

**CÉDRIC LACAZE**

*Coach en résilience  
et transformation intérieure*

**LE JOUR OÙ J'AI**  
**ARRÊTÉ**  
*de subir*



DU CHAOS  
À LA CONSCIENCE :  
LE CHEMIN VERS  
LA RÉSILIENCE

JouVence

UN MOT POUR TOI

---

Tu t'apprêtes à lire deux extraits du livre.

Un passage qui parle de mon histoire, un moment de vie marquant.

L'autre, c'est un extrait d'un « *chemin vers la résilience* », des espaces que tu retrouveras à la fin de chaque chapitre du livre, où je te partage toutes mes clés d'introspection à travers un dialogue entre toi et moi.

— *Cédric*



## Chapitre 16

# LE PRIX DE LA PAIX

*Je pensais que le plus dur était de partir.  
Jusqu'à ce que mon téléphone sonne  
en plein rendez-vous.*

J'étais en pleine présentation, quand j'ai senti mon téléphone vibrer dans ma poche. Un appel. La compagne de mon père. Avant même de décrocher, je m'attendais à quelque chose de grave. J'ai demandé à quitter la pièce pour un appel familial urgent.

Dehors, je me suis retrouvé debout face à un mur blanc. La façade de l'immeuble, côté rue. Derrière moi, le bruit de la circulation. Et moi, sur le trottoir, téléphone à la main, ancré dans le sol. J'ai rappelé. À sa voix, j'ai compris qu'un événement grave venait de se produire.

— Cédric, ton père vient de faire un infarctus sur son lieu de travail. Il a été évacué en hélicoptère.

Le monde s'arrête. Tout se fige d'un coup. Le son devient lointain. La vision se trouble. Mais je reste debout. Ancré. Stoïque.

— Est-ce qu'il est en vie ?

— Je ne sais pas, Cédric.

Silence.

— Est-ce qu'il va mourir ?

Elle a hésité.

— Je ne sais pas...

J'étais là sans être là. En état de choc. C'est à ce moment-là qu'une voix a parlé en moi. Une voix calme. Posée. Elle me disait que j'étais prêt. Que mes parents partiraient un jour. Peut-être aujourd'hui. Peut-être demain. Mais que je pouvais tenir. Que je n'y étais pour rien. Que cela irait. Je ne sais pas d'où venait cette voix. Une part inconsciente, peut-être. Mais elle m'a empêché de tomber complètement.

Encore aujourd'hui, je ne comprends pas vraiment ce qui a suivi. Je suis retourné au rendez-vous. Les yeux rouges. Les clients ont bien vu que ça n'allait pas. Je leur ai expliqué

que j'avais un souci, mais que je souhaitais poursuivre. J'ai repris exactement au moment où je m'étais arrêté. Mécaniquement. Dans ma tête, une petite voix me répétait : allez, ne lâche pas, tu peux le faire. J'ai déroulé toute la présentation. Jusqu'à la signature.

Je me tuais pour une boîte pendant que mon père frôlait la mort au travail. Et je revenais finir un rendez-vous commercial, alors que je ne savais même pas s'il était encore vivant. C'était absurde. C'était moi. Le même schéma, poussé à l'extrême.

Une fois la vente conclue, j'ai demandé au commercial de me déposer à la gare. Dans la voiture, j'ai tout lâché. Comme un barrage qui cède. Je me suis effondré en larmes. Il conduisait en silence, gêné face à cette douleur brute qui explosait à côté de lui.

J'ai envoyé un texto à mon père : « Ne pars pas, papa, s'il te plaît. » En imaginant qu'il ne lirait peut-être jamais ces lignes.

J'ai pris le premier train pour Bordeaux. Chaque minute était un enfer. Je regardais le paysage défiler et je voyais toute ma vie avec lui. Les épaules sur lesquelles il me portait. Les cris. Les rires. Mon père vivant. Mon père peut-être mort.

C'est sur ce trajet que j'ai reçu son texto : « J'ai fait un infarctus. Lol. »

L'humour légendaire de mon père. Sa façon de dédramatiser. Je connaissais cela. Je faisais pareil. Un mécanisme que l'on partageait sans jamais en parler. J'étais soulagé. Incrédule. Cet homme venait d'échapper à la mort et trouvait encore le moyen de plaisanter.

Arrivé à l'hôpital, je l'ai trouvé allongé dans un lit, branché à des machines, pâle. J'avais envie de lui faire un gros câlin. Lui était un peu gêné. Je pense qu'il n'avait pas vraiment pris la mesure de ce qui venait de lui arriver. Pour lui, rien n'avait changé. Pour nous, on venait de frôler l'irréversible. On a parlé. De tout. De rien. Normalement. Comme toujours. Mais quelque chose flottait entre nous. Une conscience nouvelle de la fragilité. De ce que l'on ne se dit jamais.

En rentrant chez moi ce soir-là, j'ai senti qu'un changement venait d'avoir lieu. Profondément. Irréversiblement.

## Le chemin vers la résilience

On nous apprend à travailler sur nous-mêmes. À évoluer, à changer, à devenir meilleurs. Mais personne ne nous apprend que l'endroit où on essaie de devenir cette personne compte autant que les efforts qu'on y met. On ne peut pas devenir pleinement soi dans n'importe quel environnement.

Mais qu'est-ce qu'un environnement exactement ? La famille dans laquelle on a grandi. L'école qu'on a fréquentée. La ville dans laquelle on vit, l'entreprise dans laquelle on travaille, les personnes qu'on côtoie chaque semaine. Ce sont des systèmes humains emboîtés les uns dans les autres, du plus grand au plus petit, chacun avec ses valeurs, ses codes, ses hiérarchies, ses fonctionnements implicites. Des systèmes qui ont leurs propres attentes sur ce qu'on doit être, comment on doit se comporter, quelle place on doit occuper.

Et qu'on le veuille ou non, on est perméable à tout ça. Comme un tissu plongé dans une couleur, si on le laisse suffisamment longtemps, la couleur finit par l'imprégner. On absorbe ce qui nous entoure. Nos pensées, nos croyances, nos comportements, notre façon de nous voir, tout ça se construit aussi en dehors de nous, dans ce contact permanent avec les systèmes qu'on habite. L'environnement dans lequel on évolue ne fait pas que nous entourer — il nous transforme. Certains nous donnent de l'élan. D'autres nous freinent sans qu'on comprenne vraiment pourquoi. C'est pour ça que choisir où on se place est une des décisions les plus importantes qu'on puisse prendre pour soi.

On n'a qu'un seul exemplaire de soi-même. Jamais deux. Pense à un bijou d'une valeur inestimable, une pièce dont il n'existe qu'un seul exemplaire au monde. Tu ne le laisserais pas traîner n'importe où. Tu ne le confieras pas à n'importe qui. Tu ferais attention à l'endroit où tu le poses, aux conditions dans lesquelles tu le gardes, à ce qui pourrait l'abîmer ou le ternir. Toi, tu as cette même valeur. Et pourtant, combien de fois acceptes-tu de te placer dans des endroits qui t'abîment, qui te ternissent, qui t'érodent progressivement sans que tu t'en rendes compte ? L'environnement dans lequel tu évolues mérite la même attention que ce bijou.

C'est un peu comme un poisson. Pour qu'il survive, pour qu'il s'épanouisse, il a besoin de l'eau. Sortez-le de l'eau, il meurt. Sa volonté n'y change rien. Nous, c'est pareil. Quand l'endroit où on évolue ne correspond pas à ce qu'on est, quelque chose s'épuise. Un environnement n'a pas besoin d'être toxique pour être mauvais pour soi. Il peut simplement ne pas nous correspondre. Sans que personne ait tort. Un endroit peut être excellent pour quelqu'un et étouffant pour quelqu'un d'autre. Et confondre les deux coûte cher, parce qu'on finit par croire que le problème vient de soi, qu'on n'est pas assez, qu'on devrait faire plus d'efforts, alors que, parfois, ce n'est pas la personne le problème. C'est tout simplement l'écosystème. Certains endroits permettent de grandir. D'autres obligent à se réduire.

## La question miroir

*Dans quels environnements de ta vie es-tu obligé de réduire une partie de toi pour être accepté ?*

*Est-ce que tu es en train de t'adapter ponctuellement à une situation, ou est-ce que tu es en train de t'habituer à ne plus être vraiment toi-même ?*

*Y a-t-il un endroit dans ta vie où tu continues d'investir beaucoup d'efforts sans ressentir de mouvement, sans sentir que quelque chose grandit ? Si rien ne changeait dans cet environnement dans les trois prochaines années, accepterais-tu qu'il continue à influencer la personne que tu es en train de devenir ?*

*Et si tu penses à un endroit précis dans ta vie aujourd'hui, est-ce que tu en sors plus grand ou plus petit que tu y étais entré ? Si la réponse est plus petit, la vraie question n'est plus de savoir comment t'adapter. C'est de savoir combien de temps encore tu accepteras de te réduire.*

*Tu viens de lire deux extraits  
sur les vingt et un chapitres du livre.*

*Si quelque chose a résonné en toi, le livre t'attend.*

**COMMANDE ICI**

— *Cédric*