenons par exemple mon fils aîné, un jeune homme exceptionnel. Nous l'avons rencontré pour la première fois alors qu'il avait 7 ans et vivait dans un foyer. Depuis, il vit parmi nous, et il est l'une des personnes que j'aime le plus au monde.

De temps en temps, il essaie d'échapper aux corvées ou au travail scolaire. C'est peut-être un comportement typique d'un enfant, mais, quand je le vois faire, c'est un élément déclencheur chez moi, et cela me met passablement en colère contre lui.

« Mais pourquoi essaies-tu toujours de te défiler ? », crié-je. Quand j'aboie après lui comme cela, il se referme émotionnellement.

Il m'a confié qu'il avait l'impression que je ne voyais que ses défauts.

Quand je suis dans l'ÉCART au sujet de mon fils, je l'évalue par rapport à *la personne que je voudrais qu'il soit*. Je mesure son comportement par rapport à mes idéaux. En

observant mon fils à travers la lentille de l'ÉCART, la seule chose que je vois, ce sont ses défauts. Je ne le vois pas réellement sur le moment.

Je ne vois pas son développement. Je ne vois pas ses progrès.

Lorsque, à présent, je le compare à ce qu'il était quand nous l'avons vu pour la première fois, *je constate qu'il a accompli des progrès incroyables.* Pas seulement sur le plan intellectuel, mais aussi sur le plan émotionnel et physique, et dans tous les autres domaines. En réalité, c'est fou comme il a grandi et changé !

Mais si je suis dans l'ÉCART, *je ne vois rien de tout cela.* La seule chose que je vois, c'est qu'il n'est pas à la hauteur de mes idéaux, qui ne cessent de changer.

Si je suis dans l'ÉCART, je deviens un tyran et je brime mon fils au lieu d'être son plus grand fan et son plus fervent soutien.

C'est pourquoi les principes d'ÉCART et de GAIN occupent une place centrale dans ma vie. J'ai appris à me focaliser sur les GAINS, à les exprimer, à les faire remarquer à mon fils et à mon entourage.

Lorsque vous êtes focalisé sur le GAIN, vous êtes, ainsi que votre entourage, transformé.

Tout au long de ce livre, vous trouverez des pensées de Dan Sullivan, présentées sous forme de citations.

LES IDÉAUX ÉCLAIRENT LE CHEMIN

« L'idéal est comme le soleil qui éclaire le chemin devant vous afin de vous inciter à prendre les mesures nécessaires pour atteindre votre destination. »