

# LE GUIDE DE LA CONFIANCE EN SOI



Par Baptiste NOURY

Commençons par une bonne nouvelle. Manquer de confiance en soi est un handicap qu'il est tout à fait possible d'éliminer avec un peu de pratique.

Dans ce guide, je vais vous expliquer par le biais de différents points comment vous pourrez acquérir de la confiance et de l'estime personnelle en grande quantité, et de manière intemporelle.

Si vous êtes de nature indécise, que vous pesez fréquemment le pour et le contre, que vous mettez du temps à prendre une décision ou que vous pensez toujours à ce que vous pourriez perdre plutôt que ce que vous pourriez gagner, c'est que vous manquez de confiance en vous et que vous n'avez pas non plus confiance en vos possibilités (qui pourtant sont énormes, sachez-le).

C'est bien connu, manquer de confiance en soi amène son lot de difficultés (savoir s'affirmer, régler un différend, s'exprimer en public, extérioriser ses émotions...). Généralement, les personnes manquant d'assurance compensent par des émotions et des comportements négatifs. Ils portent les masques que sont l'agressivité, la froideur, l'indifférence ou encore l'évitement, puis ils finissent par croire que c'est leur vraie nature, alors qu'au final, ce sont des gens bien qui ne croient pas encore en eux !

Ce qui est bien dans tout ça, c'est que vous, oui vous qui lisez ces lignes, êtes à exactement une décision de changer ça : il faut que vous preniez la décision ferme et définitive d'être plus confiant. Soyez-en certains, où arrêtez la lecture de ces lignes, vous perdriez votre temps. Ça y est, votre décision est prise ? Très bien, alors c'est parti pour booster votre confiance en vous !

## COMMENT SAVOIR SI VOUS MANQUEZ DE CONFIANCE EN VOUS ?

Lorsque l'on manque de confiance en soi, il existe une multitude de signes, de façons de faire ou même de parler qui peuvent trahir ce manque. Je vais ici lister quelques-uns de ces signes.

- Porte grande ouverte à la frustration, cette mauvaise manie de la **comparaison aux autres** est un grand signe du manque de confiance en soi. Il est humain de vouloir se comparer aux autres pour pouvoir jauger où on en est dans notre propre vie. Cette mauvaise habitude (si elle amène des émotions négatives) est grandement facilitée par les réseaux sociaux, qui nous exposent quotidiennement à la vie des autres.
- Se **créer un personnage** est aussi très répandu. On masque la timidité par un jeu d'acteur, en jouant la personne qu'on pourrait vouloir être.
- **S'excuser continuellement**, signe difficilement discernable car on peut rapidement le confondre avec de la politesse ou de la gentillesse.
- Penser qu'on ne **mérite pas** les choses positives qui nous arrivent. Cela se nomme le « syndrome de l'imposteur ». C'est tout simplement signe qu'on est trop dur avec soi-même et souvent de manière irrationnelle.
- **Exagérer** ce que les autres pensent de vous. Là apparaissent des complexes d'infériorité et de la timidité.
- Avoir tendance à **remettre à plus tard** les objectifs qui sont importants pour vous.
- Essayer d'être **gentil** avec tout le monde.
- **Abandonner** (trop) facilement.

- Faire de l'**hyper-vigilance**, c'est-à-dire se poser des dizaines de questions impertinentes pour essayer de se perfectionner.  
« Comment je m'habille ? Quelle couleur ? Quelle coiffure ? Ces chaussures sont bien ? Ça plaira aux autres ? »
- Se **justifier** pour tout ce qu'on fait, alors qu'au final, vous n'en avez absolument pas l'obligation.
- Grande liste à compléter, mais ne perdons pas notre temps...

Bref vous l'avez compris, si vous voulez changer tout ça, si vous voulez atteindre les objectifs qui vous mèneront au succès dans votre vie, si vous voulez vous dépasser, si vous voulez tout péter, vous devez contracter une obsession : développer votre confiance en vous !

## 1 : La peur de l'échec

La peur de l'échec, et la peur en général, sont instinctifs chez l'humain. Il faut commencer par accepter cela. La nature veut que nous ayons peur, c'est l'instinct de survie qui veut ça, et si ça vient de la nature, c'est une bonne chose.

Concernant la peur typiquement liée à l'échec, sachez une chose. Avoir peur n'évite en aucun cas le danger, par contre, ça peut avoir l'effet inverse. Imaginez un alpiniste qui a peur du vide : il va se concentrer sur l'objet de sa peur, et lui donner une raison d'être. Les risques qu'il tombe sont grandis par l'alpiniste lui-même. Un bon alpiniste aura appris la présence de ce danger, et aura aussi appris à faire avec. Se concentrer sur ses peurs, c'est leur donner de l'importance.

Vous aussi, vous êtes un alpiniste, et vous grimpez sur la montagne de votre succès. Pourquoi regarder en bas alors que vous marchez en direction du sommet ? Sachez une chose, c'est que le meilleur moyen de subir un échec, est tout simplement de ne pas essayer. On rate 100% des occasions que l'on ne saisit pas. Saisissez les vôtres, soyez l'alpiniste qui arrive au sommet.

Avoir confiance en soi est quelque chose qui s'apprend, et qui demande du temps et de la distance à mettre avec sa zone de confort. Si vous avez trop peur d'un échec, faites des choses que vous réussissez systématiquement, puis augmentez les risques (sagement) progressivement. Vous prendrez confiance en vous, et croyez-moi sur parole, vous allez progresser.

*« Le plus grand échec est de ne pas avoir le courage d'oser »*

## 2 : L'échec ? Ça n'existe pas.

Saviez-vous qu'aux USA, les échecs sont plus importants sur un CV que les succès ? Prenez 5 minutes et demandez-vous bien pourquoi. L'échec, c'est une bonne chose. Avoir des échecs implique plusieurs choses : vous avez essayé (et ça, c'est bien), et vous avez trouvé une des façons qui ne marche pas, il faut que vous continuiez.

L'idée que l'échec est quelque chose de mauvais, de négatif, est à mon sens tout simplement une sorte de déformation culturelle. Le seul échec négatif est celui que vous vous imposez en ne faisant rien. L'inaction est un réel fléau, contre lequel vous devez prendre l'habitude de vous placer.

Le mot échec est trop péjoratif, changez-le ! Parlez plutôt d'un « insuccès », c'est-à-dire un succès que vous n'avez pas encore atteint. Je vous donne un exemple, vous avez « échoué » à un examen, alors « c'est bien gentil Baptiste, mais qu'est-ce que j'ai gagné, moi, à échouer à un examen ? ». Tout simplement, vous avez gagné la chance de recommencer de façon plus intelligente, et aussi celle de vous remettre en question pour devenir meilleur.

Renseignez-vous sur les personnes que vous admirez, stars, sportifs, acteurs, n'importe qui : TOUS sans exception ont connu des « insuccès » cuisants. Ils n'ont simplement jamais abandonné et sont tous passé à l'action.

Après un échec, agissez immédiatement pour ne pas vous laisser le temps de cogiter. Recommencez dans les 24h, remettez-vous au boulot, et surpassez-vous. Vous en êtes CAPABLES.

*« Il ne peut y avoir d'échec pour celui qui continue la lutte »*

### 3 : Technique du succès, la visualisation

Vous en trépignez d'envie, de cette augmentation à demander à votre patron. De ce saut en parachute que vous avez la frousse de faire. De cette main à demander après plusieurs années d'amour. De cette discussion importante que vous devez avoir. Mais vous avez peur que ça se passe mal. Et si je vous expliquais LA technique pour que tout se passe pour le mieux ?

La visualisation est très simple. Quelques jours avant la situation stressante que vous allez vivre, vous allez vous imaginer vivre cette situation exactement de la façon dont vous voulez que ça se passe. Faites-le souvent, le plus fréquemment possible (sans arriver à saturation bien sûr, prenez du temps pour vous et vivez le moment présent).

Vous appréhendez par exemple votre rencard avec cette jolie femme que vous comptez séduire (ou bel homme, vous choisissez !), et vous craignez que ça se passe mal. Passez-vous mentalement l'image de vous-même à ce rendez-vous plein(e) d'assurance. Vous faites des blagues, vous êtes à l'aise, vous le/la faites rire, et vous repartez avec un numéro et prochain rendez-vous. Mentalement tout s'est parfaitement bien passé. Vous l'avez rêvé ? ça veut dire que vous POUVEZ le faire, ce scénario est possible.

Cet exercice va énormément vous préparer et renforcer votre assurance. L'image positive que vous aurez de vous-même va positivement vous influencer. Le jour venu, vous allez tout simplement être beaucoup plus performant, beaucoup plus à l'aise, parce que c'est comme si vous aviez déjà vécu ce qui est sur le point de se passer. Une bonne longueur d'avance sur les événements qui peuvent vous stresser, en somme ! Ne vous sentez-vous pas déjà plus léger ?

*« La vie ne vient pas à nous, elle vient de nous »*

## 4 : Détruisez vos complexes physiques !

Les complexes d'infériorité sont monnaie courante, surtout en cette époque où tout le monde veut être le plus beau, le plus musclé, le plus sexy, le plus intelligent, le meilleur et j'en passe... Très souvent, ces complexes sont liés à notre corps, nous ne nous trouvons pas assez « bien ». Désolé, je vais vous mettre un coup d'électrochoc : c'est VOTRE faute, et uniquement la vôtre. Je m'explique.

Certains se sentent trop gros, d'autres trop maigres, d'autres pas assez musclés, ou encore pas assez dessinés. Cette image, vous vous la faite par comparaison aux autres. Il y aura toujours mieux que vous. Il n'y aura par contre personne comme vous. Vous êtes uniques, et n'êtes en compétition qu'avec vous-mêmes. Si votre corps ne vous convient pas, travailler pour le changer, passez à l'action. Râler ou vous complaire à votre situation ne vous avancera pas.

Je vois des personnes se plaignant de leur poids qui font la majorité de leurs repas à Macdo. Je vois des personnes se pensant trop maigres qui mangent un biscuit par jour. Pourquoi ? Parce qu'elles ont fait de leur situation déplaisante leur vérité. Tout peut pourtant changer à partir d'une simple décision : celle de devenir meilleur AUJOURD'HUI.

L'important n'est pas de rentrer dans les normes, d'avoir une taille de guêpe, un six-pack du feu de dieu, des biceps saillants et de longs cheveux soyeux. L'important, c'est d'être bien dans vos baskets. Je connais une fille de mon entourage qui n'est pas du tout dans la norme, qui plusieurs fois s'est faite insulter de baleine ou de gros sac, et elle pourrait avoir des complexes. Ses formes, elle a simplement pris la décision d'en faire un atout plutôt qu'un handicap, et cela lui donne beaucoup de charme. La vie ne vous donne qu'un corps, prenez en soin. N'oubliez jamais que vous êtes beaux et belles comme vous êtes, pas comme les autres voudraient que vous soyez. Restez vous-mêmes.

*« Juger une personne par son physique ne la définit pas elle, mais vous »*



## 5 : Votre dialogue intérieur

Il se trouve que l'on se parle à soi-même quasiment tout le temps. Ce qui est dommage, c'est que c'est souvent pour se dire « ah quel con je suis ! ». C'est comme ça que l'on coule sa confiance en soi. Le dialogue intérieur, c'est cette petite voix qui vous parle, qui est en train de vous lire ces lignes. Beaucoup trop de personnes en font leur ennemie. Je vais vous apprendre à en faire votre meilleure amie.

Cette petite voix qui vous parle, vous devez commencer par décider de son « pourquoi ». Si elle vous accompagne tout au long de votre vie, pourquoi ne pas en faire un agréable compagnon de voyage ? C'est une amie. Répétez-le, encore et encore. Lorsque vous réussissez quelque chose, félicitez-vous, même si la réussite vous paraît insignifiante. C'est une bonne habitude à prendre, et vous savourerez encore mieux vos victoires (quand vous aurez fini de lire tout cet ebook, par exemple !).

Vous devez changer votre « mindset », vous devez être ami(e) avec vous-même, et de là, vous aurez un bien meilleur état d'esprit. Pour cela, transformez toutes les phrases négatives en phrases positives, même si vous ne le pensez pas forcément au début. Un « j'y arriverai » vous donnera raison, vous y arriverez. Comme Lénine l'a dit, un mensonge souvent répété peut devenir une vérité. Répétez-vous les choses qui vont vous apporter du bon dans votre vie, quitte à ce qu'elles vous semblent fausses, vous allez les rendre réelles.

Depuis tout petit, j'ai eu beaucoup de mal à aller vers les autres. Je pensais tout simplement être timide. En fait, je le « savais » au fond de moi. C'était pour moi une vérité contre laquelle je ne pouvais rien, ce serait comme ça pour toujours. Puis j'ai grandi, et j'ai appris à être mon propre ami. Je me suis répété que je pouvais le faire, je pouvais engager des conversations, je pouvais ne pas être timide, je pouvais oser. Je l'ai fait. J'ai choisi de croire aux choses bonnes pour moi. Tout est question de savoir ce qui est bon pour nous, et d'y croire.

*« Tu es ce que tu penses le plus »*

## 6 : La cure anti-médiatique

Comme je l'explique en détail [ici](#), les médias vivent et s'alimentent de toutes les mauvaises nouvelles du monde. Saviez-vous qu'il y a beaucoup plus de bonnes nouvelles que de mauvaises nouvelles quotidiennement ? Je suis certain que vous pensiez le contraire, et vous pouvez remercier les grandes chaînes d'informations (dont je ne citerai pas les noms, je suis certain que vous savez desquelles je parle). Les informations données vont à l'encontre de votre confiance en vous et en votre environnement.

Pas de panique, existe la cure anti-médiatique ! Pour se faire, c'est très simple. Eteignez la télé, fermez les journaux, sortez voir des amis, et constatez au bout de 2/3 semaines à quel point c'est bénéfique.

J'ai pour ma part stoppé les médias depuis plusieurs mois, et je ne me suis jamais senti aussi bien dans mon environnement. Tous les mots-clés des médias (attentat, meurtre, vol, problème politique, séisme, enlèvement, crise, chômage et j'en passe) me polluaient l'esprit. Aujourd'hui je me rends compte qu'il n'y a qu'à la télé que j'entendais ces mots. Aujourd'hui, je peux me concentrer sur ce qui est réellement important pour moi.

Les médias vous prennent beaucoup, et vous laissent avec peu. Ils vous prennent beaucoup de temps, et vous laissent avec des mauvaises nouvelles, qui peuvent tendre à vous maintenir dans un certain pessimisme ambiant. Vous valez bien mieux que ça. Les informations que vous recevez (quand elles ne sont pas modifiées ou tout simplement filtrées) sont hors de votre cercle d'influence. C'est pourquoi ce que vous tirez des médias ne vous est pas utile, et vous prend de la place. Mettez ce temps à profit pour votre famille, votre passion, et vous verrez rapidement, en vous détachant, de l'emprise que ces médias ont sur vous. Une fois cette emprise supprimée, vous allez vous sentir beaucoup plus légers, libéré(e)s de tous ces problèmes dont vous êtes assaillis, et vous allez vous concentrer sur ce qui importe réellement : VOUS.

*« Celui qui contrôle les médias contrôle les esprits »*

## 7 : Faites du sport !

L'une des principales causes du manque de confiance en soi, c'est l'inaction. Le sport, c'est de l'action. En pratiquant un sport, vous allez vous mettre à agir, et c'est le plus important. Pratiquer un sport, quel qu'il soit, va pouvoir augmenter votre confiance en vous de façons fulgurantes et par de nombreux moyens.

Je vous mets en situation, et nous allons compter ensemble les points forts dans le fait de vous y mettre : vous vous inscrivez à un club de boxe (si vous préférez l'aqua poney, c'est bien aussi), c'est le premier soir. Vous rencontrez votre prof super baraqué, et il vous explique comment vous allez passer l'année (1, vous avez un plan d'action déjà tout fait). Vous commencez les cours, ça vous plait (2, vous aimez ça), et vous vous êtes faits quelques amis (3, des bonnes relations sont des bons arguments). En quelques semaines, vous vous voyez récompensé(e) et vous passez au niveau au-dessus (4, gratification officielle, ça a du bon pour votre confiance). Après plusieurs mois de pratique, vous rentrez chez vous, et en regardant dans le miroir... Wouah, vous êtes en meilleure forme (5, transformation physique bonne pour le moral, 6, bonne pour la santé) ! Soudain votre prof vous appelle. Quelques minutes après la conversation vous vous posez. Vous allez participer à votre toute première compétition. Vous stressez, mais cette fois, c'est pour une bonne raison. Les quelques jours qui suivent, vous avez gagné votre compétition (7, sentiment d'accomplissement). Vous avez accompli quelque chose de vraiment important pour vous. L'année suivante, votre prof vous demande de vous occuper des plus petits pour leur apprendre ce que vous savez (8, reconnaissance, 9, responsabilités). Après votre séance, vous rentrez chez vous, heureux(se) de votre journée, que vous racontez avec enthousiasme (10, vous créez des ondes positives).

10 points, parmi plus de 50 que je pourrais vous citer, qui ne sont que des exemples de la grande quantité de confiance et de bien-être que le sport peut vous conférer. Pourquoi je suis sûr que ça marche ? Parce que ce parcours, c'est le mien, et vous avez tous le potentiel pour en faire autant, et bien mieux !

*« Fais du bien à ton corps, et ton âme sera contente d'y rester »*

## 8 : Le regard des autres

Je ne vais pas passer par quatre chemins : le regard des autres, on s'en MOQUE. Avoir peur du regard des autres est l'une des causes principales du manque de confiance en soi. Probablement avez-vous peur qu'on rigole de vous, qu'on vous juge mal... C'est une réalité, mais uniquement dans votre tête, parce que vous la créez.

Cette peur est beaucoup plus répandue qu'on pourrait le penser. 80% des personnes pensent secrètement, elles aussi, de cette manière. Oui, 80%, c'est énorme. Votre voisin, votre serveur, vos rencontres, vos collègues de travail... Eux aussi, en vous regardant, peuvent penser que vous les jugez mal, alors que c'est tout simplement faux !

Lorsque vous vous abstenez d'exprimer une idée, quelle en est la principale raison ? Vous le savez très bien : « j'ai peur de dire une bêtise », n'est-ce pas ? Même si c'est une énormité que vous dites, n'est-il pas bon d'exprimer ce que nous tenons pour conviction ? Quelle importance cela fait-il que vous ayez dit une bêtise ? Est-ce vraiment si grave ?

Prendre cette habitude de se résoudre au silence quand vous n'êtes pas sûrs de vous peut vous conduire à beaucoup de frustration, et puis qui sait, peut-être que ce que vous allez dire sera perçu comme du génie tout simplement ! Vous n'en saurez rien, si vous passez votre vie à vous taire, de plus, cela donnera raison aux autres, qui eux, ont parlé, même pour dire des idioties.

Reprenez ce pouvoir qui est le vôtre d'oser prendre la parole, d'oser faire ce qui vous plaît, d'oser exprimer les choses. Quoi que vous fassiez, vous aurez toujours quelqu'un pour critiquer, alors faites ce que VOUS voulez ! Vous êtes libres, et n'avez de compte à rendre à personne, encore moins aux détracteurs. Pensez à vous, et osez.

*« Le regard des autres n'est guère le reflet de son image propre »*

## 9 : Le passé ne vous appartient plus

Chaque individu, vous, moi, le président et le boulanger de votre rue, chaque personne a vécu des évènements dans sa vie qui l'ont transformé, bouleversé ou changé. Souvent, ces évènements sont ceux que nous percevons comme les plus difficiles de notre vie. Un licenciement, une rupture amoureuse, un accroc avec quelqu'un que nous aimons, un deuil, bref vous avez l'idée.

Ces évènements sont passés, terminés, révolus, et vous ne pouvez plus rien y changer. Ah, si ! Bien sûr que si ! Votre perception vis-à-vis de votre passé. Nous avons tendance à nous dire « ça a toujours été comme ça dans notre vie, il n'y a pas de raison que ça change ». En effet, si vous pensez ainsi, rien ne va changer. Si par contre vous décidez au plus profond de vous-même d'un changement, alors vous aurez ce que vous voulez.

Je connais une grande quantité de personnes qui restent bloquées dans certains aspects de leur vie à cause d'un évènement de leur passé qui les ont bloqués. Si vous acceptez votre passé, que vous lâchez prise, si tout simplement vous prenez cinq petites minutes pour vous, pour faire la paix avec votre passé, vous allez vous sentir beaucoup mieux, et vous tourner vers ce qui compte réellement : votre présent, et de surcroît, votre avenir.

Soyez fiers de votre passé, soyez fiers des épreuves que vous avez traversées, des épreuves que vous avez endurées, des déchirures que vous avez subies, des trahisons qu'on vous a fait, soyez fiers de tout le mal que votre passé a pu contenir, car c'est grâce à lui que vous êtes la superbe personne que vous êtes aujourd'hui. Arborez fièrement vos cicatrices, elles montrent que vous êtes en vie, que vous avez survécu aux épreuves, et que vous êtes FORTS. Lâchez, sans crainte, votre passé. Il n'appartient plus à vous mais à votre histoire, à votre vécu. Fermez les yeux, et demandez-vous, là tout de suite, ce qui est réellement important aujourd'hui pour vous, puis mettez-vous au travail.

*« Laisse aller le passé, et le passé te laissera aller »*

## 10 : Ennemi identifié, le perfectionnisme

C'est une bonne chose de vouloir faire les choses correctement. C'en est une mauvaise de vouloir les faire parfaitement. Il est bien à la mode de rendre les choses les plus parfaites possibles, sans quoi on les considère mauvaises. Exemple très simple, le taux de divorce en explosion, pourquoi ? Parce que la relation n'est plus « parfaite » et que des défauts apparaissent. La création de smartphones de plus en plus perfectionnés avec de superbes finitions. Une rayure sur l'écran, et tout de suite on veut le changer alors qu'il marche encore très bien. Deux exemples parmi des milliers amenés par notre société de consommation.

Si vous cherchez tout le temps la perfection, sachez que vous ne la trouverez jamais. Si par contre vous cherchez ce qui vous correspond, alors ce sera parfait pour vous et seulement pour vous. Acceptez la présence de défauts dans ce que vous faites et dans ce qui vous entoure. C'est humain, il est anormal de ne pas avoir de défaut. Soyez des personnes authentiques, soyez vous-mêmes, et faites ce qui vous correspond. Ne considérez comme « parfait » non pas ce que tout le monde considère comme parfait (le nouvel Iphone, la dernière Ferrari, le dernier sac à main...), mais ce que VOUS vous considérez comme parfait pour vous. Votre vieille voiture qui roule très bien, votre téléphone fissuré qui marche encore parfaitement, votre ami prétentieux mais qui est toujours là pour vous, et ainsi de suite.

Dans ce que vous faites, c'est pareil. Vous allez faire des erreurs, beaucoup d'erreurs. Acceptez-le, et vous rendrez tout ce que vous entreprendrez beaucoup plus personnel, beaucoup plus authentique, et surtout, vous aurez un gain de temps énorme. Chercher la petite imperfection dans une grande quantité de travail, ce n'est pas toujours utile. Bredouiller pendant un exposé n'est pas dramatique, faire une faute d'orthographe dans sa rédaction ne l'est pas non plus. Acceptez-vous comme vous êtes, avec vos défauts, avec vos erreurs, et avec vos imperfections. Vous en sortirez grandis et confiants.

*« Les défauts sont nos qualités exagérées »*

## Ce message que je veux vous adresser...

Il faut que vous sachiez une chose. La personne derrière ces lignes, la personne qui vous écrit, qui veut rendre le monde meilleur à sa façon, a déjà eu ces problèmes de confiance en soi. Tous. Depuis petit. Il a pourtant fini par croire en lui, et s'est littéralement envolé. Je ne veux pas être ce diseur de bonnes paroles, ce donneur de leçons, et je ne prétendrais jamais que c'est « facile », en tout cas ça ne l'a pas été pour moi, et pourtant, petit timide du fond de la classe que j'ai longtemps été, j'ai réussi. Alors vous aussi, vous le pourrez. Parce que même si vous ne croyez pas en vous, MOI je crois en vous, en chacun de vous. Si vous vous êtes procuré cet ebook, c'est que vous voulez changer, vous voulez grandir, et vous avez en vous le potentiel. Je le sais.

C'est vrai, la vie n'est pas toujours tendre, je le reconnais. Parfois elle peut faire mal, nous mettre plus bas que terre, nous faire nous sentir minables, inutiles, inexistantes... Mais vous savez au fond de vous que cette même vie a de magnifiques choses à vous proposer. Des amis, de l'amour, une famille, un toit, à manger, à boire, une sortie, un rire, une émotion, et tant d'autres choses qui valent la peine d'être heureux. Qui que vous soyez, vous méritez tout ça, et c'est la première chose à avoir en tête. Vous MERITEZ d'être heureux et épanouis, oui, vous qui lisez ces lignes, je vous le souhaite profondément, que vous habitiez près de chez moi ou à l'autre bout du monde, que vous ayez 10 ou 90 ans, homme ou femme, quelques soit votre religion, vos goûts, votre couleur, vos croyances, vos fréquentations, votre vécu, vos malheurs et vos heureux événements, je vous souhaite du plus profond du cœur de profiter de cette vie si précieuse qui nous est donnée, je vous souhaite de trouver l'amour, non pas des autres mais de vous-mêmes dans un premier temps, je vous souhaite tout ce qu'il y a de plus beau.

J'espère que ces quelques pages auront aidé d'une façon ou d'une autre, quelqu'un qui se sentait seul, qui avait besoin d'une main, voici la mienne que je vous tends. A vous tous, qui réussirez, j'en suis absolument certain, car vous êtes les meilleurs.

BAPTISTE

