

LA SÉRIE DEVENIR GRAND • LIVRE 7

Ce n'est pas de ta faute. Mais c'est ta vie.

Ton point de départ n'est pas ta responsabilité.

Ton point d'arrivée, oui.

TIMILEHIN IDOWU

Mentor Jeunesse • Pasteur • Écrivain Transformationnel

ÉGALEMENT DE TIMILEHIN IDOWU

La Série Devenir Grand :

Livre 1 — Je Dois Explorer

Identité • Caractère • Objectif • Processus

Livre 2 — Je Suis le Champion

Discipline • Maîtrise • Constance • Résilience

Livre 3 — Je Serai Riche et Célèbre

Richesse • Influence • Entreprise • Héritage

Livre 4 — Ne Faites Pas Défiler Cela

Caractère • Générations • Mentorat • Héritage

Livre 5 — LA VIE : Le Voyage

Vie • Identité • Objectif • Héritage

Livre 6 — La Vérité sur le MENSONGE

Vérité • Paix • Intégrité • Réconciliation

© 2026 par Timilehin Idowu. Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Publié par Flourish Playhouse • Lagos, Nigéria • Première Édition, 2026

timijos@yahoo.com | medewheidowu@gmail.com | WhatsApp : +234 703 055 5256

Ce livre contient deux éditions complètes : une Édition Adulte/Ado et une Édition Enfants — conçues pour être lues ensemble par les familles, les classes et les communautés de mentorat.

DÉDICACE

À chaque jeune personne à qui l'on a remis un point de départ difficile et dit — directement ou indirectement — que c'était toute l'histoire.

Ce n'est pas toute l'histoire. C'est le premier chapitre. Et toi, pas tes circonstances, pas ton passé, pas quelqu'un d'autre — tu es l'auteur de ce qui vient ensuite.

Et à chaque adulte qui lit ceci et se reconnaît dans les jeunes décrits ici : il n'est pas trop tard. La même vérité s'applique. La même invitation tient. Ta vie t'appartient encore.

À Oluwakemi — ta présence stable, gracieuse et honnête a été la preuve la plus constante dans ma vie que responsabilité et amour ne sont pas des opposés. Merci d'incarner les deux.

À Mojolaoluwa, Olaoluwatitomi et Oluwafoyinsolami — ce livre fait partie de l'héritage que je vous laisse. Pas seulement un message sur les enfants des autres. Un message sur les miens.

AVANT DE COMMENCER : UNE PAROLE ET UNE PROMESSE

Avant de lire un seul chapitre de ce livre, fais une promesse. Pas à moi. À toi-même :

« Je ne passerai pas à côté des vérités difficiles de ce livre. Je ne passerai pas à côté de la personne que je suis devenu — lentement, sans m'en apercevoir. Je lirai. Je m'assiérai avec ce qui me met mal à l'aise. Et je serai honnête sur ce qui doit changer. »

Ton prénom :

La date d'aujourd'hui :

Bien. Nous pouvons commencer.

PRÉFACE

Deux Phrases Qui Ont Changé Ma Vision de Chacun

Chaque livre que j'ai écrit a commencé par une phrase qui refusait de me quitter. Celui-ci a commencé par deux.

La première : Ce n'est pas ta faute.

La deuxième : Mais c'est ta vie.

J'ai dit la première phrase à des jeunes à Lagos, dans des églises, dans des salles scolaires, dans des conversations tranquilles en tête-à-tête où un adolescent porte le poids d'un commencement qu'il n'a pas choisi. Je l'ai dite à des adultes dans la trentaine et la quarantaine qui expliquent encore leur présent par leur passé. Je l'ai dite à des personnes de tous horizons qui se sont retrouvées dans leurs circonstances actuelles sans l'avoir voulu — à travers la pauvreté, la maltraitance, la négligence, les conséquences accumulées des échecs des autres qui ont atterri sur leur vie.

Et je le pense entièrement. Ce n'est pas leur faute. La famille dans laquelle ils sont nés — pas leur faute. Le quartier qui a façonné leurs premières certitudes — pas leur faute. L'école qui les a abandonnés, le parent absent, la communauté qui n'offrait aucun modèle du possible — rien de tout cela n'était leur faute.

La programmation qui pilote leurs impulsions aujourd'hui a été installée avant qu'ils aient leur mot à dire.

Mais alors — doucement, soigneusement, avec pleine conscience du poids de la première phrase — je dis la deuxième.

Mais c'est ta vie.

Et c'est la vérité la plus difficile. Non pas difficile parce qu'elle est cruelle — c'est la chose la plus douce que je sache dire à un jeune. Difficile parce qu'elle exige quelque chose. Elle exige la décision d'arrêter d'expliquer son présent entièrement par son passé et de commencer à faire des choix — de petits choix quotidiens, parfois contraignants, qui réorientent la trajectoire.

Personne d'autre ne peut faire ces choix. Personne d'autre ne devrait avoir à le faire. Et la vérité extraordinaire, parfois terrifiante, finalement libératrice, est que personne d'autre ne peut vivre ta vie à ta place.

Ce livre tient les deux phrases ensemble. Parce que les deux sont vraies. Et parce que le monde a besoin de personnes qui comprennent les deux — des personnes qui témoignent d'une véritable compassion envers ceux qui portent un poids qu'ils n'ont pas choisi, et qui refusent en même temps de les y laisser, dans la paralysie confortable du victimisme permanent, quand la route vers l'avenir est disponible.

La route vers l'avenir est toujours disponible. Ce livre en est la carte.

— *Timilehin Idowu*

Festac Town, Lagos, Nigéria, 2026

INTRODUCTION

Les Deux Phrases Que Personne Ne Dit Ensemble

Il y a deux conversations qui se déroulent dans le monde en ce moment, à plein volume et presque toujours séparément.

La première est une conversation sur la compassion. Sur la réalité du traumatisme. Sur la vérité documentée, prouvée par des données, indéniable que l'endroit et la manière dont vous êtes élevé façonnent qui vous devenez. Vos impulsions, vos suppositions, vos réponses par défaut, votre relation au risque, à la confiance et à l'amour. Cette conversation dit : arrêtez de blâmer les gens pour les circonstances qui les ont formés. Arrêtez d'exiger que les gens choisissent simplement autrement quand les choix qui s'offraient à eux ont toujours été limités par des choses qu'ils n'ont pas choisies. Cette conversation est nécessaire. Elle est depuis longtemps attendue. Et elle a accompli un bien réel.

La deuxième est une conversation sur la responsabilité. Sur la vérité tout aussi documentée, tout aussi indéniable, que des personnes issues des circonstances les plus difficiles ont, tout au long de l'histoire et dans toutes les cultures, choisi des trajectoires différentes. Non pas parce que leurs circonstances n'étaient pas réelles. Non pas parce que la douleur n'était pas

sincère. Mais parce qu'à un moment donné — un moment précis, de la forme d'une décision — ils ont choisi de posséder leur vie plutôt que d'être possédés par leur histoire. Cette conversation dit : la compassion sans attente n'est pas de la compassion. C'est un plafond. Et les personnes les plus marginalisées du monde méritent mieux qu'un plafond.

La plupart du temps, ces deux conversations sont traitées comme des opposées. Les personnes de la compassion se méfient des personnes de la responsabilité, entendant une indifférence froide derrière le langage de la responsabilité personnelle. Les personnes de la responsabilité se méfient des personnes de la compassion, entendant la promotion d'un victimisme permanent derrière le langage de la compréhension systémique.

Les deux méfiances sont parfois méritées. Les deux conversations, poussées à l'extrême, se trompent.

***« Mais tenues ensemble comme deux phrases
toutes les deux complètement vraies — elles
deviennent la chose la plus puissante, libératrice
et transformatrice que vous puissiez dire à un
autre être humain. »***

Ce n'est pas ta faute. Mais c'est ta vie.

Ce livre les tient ensemble. Pour l'adolescent à Lagos qui est né dans la pauvreté et à qui l'on a dit que l'histoire était déjà écrite. Pour le jeune adulte à Londres qui a grandi dans un foyer brisé et explique chaque échec relationnel par ce fait depuis vingt ans. Pour l'enfant à Mumbai, Nairobi, Manchester, São Paulo — où

que ce livre atterrisse — qui absorbe une programmation en ce moment même qui pilotera ses impulsions pendant des décennies à moins que quelqu'un ne lui donne les outils pour l'examiner.

Tu n'es pas responsable de l'endroit où tu as commencé. Tu es responsable de ce que tu fais ensuite.

Commençons.

PARTIE I : L'ÉDITION ADULTE / ADO

Pour quiconque est assez grand pour demander : pourquoi suis-je ainsi ? Et assez courageux pour demander : qu'est-ce que j'en fais ?

PARTIE I

PARTIE I

La Programmation

Comment Tu As Été Câblé Avant Même de Pouvoir Choisir

CHAPITRE 1

L'Impulsion — Le Conducteur Invisible

*La Plupart de Ce Qui Te Contrôle a Été Installé Avant Que Tu
Puisses Consentir*

Jola n'avait que six ans quand il a renversé le verre de jus sur la table. Sa mère a froncé les sourcils. Son père a soupiré. « Pourquoi tu ne fais pas plus attention ? » ont-ils demandé.

Mais voici la vérité — la vérité qui change tout : Jola n'a pas décidé de renverser le jus. Sa main a bougé avant que son esprit ne rattrape. C'était une impulsion. Une étincelle qui a jailli de nulle part et est devenue une conséquence avant qu'il y ait la moindre intention derrière elle.

Nous avons tous ces étincelles. Et la plupart d'entre nous — adultes compris — sont plus contrôlés par elles que nous ne voulons bien l'admettre.

La raison pour laquelle tu as crié sur ton ami avant de réfléchir. La raison pour laquelle tu as mangé ce que tu t'étais promis de ne pas manger. La raison pour laquelle tu as oublié les devoirs, l'échéance, la responsabilité qui comptait — ton esprit était ailleurs et ton impulsion était au volant. Rien de tout cela n'était planifié. La plupart était programmé.

Voilà où la compassion entre en jeu : la plupart des erreurs que tu as faites dans ta vie n'ont pas été commises en choisissant

d'échouer. Elles ont été commises par un programme qui tournait — un programme installé par ta famille, ton environnement, tes expériences, tes premières relations. Tu n'es pas cassé. Tu exécutes un vieux code.

Et voilà où la responsabilité entre en jeu : maintenant que tu le sais, tu n'es plus excusé du travail d'examiner ce code. La programmation n'est pas ta faute. Mais ce que tu fais avec cette prise de conscience t'appartient.

« Ce n'est pas ta faute d'avoir été programmé. C'est le travail de ta vie de comprendre le programme et de choisir quelles parties conserver. »

Réfléchis à Ceci

→ *Pense à trois réponses automatiques que tu as — des choses que tu fais avant de réfléchir. D'où pourraient-elles venir ?*

→ *Quel est un domaine de ta vie où l'impulsion devance actuellement l'intention ?*

→ *Si tu pouvais changer une réponse automatique — une réaction programmée — laquelle serait-ce ?*

Je ne suis pas mes impulsions. Je suis la personne qui décide ce que j'en fais.

CHAPITRE 2

Du Ventre au Monde

Tu Te Formais Avant Même de le Savoir

La mère d'Ada l'a portée pendant une saison d'inquiétude. Les factures s'accumulaient. Les disputes remplissaient la maison. Le silence pesait dans toutes les pièces. Ada n'a jamais entendu ces conversations précises — elle n'était pas encore née. Mais elle les a ressenties. Et au moment où Ada avait cinq ans, elle était déjà anxieuse pour des petites choses : ses chaussures étaient-elles assez propres, se tenait-elle au bon endroit, avait-elle parlé trop fort ?

Personne ne lui avait appris à être anxieuse. Elle l'avait absorbé avant de savoir ce que « anxieuse » voulait dire. L'environnement émotionnel de sa formation avait laissé ses empreintes sur son système nerveux avant même qu'elle ait un nom.

Ce n'est pas une métaphore. C'est de la biologie. La recherche en épigénétique — l'étude de la façon dont l'environnement affecte l'expression des gènes — a établi que les hormones de stress, les états émotionnels et les conditions environnementales vécus par une mère pendant la grossesse peuvent influencer le câblage neurologique et physiologique de l'enfant en développement. L'enfant arrive au monde déjà façonné par un monde dont il ne faisait pas encore partie.

Alors quand tu te retrouves à porter une émotion qui ne semble pas tout à fait la tienne — une tristesse sans source claire, une peur qui semble disproportionnée, une anxiété qui s'active dans des situations qui ne le justifient pas logiquement — elle est peut-être plus ancienne que tu ne le penses. Elle précède peut-être ta capacité à te souvenir. Elle est peut-être la fréquence héritée de l'environnement dans lequel tu as été formé.

Ce n'est pas une excuse. Mais c'est une explication. Et les explications — vraies, honnêtes, fondées sur des preuves — sont le début de la liberté. Tu ne peux pas changer ce que tu ne comprends pas. Tu ne peux pas réécrire ce que tu refuseras d'examiner.

Tu ne peux pas réécrire ta naissance. Mais tu peux réécrire ton avenir.

Réfléchis à Ceci

→ *Quelles émotions portes-tu qui ne semblent pas tout à fait les tiennes ? La voix de qui — la fréquence de qui — pourraient-elles vraiment être ?*

→ *Que sais-tu de l'environnement émotionnel de tes premières années ? Quels schémas pourraient-il avoir installés ?*

→ *Si tu pouvais te chuchoter quelque chose à la naissance — quelque chose qui changerait la programmation dès le début — que dirais-tu ?*

Mon premier environnement m'a façonné. Il ne me possède pas.

CHAPITRE 3

Les Scripts Familiaux

Les Rôles Qu'on Nous a Donnés et Ceux Que Nous Pouvons Choisir

Dans une famille, deux frères ont grandi sous des étiquettes très différentes. Le premier était appelé « le responsable » — félicité pour rester tranquille, ranger et faire ce qu'on attendait de lui. Le second était appelé « le fauteur de troubles » — taquiné pour être bruyant, poser trop de questions, casser des choses.

Au début, ce n'étaient que des mots. Mais les mots, répétés assez souvent par les personnes dont l'opinion compte le plus pour un enfant, deviennent une identité. Le « responsable » est devenu prudent et avait peur de faire des erreurs parce que l'étiquette avait une condition : tu es responsable jusqu'à ce que tu échoues, et alors tu es une déception. Le « fauteur de troubles » est devenu imprudent parce que si l'attente d'échec est suffisamment élevée et persistante, y répondre finit par ressembler à une confirmation plutôt qu'à un choix.

Ni l'un ni l'autre n'a choisi ces rôles. On leur avait remis des scripts. Et ils les ont joués — dans leurs relations, leurs carrières, leurs monologues intérieurs, leur capacité à prendre des risques et à faire confiance — pendant des années avant que l'un ou l'autre n'examine le document qu'on lui avait donné.

Les familles nous remettent des scripts invisibles — et elles le font sans malveillance, la plupart du temps. L'enfant aîné reçoit le script du leadership et le fardeau de l'exemple. Le cadet reçoit le script de la liberté et le fardeau d'être moins pris au sérieux. L'enfant silencieux reçoit le script de la sécurité et le fardeau de l'invisibilité. L'enfant curieux reçoit le script du « trop » et le fardeau de l'auto-suppression apprise.

Ces scripts semblent naturels parce qu'ils ont été installés tôt et renforcés constamment. Nous ne les questionnons pas. Nous les vivons. Nous nous y présentons. Nous prenons des décisions à partir d'eux. Nous choisissons des partenaires en partie à travers eux — cherchant la personne qui correspond au script ou celle qui le contredit enfin.

Le travail n'est pas de rejeter ta famille. C'est d'examiner le script. De le tenir sous une lumière honnête et de demander : est-ce vraiment vrai ? Est-ce qui je suis ou est-ce qui on m'a dit que j'étais ? Est-ce un rôle qui sert ma vie et la vie des personnes que j'aime — ou est-ce un rôle qui était utile à quelqu'un d'autre et qu'on m'a transmis sans mon consentement ?

Demande-toi : quel rôle ma famille m'a-t-elle donné, et est-ce que je le veux encore ?

Réfléchis à Ceci

→ *Quel était le rôle que ta famille t'a attribué — l'étiquette, l'attente, le script invisible ? Nomme-le précisément.*

→ *Comment ce script t'a-t-il aidé ? Où t'a-t-il limité ?*

→ Quel rôle écrirais-tu pour toi-même, en commençant aujourd'hui, si le script t'appartenait entièrement ?

***J'ai reçu un script que je n'ai pas choisi. Je suis le seul
à pouvoir décider si je continue à le lire.***

CHAPITRE 4

Les Échos de l'Environnement

Les Lieux Qui Ont Vécu en Toi Après Que Tu Les As Quittés

Chika a grandi dans un quartier où le bruit était la norme. Cris dans les rues, disputes à la maison, le fil tendu constant de la survie quotidienne. Pour s'intégrer — pour être en sécurité — elle a appris à être dure. Elle riposta quand on la taquinait. Elle cachait son côté plus doux derrière une compétence que personne ne pouvait facilement remettre en question. Elle porta cette dureté partout où elle allait.

Des années plus tard, dans son premier poste professionnel, Chika se retrouva à lutter d'une manière qu'elle ne pouvait pas expliquer initialement. Chaque désaccord ressemblait à un combat. Chaque correction ressemblait à une attaque. Chaque moment de vulnérabilité ressemblait à un flanc exposé. Elle ne choisissait pas d'être sur la défensive. Elle n'essayait pas d'être difficile. Son système nerveux faisait ce qu'il avait appris à faire dans le quartier — lire chaque interaction à travers le prisme de la menace et de la réponse.

Elle avait quitté le quartier, mais le quartier ne l'avait pas quittée.

Nous ne vivons pas seulement dans des environnements. Les environnements vivent en nous. Les endroits où nous avons grandi, les écoles que nous avons fréquentées, les cultures que

nous avons absorbées — ils sont devenus la lentille à travers laquelle nous lisons chaque nouvelle situation. Un environnement bruyant peut programmer la défensive. Un environnement bienveillant peut programmer l'ouverture. Un environnement compétitif peut programmer la comparaison chronique. Rien de tout cela n'est une faiblesse. Tout cela est humain.

Et voici quelque chose d'extraordinaire à propos de cette vérité : cela signifie que changer intentionnellement ton environnement est l'un des actes d'autodétermination les plus puissants qui te soit accessible. Tu ne peux pas changer où tu as grandi, mais tu peux changer où tu passes ton temps maintenant. Les livres que tu lis, les espaces que tu habites, les voix que tu laisses résonner le plus fort dans ta vie — voilà le nouvel environnement. Et le nouvel environnement commencera, avec le temps, à résonner différemment.

Tu ne peux pas défaire ce que le premier environnement a écrit. Mais tu peux écrire par-dessus. Non pas en prétendant que l'original n'est pas là — il y est. Mais en construisant constamment, délibérément, patiemment de nouveaux chemins neuronaux avec de nouvelles entrées jusqu'à ce que l'ancien écho devienne plus silencieux et que le nouveau devienne le signal dominant.

Ton environnement est un miroir. Change le miroir, et le reflet change.

Réfléchis à Ceci

→ *Quelle partie de ton environnement actuel — physique, social, numérique — fait écho à quelque chose que tu ne veux pas continuer à porter ?*

→ *Dans quel environnement veux-tu vivre ? Quel est un pas concret que tu pourrais faire cette semaine pour t'en approcher ?*

→ *Qui ou quoi a actuellement la voix la plus forte dans ta vie ? Est-ce la voix que tu veux qui te forme ?*

***Je n'ai pas choisi mon premier environnement. Je
choisis le prochain.***

CHAPITRE 5

Notre Entourage

Les Enseignants Silencieux Qui Te Programment Sans Te Demander

David était un élève brillant. Il aimait lire, posait des questions en classe, rêvait de devenir ingénieur. Ses amis les plus proches se moquaient de l'apprentissage. Ils séchaient les cours, copiaient les devoirs, traitaient l'école comme un lieu social avec un inconvénient académique.

Au début, David résistait. Il restait en classe pendant qu'ils partaient, terminait son travail pendant qu'ils copiaient. Mais lentement — et c'est ainsi que la pression des pairs fonctionne réellement, non pas en un seul moment dramatique mais en centaines de petits — il a commencé à les rejoindre. Il riait quand ils riaient. Il séchait quand ils séchaient. Il copiait quand ils copiaient — à la fin du trimestre, ses notes avaient chuté. Son rêve d'ingénierie n'était pas abandonné ; il était simplement enseveli sous six mois de petits choix accumulés dans la direction de l'appartenance.

David ne s'est pas réveillé en décidant d'échouer. Il a simplement reflété les personnes autour de lui. Comme nous le faisons tous. Comme il est presque impossible de ne pas le faire, sans la conscience spécifique que ce livre essaie de construire.

La recherche sur la contagion sociale — la façon dont les comportements, les attitudes et les émotions se répandent dans les réseaux sociaux — montre de façon constante que les personnes avec qui tu passes le plus de temps façonnent tes décisions, tes aspirations, et même tes résultats de santé plus puissamment que presque tout autre facteur que tu contrôles. Non pas parce que tu es faible, mais parce que tu es humain. Nous sommes faits pour la communauté. Nous sommes faits pour refléter et appartenir. C'est une fonctionnalité, pas un bug — mais cela signifie que la communauté que tu choisis compte énormément.

Reste avec des personnes qui se plaignent, et tu te plaindras. Reste avec des personnes qui rêvent, et tes rêves s'élargiront. Reste avec des personnes qui abandonnent, et abandonner semblera la réponse raisonnable à la difficulté. Reste avec des personnes qui construisent, et construire semblera l'usage évident d'un mardi.

Choisir une meilleure communauté ne signifie pas toujours abandonner tous ceux de ta communauté actuelle. Parfois cela signifie ajouter — introduire de nouvelles voix, de nouveaux modèles, de nouvelles influences — sans couper dramatiquement ce qui était là avant. Cela signifie décider qui obtient la voix la plus forte dans ta vie et être intentionnel sur le fait d'augmenter le volume des voix qui te tirent vers l'avenir et de le baisser sur celles qui ne le font pas.

Regarde autour de toi : qui te programme aujourd'hui ?

Réfléchis à Ceci

→ Si tes cinq amis les plus proches étaient des miroirs, quelle réflexion te montreraient-ils en ce moment ?

→ Qui dans ton entourage actuel te tire vers l'avant ? Qui te tire de côté ou vers l'arrière ?

→ Quelle communauté — réelle ou à construire — accélérerait le plus qui tu es en train de devenir ?

Je choisis ma communauté délibérément. Les voix les plus fortes dans ma vie façonnent la personne que je deviens.

PARTIE II

PARTIE II

Le Pivot

*Comprendre Ta Programmation pour Prendre Possession de Ta
Vie*

CHAPITRE 6

Le Mythe de l'Erreur

*Pourquoi l'Échec est une Preuve de Programmation — Non une
Preuve de Limitation*

Sarah a lancé sa première entreprise avec un enthousiasme sincère. Elle a loué une petite boutique, acheté du stock, dit à tout le monde qu'elle était prête. En six mois, la boutique a fermé. Les clients ne sont pas revenus. Les factures se sont accumulées. Et Sarah s'est raconté l'histoire qui était disponible : « Je ne suis pas faite pour le succès. J'ai échoué. Peut-être que je ne suis tout simplement pas assez bien. »

Voici ce qui est vrai dans cette histoire : l'échec était réel. Les factures étaient réelles. La douleur de la boutique fermée était réelle. Ce qui n'était pas vrai, c'était la conclusion qu'elle en a tirée. Sarah n'a pas échoué parce qu'elle était incapable — elle a échoué parce qu'elle répétait des schémas qu'elle ne savait pas qu'elle avait, des schémas autour de l'argent, du risque, de ce qu'elle méritait et ne méritait pas, qui avaient été installés bien avant qu'elle signe le bail.

Le mythe sur les erreurs est qu'elles sont des révélations de caractère — que quand tu échoues, tu as découvert quelque chose de fondamental et permanent sur qui tu es. Ce mythe est extraordinairement destructeur parce que si l'échec révèle le caractère, alors la personne qui a grandi avec moins de

préparation, moins de modèles, moins de ressources, plus de doutes instillés — la personne qui n'avait aucun choix sur ses conditions de départ — sera toujours désavantagée d'une manière qu'aucune quantité d'efforts ne peut entièrement surmonter.

Mais l'échec ne révèle pas le caractère. L'échec révèle la programmation. Il te montre l'écart entre où tu es et où tu veux aller. Il te montre les scripts spécifiques qui tournent dans les espaces où tu as le plus besoin de te comporter différemment — et cet écart, cet écart spécifique, identifiable, adressable, n'est pas une condamnation. C'est un programme d'études.

« Les erreurs ne prouvent pas que tu n'es pas assez bien. Elles sont la preuve d'une programmation. Et la programmation peut être changée. »

L'entrepreneur qui échoue n'est pas un entrepreneur raté à moins qu'il ne choisisse de s'arrêter. C'est un entrepreneur qui a maintenant reçu l'éducation la plus chère et la plus spécifique disponible : un retour direct et personnel du marché. L'étudiant qui échoue à l'examen n'a pas prouvé qu'il ne peut pas le réussir. Il a prouvé que l'approche actuelle de la préparation est insuffisante — ce qui est une information différente.

Recadre l'erreur. Non pas pour échapper à la responsabilité — le chapitre qui suit celui-ci est spécifiquement sur la responsabilité. Mais pour s'assurer que la leçon extraite de l'erreur est exacte. « Je ne suis pas assez bien » n'est presque jamais la leçon exacte. « J'ai besoin d'apprendre cette chose spécifique » l'est presque toujours.

Les erreurs ne sont pas la fin. Elles sont le début de la sagesse.

Réfléchis à Ceci

→ *Quelle erreur portes-tu comme preuve permanente que tu n'es pas assez bien ?*

→ *Si tu recadrais cette erreur comme une programmation — un manque de préparation ou de connaissance plutôt qu'un défaut de caractère — quelle serait la leçon ?*

→ *Qu'essaierais-tu si tu croyais sincèrement que l'échec était une donnée plutôt qu'un verdict ?*

Mes échecs sont mon programme d'études.

J'apprendrai ce qu'ils enseignent et j'essaierai encore.

CHAPITRE 7

Le Tournant

Le Moment Où Tout Change — et à Quoi Il Ressemble Vraiment

John avait l'habitude d'assigner la responsabilité de ses résultats à tout le monde autour de lui. Quand il manquait une échéance, son manager ne l'avait pas assez clairement rappelé. Quand il se disputait avec sa femme, c'est elle qui avait commencé. Quand il perdait de l'argent, le marché était injuste. Quand la relation prenait fin, l'autre personne avait trop attendu.

Rien de tout cela n'était entièrement faux — il y avait toujours des facteurs contributifs. Et il y a toujours des facteurs contributifs — c'est le pouvoir séducteur du cadre de la culpabilité : il n'est jamais entièrement faux. Le monde est genuinely compliqué. Les autres contribuent genuinely aux résultats. Les contextes comptent genuinely, et donc la personne qui vit dans la culpabilité a toujours assez de vérité disponible pour maintenir la position.

Mais un jour, après une autre échéance manquée, John s'est assis seul dans le silence après la conversation avec son manager et a murmuré quelque chose qu'il n'avait jamais dit avant : « Oui. J'ai merdé. »

Et étrangement — pas comme il l'avait prévu, pas avec le poids écrasant qu'il avait toujours anticipé en imaginant ce moment —

il s'est senti plus léger. Non pas mieux par rapport à l'erreur, mais plus libre. Parce que posséder l'erreur lui a donné quelque chose que le cadre de la culpabilité ne pouvait jamais offrir : l'agence. Le pouvoir d'être différent. La reconnaissance spécifique et exploitable que s'il avait causé cela, il pouvait causer autre chose à la place.

La culpabilité concerne le passé — c'est l'attribution de la causalité à ce qui s'est déjà passé. Utile comme analyse, toxique comme identité. La responsabilité concerne l'avenir. C'est la revendication de l'agence sur ce qui se passera ensuite. Les deux ne sont pas en conflit — tu peux pleinement reconnaître le rôle que les autres personnes et les circonstances ont joué dans la production de ta situation actuelle et choisir quand même de prendre la responsabilité de ce que tu en fais à partir de maintenant.

En fait, tu dois le faire — parce que l'alternative d'attendre que les personnes et les circonstances qui ont contribué à ta situation changent avant que tu changes est la stratégie la plus passive et la plus coûteuse disponible. Elle externalise la paternité de ta vie à des personnes qui ne pensent pas du tout à ta vie.

Le tournant n'est pas un événement dramatique — c'est une décision. Une petite décision privée, souvent silencieuse, d'arrêter de t'expliquer et de commencer à te posséder. De dire à toi-même, à Dieu, à quiconque a besoin de l'entendre : Oui, j'ai merdé. Oui, j'ai joué un rôle. Oui, à partir de maintenant je choisis différemment.

Cette décision est à ta disposition. Aujourd'hui. En ce moment même. Dans les circonstances dans lesquelles tu te trouves en ce moment.

Le moment où tu le possèdes, tu possèdes ton avenir.

Réfléchis à Ceci

→ *Quelle situation dans ta vie expliques-tu actuellement par des facteurs hors de ton contrôle ?*

→ *Quelle est la partie pour laquelle tu es responsable — pas tout, mais ta part ?*

→ *Qu'est-ce qui changerait dans ta vie demain si tu disais, genuinely, « Oui. J'ai merdé » — et que tu le pensais vraiment ?*

Je ne suis pas responsable de la façon dont j'ai commencé. Je suis responsable de ce que je fais ensuite. À partir de maintenant.

CHAPITRE 8

Demander de l'Aide

Pourquoi Demander N'est Pas une Faiblesse — C'est le Chemin le Plus Rapide

Ngozi avait essayé de changer ses habitudes plusieurs fois. Elle se promettait de se lever tôt, d'arrêter de procrastiner, d'épargner de l'argent, de faire de l'exercice régulièrement. Chaque fois elle commençait fort — chaque fois, après des jours ou des semaines, elle retombait dans les schémas familiers. Après le troisième tentative sérieuse échouée, elle se sentait désespérée — non pas seulement à propos des habitudes, mais d'elle-même, de sa capacité à changer du tout.

Un jour, elle a confié ses difficultés à un mentor — pas un mentor parfait, pas quelqu'un qui avait toutes les réponses. Juste quelqu'un qui avait parcouru plus loin la route qu'elle essayait d'emprunter et qui avait la générosité de se retourner et de la parcourir avec elle un moment. Le mentor ne l'a pas jugée, ne lui a pas donné une liste de ses échecs, n'a pas offert un programme en dix étapes. Il lui donnait de petites étapes suivantes spécifiques. Il s'enregistrait chaque semaine. Il remarquait quand elle allait bien et le disait. Il remarquait quand elle avait du mal et ne paniquait pas.

Pour la première fois, Ngozi a passé un mois complet sans reculer. Non pas parce qu'elle était soudainement devenue plus

forte — parce qu'elle ne combattait plus seule.

Le changement est l'entreprise soutenue la plus difficile accessible aux êtres humains. Ce n'est pas difficile parce que les gens sont faibles — c'est difficile parce que tu te bats contre des années, parfois des décennies de programmation neuronale profondément ancrée, soutenue par l'environnement social qui a aidé à l'installer, maintenue par le confort émotionnel du familier même quand le familier est nocif.

Faire ce genre de changement seul n'est pas admirable — c'est inefficace. Chaque tradition de transformation genuinely humaine dans l'histoire — spirituelle, psychologique, physique — implique la communauté. Le programme en douze étapes ne fonctionne pas parce que les étapes sont particulièrement nouvelles — il fonctionne à cause de la salle pleine de personnes qui l'ont traversé et qui reviennent pour dire : tu n'es pas seul, c'est possible, j'étais où tu es et voici ce qui a aidé.

Les mentors fournissent une carte de quelqu'un qui a traversé le territoire. Les amis fournissent l'énergie de l'accompagnement. Les entraîneurs fournissent la responsabilité de quelqu'un qui a accepté de remarquer. Les thérapeutes fournissent la guérison de quelqu'un formé pour traiter les racines plutôt que simplement les symptômes. La communauté fournit la structure de permission — la preuve que la personne que tu es en train de devenir est possible et est la bienvenue.

Aucun de ces éléments n'est un signe de faiblesse — tous sont des signes d'intelligence. Personne ne réécrit son script dans l'isolement.

Réfléchis à Ceci

→ Quel domaine de ta vie as-tu essayé de changer seul, avec peu de succès ?

→ Qui est une personne — mentor, coach, ami, thérapeute, communauté — que tu pourrais inviter dans cette lutte ?

→ Qu'est-ce qui t'empêche de demander de l'aide dans ce domaine ? Cette raison est-elle vraiment suffisante ?

Demander de l'aide n'est pas l'abandon de la responsabilité. C'est la chose la plus responsable que je puisse faire.

CHAPITRE 9

Reprogrammer l'Esprit

Le Travail Quotidien pour Devenir Qui Tu Es Censé Être

Daniel avait vécu la majeure partie de sa vie en croyant qu'il n'était pas assez bien. Ce n'était pas une pensée qu'il avait choisie — c'était une fréquence, un signal de fond persistant qui s'activait chaque fois qu'il envisageait de tenter quelque chose de nouveau, de difficile, qui comptait. La voix intérieure qui disait, tranquillement mais constamment : tu vas échouer. Tu n'es pas le genre de personne qui réussit des choses comme ça.

Un jour, sur la recommandation d'un mentor, il a testé une idée simple. Chaque matin, avant de regarder son téléphone ou de commencer sa journée, il écrivait une phrase dans un cahier : Je suis capable de succès.

Au début, cela semblait absurde — la voix intérieure a presque ri. Mais Daniel avait reçu suffisamment de compréhension du fonctionnement du cerveau pour savoir que l'absurdité était le point. La reprogrammation ne consiste pas à dire des choses que tu crois déjà — il s'agit d'introduire constamment un nouveau signal dans un système qui exécute un ancien jusqu'à ce que le nouveau signal devienne, par répétition, la fréquence dominante.

Après une semaine, il a remarqué qu'il était légèrement moins hésitant. Après un mois, il se retrouvait à se porter volontaire pour des tâches qu'il aurait précédemment refusées. Après trois mois, il a réalisé que la voix avait changé — pas disparu ; changé. L'ancienne voix était plus silencieuse. Une nouvelle émergeait. La programmation était réécrite, une phrase matinale à la fois.

Journalisation. Écrire tes pensées, honnêtement, régulièrement, sans édition pour un public crée la distance spécifique nécessaire pour voir des schémas qui sont invisibles de l'intérieur. La pensée qui semble raisonnable dans ta tête a souvent l'air très différente sur une page. Tu ne peux pas examiner ce que tu ne peux pas voir.

Affirmations. Pas de la pensée magique, pas la prétention que souhaiter le rend réel. La pratique délibérée, constante, quotidienne de dire la vérité sur qui tu es en train de devenir avant que les preuves la soutiennent pleinement — parce que le cerveau apprend par répétition et la direction de la répétition compte.

Remplacement d'habitudes. Tu ne peux pas simplement supprimer une habitude ; tu peux la remplacer par une différente qui remplit une fonction similaire. La personne qui mange sous stress a besoin d'une réponse différente au stress, pas seulement de la suppression de la nourriture. La personne qui fait défiler pour éviter des émotions difficiles a besoin d'un autre débouché pour ces émotions, pas seulement d'une application supprimée.

Réinitialisation de l'environnement. Comme discuté au Chapitre Quatre : l'environnement est un programme d'études. Un nouvel environnement — de nouvelles entrées, une nouvelle communauté, de nouveaux espaces physiques — installe une nouvelle programmation. Ce n'est pas suffisant en soi, mais c'est un échafaudage essentiel pour le travail intérieur.

Patience. C'est l'outil le plus difficile à maintenir et le plus nécessaire à nommer. La programmation a été installée sur des années — la reprogrammation prend du temps. Pas un temps infini, pas la même durée que l'installation, mais du temps soutenu et constant. Mesure par la direction, pas par la destination.

De petites réécritures quotidiennes créent une nouvelle histoire.

Réfléchis à Ceci

→ *Quelle est une croyance sur toi-même que tu veux réécrire ? Énonce l'ancienne croyance et la nouvelle.*

→ *Parmi les outils ci-dessus — journalisation, affirmations, remplacement d'habitudes, réinitialisation de l'environnement, patience — lequel as-tu le plus besoin de développer ?*

→ *À quoi ressemblerait ta vie dans un an si tu t'engageais dans le travail quotidien de reprogrammation, en commençant aujourd'hui ?*

Mon esprit a été programmé sans ma permission. Je le reprogramme avec intention — quotidiennement, patiemment, fidèlement.

CHAPITRE 10

Vivre à Voix Haute

Ta Croissance N'est Pas Juste Pour Toi

Aisha avait passé des années à travailler sur elle-même tranquillement. Elle journalisait en privé. Elle faisait le travail intérieur aux premières heures du matin avant que le monde ne se réveille. Elle faisait les petits choix quotidiens — la reprogrammation, la responsabilité, la recherche d'aide — dans les espaces où personne ne regardait. Et elle a changé. Genuinement, substantiellement, incontestablement changé.

Un jour, sa jeune cousine l'a remarqué. « Tu sembles différente, » dit la cousine. « Tu sembles... apaisée. Comment ? »

Et Aisha avait un choix. Le choix confortable était de dévier — de dire « Oh, j'essaie juste » et de passer à autre chose. Le choix qui coûte quelque chose et donne quelque chose était de dire la vérité : d'ouvrir l'histoire, de nommer la lutte et de décrire la programmation qu'elle avait identifiée, la décision qui avait changé les choses, l'aide qu'elle avait cherchée, le travail quotidien que cela avait nécessité — être un témoin plutôt qu'une performance.

Elle a raconté l'histoire. Sa cousine a écouté avec l'attention particulière de quelqu'un qui entend sa propre expérience reflétée pour la première fois dans les mots de quelqu'un d'autre.

Et des semaines plus tard, Aisha a appris que la cousine avait évité une erreur que l'histoire d'Aisha l'avait spécifiquement équipée à reconnaître et contourner.

Ta croissance n'a jamais été seulement la tienne.

C'est le dernier tournant du voyage que ce livre décrit. La prise de conscience de la programmation, le pivot de la responsabilité, le travail quotidien de reprogrammation — puis ceci : la reconnaissance que le travail que tu as accompli est une ressource non seulement pour toi mais pour tous ceux dans ton orbite qui se trouvent encore là où tu étais.

Vivre à voix haute ne signifie pas mettre en scène ta transformation pour être validé. Cela signifie refuser de cacher ce que tu as appris. Cela signifie te rendre disponible comme témoin, comme mentor, comme narrateur de ta propre expérience genuinely — pour les personnes qui ont besoin de savoir que la route pour s'en sortir est vraiment là.

« Ton histoire n'est pas seulement ton histoire. C'est le guide de survie de quelqu'un d'autre. Vis-la suffisamment fort pour qu'ils la trouvent. »

Réfléchis à Ceci

→ *Qui dans ta vie se trouve actuellement là où tu étais — portant une programmation que tu as déjà commencé à aborder ?*

→ *Quelle partie de ton histoire résistes-tu le plus à partager ? Quel est le risque de la partager ? Quel est le coût de la retenir ?*

→ *À quoi ressemblerait « vivre à voix haute » pour toi spécifiquement — pas en jouant un rôle, mais en partageant genuinely le voyage avec les personnes qui en ont besoin ?*

***Ma transformation n'est pas seulement la mienne. Je la
vivrai à voix haute pour les personnes qui cherchent
encore la route.***

PARTIE II : L'ÉDITION ENFANTS

Pour les jeunes lecteurs — et pour les adultes qui liront à leurs côtés.

*Ages 4–12 • Illustrations recommandées • Idéal pour la lecture à
voix haute*

UNE NOTE AUX PARENTS ET AUX ENSEIGNANTS

Les histoires de cette section sont conçues pour enseigner aux enfants les deux phrases les plus importantes de ce livre : « Ce n'est pas ta faute » et « Mais c'est ta vie ». La première leur donne la permission d'arrêter de porter la honte pour ce qu'ils n'ont pas choisi. La deuxième leur donne le cadeau le plus puissant disponible : la connaissance que leurs choix comptent, dès maintenant.

Chaque histoire est assez courte pour être lue en une seule fois, assez riche pour y revenir plusieurs fois, et se termine par une simple question de réflexion et une activité. La meilleure façon d'utiliser cette section est ensemble — lire l'histoire à voix haute, poser genuinely la question de réflexion, et faire l'activité comme une expérience partagée. La conversation qui suit une histoire est souvent plus précieuse que l'histoire elle-même.

Ces histoires portent les noms d'enfants nigériens parce que cette série a commencé à Lagos, et Lagos devrait se voir dans ses propres livres — mais les expériences décrites appartiennent aux enfants partout : chaque famille, chaque classe, chaque culture qui essaie d'élever la prochaine génération avec plus de conscience de soi et plus de responsabilité que la génération précédente.

HISTOIRE 1

Le Jus Renversé

Les Erreurs Arrivent — Mais Les Corriger est Toujours Notre Choix

Foyin tenait sa tasse de jus d'orange très soigneusement. Elle était si fière — elle buvait toute seule, comme les grands enfants.

Mais alors, oups ! Sa main a glissé, et le jus d'orange est allé partout — sur la table, le long de la chaise, sur sa robe préférée. Splash.

Foyin a regardé le désordre. Ses yeux se sont remplis de larmes.

« Foyin ! » dit sa maman en fronçant les sourcils.

« Je n'ai pas fait exprès, » chuchota Foyin. « Vraiment pas. »

Son papa s'est agenouillé à côté d'elle. Il n'avait pas l'air fâché. Il avait l'air gentil.

« Je sais que tu n'as pas fait exprès, ma chérie, » dit-il. « Parfois nos mains bougent plus vite que notre cerveau. Ce n'est pas ta faute. »

Il lui a tendu un chiffon. « Mais regarde — le jus est encore ici sur la table. Qu'est-ce qu'on devrait faire à ton avis ? »

Foyin a reniflé. Puis elle a pris le chiffon. Elle a essuyé la table lentement, soigneusement, jusqu'à ce que le jus disparaisse. Puis elle a regardé son papa avec un petit sourire fier.

« J'ai réparé, » dit-elle.

« Très bien, » dit son papa. « C'est la partie importante. »

■ The Lesson

Les erreurs arrivent souvent sans planification. Le renversement n'était pas la faute de Foyin. Mais nettoyer était son choix — et c'est là que les bonnes choses commencent.

■ Think About This

As-tu déjà fait une erreur sans le faire exprès ? Qu'est-ce que tu as fait après ? Que pourrais-tu faire la prochaine fois ?

■ Activity

Dessine une image de toi en train de réparer quelque chose qui a mal tourné.

HISTOIRE 2

Les Fils de la Marionnette

Tu Peux Réfléchir Avant d'Agir

Jola avait une marionnette merveilleuse. Elle avait un chapeau rouge, de grands yeux et de longues ficelles. Quand Jola tirait les ficelles, la marionnette dansait. Quand il lâchait, elle tombait.

Un après-midi, Jola jouait avec ses amis dans la cour quand soudain tout le monde s'est mis à courir.

« Cours ! » ont-ils crié. Alors Jola a couru.

Puis ils se sont cachés derrière le grand arbre. « Cache-toi ! » Alors Jola s'est caché.

Puis ils ont tous commencé à faire des bruits idiots au chat du voisin. Alors Jola a aussi fait des bruits idiots.

Ce soir-là, Jola était allongé dans son lit à réfléchir. Il avait couru, et s'était caché, et avait fait des bruits idiots — mais il n'avait rien choisi. Il avait juste... suivi. Comme une marionnette.

« Maman, » dit-il, « je crois que j'étais une marionnette aujourd'hui. »

Sa maman a ri — d'un rire chaleureux et gentil.

« Tu sais quelle est la différence entre toi et ta marionnette ? » dit-elle.

« Quoi ? »

*« Ta marionnette ne peut pas réfléchir — toi, tu peux.
Réfléchir avant d'agir, c'est comme ça qu'on coupe les ficelles.
»*

■ The Lesson

Parfois nous suivons nos amis sans réfléchir — comme une marionnette suivant ses ficelles. Ce n'est pas toujours notre faute. Mais on peut choisir de réfléchir d'abord.

■ Think About This

Tu te rappelles d'une fois où tu as fait quelque chose juste parce que tes amis le faisaient ? Comment tu t'es senti après ?

■ Activity

Fabrique une marionnette simple avec un sac en papier ou une chaussette. Attache des ficelles et coupe-les. Parle de ce que ça fait d'être libre de faire son propre choix.

HISTOIRE 3

La Carte de la Famille

Les Étiquettes Ne Décident Pas de Ton Avenir — C'est Toi Qui Décides

Le grand frère de Tomi, Kola, s'appelait « l'intelligent ». Dans la famille, Tomi s'appelait « la joueuse ».

Tomi adorait jouer. Elle faisait rire tout le monde. Elle transformait le salon en jungle et le jardin en vaisseau spatial.

Mais peu à peu, sans trop savoir pourquoi, elle a commencé à croire qu'elle ne pouvait pas être intelligente — seulement joueuse.

Un après-midi pluvieux, pendant que Kola lisait, Tomi s'est assise à côté de lui et a essayé le puzzle qui attendait non résolu sur l'étagère depuis trois semaines. Elle a tourné les pièces. Elle a essayé différentes combinaisons. Elle a froncé les sourcils. Elle a retourné.

Clic. Clic. Clic. Clic. C'était fini.

Kola a levé les yeux de son livre. « Tomi ! Tu l'as résolu ! »

« Je sais, » dit Tomi, surprise d'elle-même.

« Tu es vraiment intelligente, tu sais, » dit Kola.

« Je crois que je suis joueuse ET intelligente, » dit-elle finalement. « J'attendais juste que quelqu'un dise que c'était bien d'être les deux. »

■ The Lesson

Les familles nous donnent parfois des étiquettes. Mais les étiquettes sont des suggestions — toi, tu es l'auteur.

■ Think About This

Quel nom ta famille te donnerait-elle si elle devait choisir un mot ?

Est-ce toute l'histoire de qui tu es ?

■ Activity

Dessine une « carte de famille ». Puis écris trois mots que tu choisirais pour toi-même.

HISTOIRE 4

La Règle du Terrain de Jeu

C'est Bien d'Écouter Ton Corps

C'était la récréation la plus bruyante et la plus excitante qu'Ada ait jamais vécue. Tout le monde courait. Tout le monde criait.

« On fait la course ! » cria quelqu'un. Tout le monde courut. Ada aussi courut.

« On saute ! » Quelqu'un sauta. Ada sauta aussi.

« On fait encore la course ! » Ada courut de nouveau — même si ses jambes étaient lourdes et sa poitrine serrée et qu'elle voulait vraiment, vraiment s'asseoir.

Puis elle a trébuché. Son genou a raclé le sol et des larmes ont coulé de ses yeux.

Sa maîtresse est venue l'aider à se relever. « Tu vas bien, Ada ? Pourquoi tu courais si tu étais si fatiguée ? »

« Parce que tout le monde le faisait, » dit Ada.

« Ton corps te parle, Ada. Quand il dit de ralentir, tu as le droit d'écouter. Ce n'est pas une faiblesse — c'est de la sagesse. »

■ The Lesson

Ce n'est pas toujours notre faute quand on suit les autres. Mais on a aussi un corps qui nous parle. Apprendre à l'écouter est l'une des choses les plus importantes.

■ Think About This

Ton corps t'a-t-il déjà dit quelque chose que tu as ignoré parce que tout le monde faisait autre chose ? Qu'est-ce qui s'est passé ?

■ Activity

Joue à « Suis le chef » quelques minutes. Puis arrête et dis : « Maintenant chacun choisit son propre mouvement. »

HISTOIRE 5

La Cloche de l'École

*Certaines Habitudes S'apprennent Sans qu'on le Sache — et Certaines
Peuvent Changer*

Chaque jour à l'École Primaire Flourish, quand la cloche sonnait à midi, tous les enfants s'arrêtaient, se levaient et allaient dans la file du déjeuner.

Driling driling — debout, marche, fais la file. Driling driling — debout, marche, fais la file.

Ils faisaient ça tous les jours.

Un mardi, la cloche a sonné avant midi — c'était la mauvaise cloche, le gardien avait accidentellement heurté l'horloge. Le déjeuner n'était pas prêt avant vingt minutes.

Mais chaque enfant du CE2 s'est levé, a marché jusqu'à la porte et a fait la file.

Leur maîtresse, Mme Aronu, a commencé à rire. « Les enfants ! Revenez ! C'était une erreur — le déjeuner n'est pas prêt ! »

Les enfants se sont regardés, puis ont ri aussi. Ils n'avaient pas décidé de faire la file. Ils l'avaient juste... fait sans réfléchir.

« Ça, » dit Mme Aronu, « c'est une habitude. Votre cerveau a appris : cette cloche veut dire faire la file — et votre corps l'a fait avant que votre cerveau se réveille. »

■ The Lesson

On apprend des habitudes sans savoir qu'on les apprend. Il est bon de connaître ses habitudes pour choisir lesquelles garder et lesquelles changer.

■ Think About This

Quelle est une habitude que tu as choisie — et une que tu as juste... attrapée ? La deuxième est-elle utile ou non ?

—■ Activity

Fais une liste de cinq habitudes quotidiennes. Entoure celles que tu veux garder. Mets une étoile à côté d'une que tu voudrais changer.

HISTOIRE 6

Le Moment Devant le Miroir

Réparer Ses Erreurs Nous Rend Plus Forts

Jola se tenait devant le miroir de la salle de bain, se préparant pour l'école.

Il s'est regardé un moment. Hier avait été une journée difficile. Il avait crié après sa petite sœur Foyin. Il avait accusé son ami pour quelque chose qui était en partie sa faute. Il avait boudé pendant le dîner.

Il était allé dormir en se sentant petit et de mauvaise humeur.

Mais ce matin était différent. Ce matin, en se regardant dans le miroir, Jola a décidé d'essayer quelque chose qu'il avait entendu dans une histoire à l'école.

Il a pris une grande inspiration et a dit à son reflet :

« Ce n'est pas ma faute si je fais des erreurs, mais c'est mon choix de les réparer. »

Il l'a dit encore. Plus fort. Quelque chose a changé. Il s'est senti prêt. Il s'est même senti un peu courageux.

■ The Lesson

On fait tous des erreurs — chaque personne, chaque jour. L'erreur n'est pas la partie importante. C'est ce qu'on choisit de faire ensuite qui compte.

■ Think About This

Mets-toi devant un miroir. Dis à voix haute : « Ce n'est pas ma faute si je fais des erreurs, mais c'est mon choix de les réparer. »

Comment ça fait ?

■ **Activity**

Dessine-toi en train de regarder dans un miroir. Écris une phrase sur le miroir que tu veux te dire — quelque chose de gentil, de vrai et de courageux.

HISTOIRE 7

Assumer le Jouet

Dire "Oui, C'est Moi" est la Chose la Plus Courageuse

Udo adorait sa voiture jouet. Elle était bleue avec des roues jaunes et faisait un bruit de moteur quand on appuyait sur le bouton du toit.

Un après-midi, Udo jouait avec dans la salle à manger pendant que sa maman cuisinait. Il l'a fait rouler — vroom — jusqu'au bord — vroom — et puis, d'une façon ou d'une autre, elle est tombée.

Crash. La roue jaune s'est cassée.

« Qu'est-ce que c'était ? » appela sa maman.

« Rien ! » répondit Udo. Puis il a vite ramassé la voiture et l'a cachée derrière le canapé.

Mais à l'heure du coucher, ne trouvant pas sa voiture, il a dû dire la vérité. Il l'a apportée à son papa, cassée, avec la roue dans la main.

« Je l'ai cassée, » dit Udo doucement. « Je jouais là où je n'aurais pas dû, et elle est tombée, et je suis désolé. »

« Du courage, » dit son papa. « Il faut plus de courage pour dire que c'est moi que pour ne rien dire. Voyons si on peut la réparer ensemble. »

Ils ont réparé la roue avec du ruban adhésif. Ce n'était pas exactement comme avant. Mais ça marchait. Et Udo a ressenti quelque chose qu'il n'attendait pas : de la fierté.

■ The Lesson

Assumer une erreur — dire 'oui, c'est moi' — est l'une des choses les plus courageuses qu'une personne puisse faire. Et quand on assume, on peut réparer.

■ Think About This

*Y a-t-il une petite chose que tu n'as pas assumée dernièrement ?
Qu'est-ce qui se passerait si tu disais 'Oui, c'est moi' ?*

■ Activity

Trouve quelque chose de petit à réparer — un bureau en désordre, un crayon cassé. Répare-le. Note la sensation de terminer la réparation.

HISTOIRE 8

Le Choix Courageux

Dire Pardon est l'Une des Choses les Plus Puissantes au Monde

Deborah et sa meilleure amie Amaka se sont disputées.

Ça a commencé à cause d'un crayon — un crayon rouge que toutes les deux voulaient en même temps. Deborah l'a pris la première. Amaka l'a repris. Et puis des mots sont sortis que toutes les deux auraient voulu reprendre.

Elles ne se sont pas parlé pendant deux jours entiers.

Deborah était malheureuse. Elle s'ennuyait d'Amaka. Mais chaque fois qu'elle pensait à s'excuser, quelque chose dans sa poitrine se serrait.

Le troisième jour, elle s'est approchée d'Amaka à la récréation. Elle a pris une grande inspiration.

« Je suis désolée, » dit-elle. « Je n'aurais pas dû prendre le crayon. Et je n'aurais pas dû dire ce que j'ai dit. »

Amaka est restée silencieuse un long moment. Puis elle a souri. « Moi aussi je suis désolée, » dit-elle. Et elle a serré Deborah dans ses bras.

Deborah a senti le serrement dans sa poitrine disparaître — comme un nœud qui se défait.

■ The Lesson

Être courageux ne veut pas dire ne jamais faire d'erreurs. Ça veut dire être prêt à faire la chose difficile quand la chose difficile est la bonne.

■ Think About This

Y a-t-il quelqu'un à qui tu dois t'excuser ? Qu'est-ce qui pourrait se passer si tu le faisais quand même ?

■ Activity

Dessine-toi comme un super-héros. Ton superpouvoir n'est pas la force ou la vitesse — c'est le courage de s'excuser. Donne un nom à ton super-héros.

PARTIE III : EXERCICES PRATIQUES

*Pour les Individus, les Familles, les Classes et les Groupes de
Mentorat*

EXERCICES ADULTE / ADO

Chapitre 1 — L'Impulsion

Journal : Écris trois moments d'aujourd'hui où tu as agi par impulsion. Pour chacun : était-ce une impulsion ou une intention ?

Pleine conscience : Avant ta prochaine décision importante, fais une pause d'une minute complète.

Chapitre 2 — Du Ventre au Monde

Réflexion : Liste trois émotions que tu portes et qui semblent plus anciennes que tes souvenirs.

Visualisation : Imagine-toi nouveau-né. Quel message voudrait ton environnement communiquer ?

Chapitre 3 — Les Scripts Familiaux

Journal : Écris le rôle que ta famille t'a donné. Comment t'a-t-il aidé ? Où t'a-t-il limité ? Écris un nouveau rôle.

Action : Dis à une personne de confiance quel nouveau rôle tu as choisi.

Chapitres 6 & 7 — Le Mythe de l'Erreur et Le Tournant

Recadrage : Choisis un échec passé. Décris-le comme une programmation, pas un verdict.

Exercice d'appropriation : Écris une erreur que tu as évité d'assumer. Puis écris : 'Oui. J'ai merdé.'

Chapitre 9 — Reprogrammer l'Esprit

Affirmation quotidienne : Écris une phrase chaque matin pendant 30 jours avant de regarder ton téléphone.

Remplacement d'habitude : Identifie une habitude négative. Trouve une autre façon de répondre au même besoin.

Chapitre 10 — Vivre à Voix Haute

Écris ton histoire : En une page honnête. Où tu as commencé, ce que tu as remarqué, ce que tu as choisi, ce qui a changé.

Partage-la : Avec une personne qui en a besoin.

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

Histoire 1 — Le Jus Renversé

Dessine-toi en train de nettoyer une erreur.

Histoire 2 — Les Fils de la Marionnette

Fabrique une marionnette et coupe les ficelles.

Histoire 3 — La Carte de la Famille

Dessine ta famille comme une carte. Puis écris trois mots que tu choisirais pour toi-même.

Histoire 4 — La Règle du Terrain de Jeu

Joue à Suis le Chef, puis à Choisis ton propre mouvement.

Histoire 5 — La Cloche de l'École

Fais une liste de cinq habitudes quotidiennes. Entoure celles que tu veux garder.

Histoire 6 — Le Moment Devant le Miroir

Dis devant un miroir : 'Ce n'est pas ma faute si je fais des erreurs, mais c'est mon choix de les réparer.'

Histoire 7 — Assumer le Jouet

Trouve quelque chose de petit à réparer. Répare-le.

Histoire 8 — Le Choix Courageux

Joue à demander pardon. Dessine-toi comme un super-héros.

PARTIE IV : GUIDE PÉDAGOGIQUE

*Utiliser Ce Livre en Famille, en Classe et dans les Communautés de
Mentorat*

COMMENT UTILISER CE LIVRE ENSEMBLE

Ce livre a été conçu avec une vision spécifique : que parents et enfants, enseignants et élèves, mentors et mentorés le liraient ensemble — pas dans la même édition, mais en même temps.

Le guide ci-dessous propose une approche structurée pour les familles, classes et communautés de mentorat sur dix semaines.

LE PROGRAMME DE 10 SEMAINES

Semaine 1

Adult/Teen: *L'Impulsion*

Children: *Le Jus Renversé*

Note trois moments d'impulsion.

Joue à renverser et nettoyer.

Activité commune : Quel est une erreur que nous avons faite cette semaine et comment l'avons-nous assumée ?

Semaine 2

Adult/Teen: *Du Ventre au Monde*

Children: *Les Fils de la Marionnette*

Réfléchis à trois émotions plus anciennes que tes souvenirs.

Fabrique une marionnette et coupe les ficelles.

Activité commune : Quelles ficelles nous tirent — et comment choisissons-nous lesquelles couper ?

Semaine 3

Adult/Teen: Les Scripts Familiaux

Children: La Carte de la Famille

Écris le rôle de ta famille et réécris-le.

Dessine la carte de la famille et choisis un nouveau rôle.

Activité commune : Partagez vos nouveaux rôles : 'Je suis le _____ de la famille.'

Semaine 4

Adult/Teen: Les Échos de l'Environnement

Children: La Règle du Terrain de Jeu

Identifie trois façons dont ton environnement te façonne.

Joue à Suis le Chef contre Choisis ton propre mouvement.

Activité commune : Comment notre environnement actuel nous façonne-t-il ?

Semaine 5

Adult/Teen: Notre Entourage

Children: La Cloche de l'École

Liste cinq relations et leurs influences.

Dessine des habitudes comme des personnages.

Activité commune : Quelles habitudes et relations nous aident à grandir ?

Semaine 6

Adult/Teen: Le Mythe de l'Erreur

Children: Le Moment Devant le Miroir

Recadre un échec passé comme une programmation.

Dis la phrase devant le miroir.

Activité commune : Chacun partage une erreur qu'il recadre.

Semaine 7

Adult/Teen: Le Tournant

Children: Assumer le Jouet

Écris une erreur que tu as évitée d'assumer.

Répare quelque chose de petit.

Activité commune : Comment ça s'est senti d'assumer ? Lourd ou libérateur ?

Semaine 8

Adult/Teen: Demander de l'Aide

Children: Le Choix Courageux

Identifie une personne à qui demander de l'aide.

Joue à demander pardon.

Activité commune : Pratique demander de l'aide ensemble.

Semaine 9

Adult/Teen: Reprogrammer l'Esprit

Children: Affirmations de Super-Héros

Écris une affirmation quotidienne.

Dessine-toi comme super-héros.

Activité commune : Partagez des affirmations à voix haute.

Semaine 10

Adult/Teen: Vivre à Voix Haute

Children: Raconte ton Histoire

Écris ton histoire de transformation.

Raconte une leçon du livre à un ami.

Activité commune : Crée un Cercle de Vivre à Voix Haute.

NOTE FINALE

Le Point de Départ N'a Jamais Été Toute l'Histoire

Tu as été programmé avant de pouvoir consentir. Ta famille, ton environnement, ta communauté, ton époque, tes premières expériences — ils ont tous écrit sur toi avant que tu aies un stylo.

Ce n'est pas ta faute.

Mais maintenant — en ce moment précis, où que tu sois, quel que soit ton âge, si profonde que soit la programmation — tu as quelque chose que tu n'avais pas avant : la conscience.

La conscience que le programme n'est pas toi.

Que l'impulsion n'est pas la décision.

Que le script qu'on t'a remis n'est pas l'histoire que tu es obligé de continuer à raconter.

Que la route vers l'avenir est disponible.

Cette conscience est le tournant. Non pas la fin du voyage. Le début du vrai.

Et elle t'appartient. Comme elle l'a toujours été.

**« Ce n'est pas ta faute. Mais c'est ta vie.
Possède-la. »**

— *Timilehin Idowu*

À PROPOS DE L'AUTEUR

Timilehin Idowu est le mari d'Oluwakemi, père de trois enfants, pasteur à la Worship Nation International Church, co-fondateur de Flourish Playhouse à Festac Town, Lagos, et l'une des voix transformatrices les plus fiables du Nigeria pour la prochaine génération.

Il écrit parce qu'il était autrefois là où se trouvent ses lecteurs — portant un poids qui n'était pas de sa faute et ne comprenant pas encore que le porter était son choix. Il écrit parce que la route s'en sortir est réelle, que la liberté de l'autre côté de la responsabilité est genuinement, et que trop de jeunes sont assis dans la paralysie d'un point de départ que quelqu'un d'autre leur a donné quand le chemin vers l'avenir est disponible.

Ce livre est son invitation à toi, ta famille, ta classe, ta communauté — à le prendre.

timijos@yahoo.com | medewheidowu@gmail.com | WhatsApp : +234 703 055 5256

LA SÉRIE DEVENIR GRAND

Ce n'est pas seulement une série. C'est un mouvement.

Livre 1 — Je Dois Explorer

Identité • Caractère • Objectif • Processus

Livre 2 — Je Suis le Champion

Discipline • Maîtrise • Constance • Résilience

Livre 3 — Je Serai Riche et Célèbre

Richesse • Influence • Entreprise • Héritage

Livre 4 — Ne Faites Pas Défiler Cela

Caractère • Générations • Mentorat • Héritage

Livre 5 — LA VIE : Le Voyage

Vie • Identité • Objectif • Héritage

Livre 6 — La Vérité sur le MENSONGE

Vérité • Paix • Intégrité • Réconciliation

Livre 7 — Ce n'est pas de ta faute. Mais c'est ta vie.

Responsabilité • Reprogrammation • Croissance • Héritage

timijos@yahoo.com | medewheidowu@gmail.com | WhatsApp : +234 703 055 5256