

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 978-2-100-78038-9

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 !