

Si tu veux changer
ta vie...

commence par faire ton lit

AMIRAL WILLIAM H. MCRAVEN

(Retraité de l'u.s. navy)

Si tu veux changer
ta vie...

commence par faire ton lit

Traduction : Nouannipha Simon

DUNOD

Maquette de couverture : Hokus Pokus Création
Mise en page : Soft Office
Traduction : Nouannipha Simon

First published in 2017 by Grand Central Publishing.
Titre original : *Make your bed*
This edition is published by arrangement with
Grand Central Publishing, New York, New York, USA.
All rights reserved.

Pour l'édition française :
© Dunod, 2018
11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN 978-2-100-77961-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface	9
Chapitre un. Commencez la journée en ayant accompli une tâche	11
Chapitre deux. Vous n’y arriverez pas seul	21
Chapitre trois. C’est la taille de votre cœur qui compte	33
Chapitre quatre. Votre vie n’est pas juste – et alors ?	47

Si tu veux changer ta vie... *commence par faire ton lit*

Chapitre cinq.	
L'échec peut vous rendre plus fort	57
Chapitre six.	
Prenez des risques	71
Chapitre sept.	
Tenez tête aux brutes	81
Chapitre huit.	
Soyez à la hauteur	91
Chapitre neuf.	
Donnez de l'espoir	101
Chapitre dix.	
Ne renoncez jamais	113
Discours de la cérémonie de remise de diplômes de l'université du Texas	125
Remerciements	149
À propos de l'auteur	151

*À mes trois enfants : Bill, John et Kelly.
Je suis fier d'être votre père.
Votre seule présence a rendu meilleur
chaque instant de ma vie.*

*À ma femme Georgeann, ma meilleure amie,
celle qui a rendu tous mes rêves possibles.
Que ferais-je sans toi ?*

Préface

Le 21 mai 2014, j'ai eu l'honneur d'ouvrir la cérémonie de remise des diplômes de l'université du Texas à Austin. Bien que j'y aie moi-même fait mes études, je craignais qu'un militaire dont la carrière fut consacrée à la guerre ne trouve pas un accueil très chaleureux auprès des étudiants. À ma grande surprise, l'assistance a adhéré à mon discours. Les dix préceptes que j'avais appris au cours de l'entraînement des Navy Seals et sur lesquels s'appuyait mon intervention semblaient avoir une résonance universelle.

Ce sont des préceptes tout simples, édictés pour nous aider à tenir pendant la très rigoureuse formation SEAL («Sea, Air, Land», force spécial d'intervention), mais je me suis rendu compte qu'ils servaient aussi bien à surmonter les épreuves de la vie civile.

Durant les trois années qui ont suivi, je me suis souvent fait arrêté dans la rue par d'anciens étudiants qui tenaient à me raconter leurs expériences. Ils me disaient alors qu'ils avaient affronté leurs peurs, qu'ils n'avaient pas renoncé. Faire leur lit tous les matins les avait aidés à traverser les moments difficiles. Ils voulaient en savoir plus sur ces dix préceptes qui avaient façonné ma vie, et sur les gens qui m'avaient inspiré au cours de ma carrière. C'est dans cette optique que j'ai écrit ce petit ouvrage. Chaque chapitre met ces préceptes en situation et livre une anecdote sur les personnes qui m'ont influencé par leur discipline, leur persévérance, leur sens de l'honneur et leur courage. J'espère que vous en apprécierez la lecture !

CHAPITRE UN

Commencez votre journée
par une tâche accomplie

SI TU VEUX CHANGER LE MONDE...

COMMENCE PAR FAIRE TON LIT.



Au centre de formation SEAL, les stagiaires sont logés dans des bâtiments tout simples de deux étages sur la plage de Coronado, en Californie, à une centaine de mètres de l'océan Pacifique. Il n'y a pas d'air conditionné, et la nuit, avec les fenêtres ouvertes, on entend le bruit des vagues qui se brisent sur le sable.

Les dortoirs sont d'un confort spartiate. Dans la chambre que je partageais avec trois autres stagiaires, il y avait quatre lits, une armoire pour suspendre nos uniformes, et c'est tout. Les jours où l'on dormait sur place, à peine étais-je réveillé que je faisais mon lit. C'était ma première tâche de la journée. Une journée qui serait une suite d'inspections d'uniforme, de longues nages, de courses encore plus longues, de parcours d'obstacles et de brimades incessantes des instructeurs SEAL.

« Garde-à-vous ! » criait le chef de classe, l'enseigne de vaisseau de première classe Dan'l Steward, quand l'instructeur entra dans la pièce. Debout au pied du lit, je faisais claquer mes talons et me tenais droit à l'approche du premier-maître.

L'instructeur, froid et impassible, commençait l'inspection en vérifiant que mon uniforme kaki était impeccablement repassé, que les huit coins de ma casquette étaient nets et bien marqués. Il scrutait chaque centimètre carré de ma tenue de haut en bas. Est-ce que les plis de la chemise étaient alignés avec ceux du pantalon ? Est-ce que la boucle de la ceinture brillait comme un miroir ? Est-ce qu'il pouvait voir le reflet de ses doigts sur mes bottes cirées ? Satisfait de voir chez moi la rigueur attendue d'un stagiaire SEAL, il passait à l'examen du lit.

La couchette, aussi austère que la chambre, se réduisait à un sommier en métal et un matelas. Il y avait deux draps, un pour recouvrir le matelas, et un autre à poser par-dessus.