

Préface

La première fois que j'ai rencontré Erik, c'était lors d'une conférence NEXT, organisée par Infopresse. Le concept : inviter des personnalités à nous raconter une histoire personnelle qui avait changé leur vie. Erik est venu partager son expérience de la haute finance, et sa reconversion en professeur de yoga. Je dois avouer que, même si je ne suis pas un grand adepte du yoga (manque de souplesse oblige), j'ai été renversé par son histoire de vie. Comment peut-on atteindre des sommets dans sa vie personnelle et professionnelle, puis tout perdre et trouver le moyen de se réinventer ? Alors que je ne voyais que du découragement dans son parcours de vie, Erik y voyait de l'espoir. Alors que j'aurais cru que tout être normalement constitué se serait laissé aller, il a su rebondir.

Je me suis longuement penché sur le concept de l'échec dans notre société, concept dont j'ai tiré un livre, publié à l'automne 2016 aux Éditions La Presse (*Le Pouvoir de l'Échec*). J'ai discuté avec Erik de sa résilience, et plus largement, de sa capacité à plonger tête baissée dans des projets, peu importe le regard des autres. Car c'est souvent de cela qu'il s'agit : notre

peur d'agir, notre incapacité à nous lancer, à tenter notre chance. Et si le premier ingrédient du succès, c'était le courage ?

Dans ce livre, Erik propose une vision différente de la réussite, vision qu'il a forgée au cours des épreuves qu'il a rencontrées. C'est rafraîchissant et sincère. C'est un livre qui fait du bien et qui nous incite à oser, ici et maintenant.

Bonne lecture !

Arnaud Granata

Présentation

D'autres que moi ont connu des succès spectaculaires dans le monde de la finance au début des années 2000. D'autres aussi ont connu des échecs et se sont relevés. Je sais bien que je ne suis pas seul non plus à avoir vécu de sérieux problèmes de couple ou de santé. Mes épreuves m'apparaissent même relativement faciles quand je les compare à celles qui me sont racontées régulièrement.

Au moment où je croyais avoir atteint les sommets dans le monde de la finance, tout s'est écroulé autour de moi. J'ai dû trouver le courage d'*accepter* que les emplois hautement rémunérés disparaissaient, que je devais me *libérer* de mon rôle de gars riche qui a de belles résidences, des voitures de luxe, et qui ne fréquente que les restaurants chic. Ça m'a obligé à faire un contrat de *vérité* avec moi, avec ceux qui m'entourent et avec la vie.

Quand Geneviève m'a proposé d'ouvrir un studio de yoga, tout est arrivé très rapidement. Nous ne nous connaissions pas, nous avons seulement en commun d'avoir travaillé dans des domaines très exigeants. Nous constatons que nous partageons une même passion et convenons de nous choisir un style et une

image de marque différents de tout ce qui se fait à Montréal. Nous savons que nous pouvons répondre à un besoin réel. Nous nous donnons le courage d'*agir* et de faire *confiance* à l'avenir. Nous n'avons pas eu à le regretter.

Une des décisions qui m'a demandé le plus de courage est celle de me séparer de la mère de mon fils Marcus, et elle s'est avérée l'une des meilleures choses que j'aie faites dans ma vie. Ça m'a permis de trouver l'âme sœur avec qui je partage les mêmes valeurs et le même objectif de créer une famille autour de Marcus. Josiane et moi sommes connectés, en harmonie, tout est devenu simple et les petits problèmes restent petits.

En somme, mon parcours de vie n'est pas aussi exceptionnel que j'ai pu le penser à une certaine époque. Assez tôt, je me suis rendu compte que, si les circonstances sont différentes, nous partageons tous les mêmes besoins fondamentaux et que la vie nous pose essentiellement les mêmes défis. C'est ce qui me fait croire que les leçons que j'ai pu tirer de mes épreuves comme de mes succès s'appliquent à beaucoup d'autres. J'en reçois les témoignages tous les jours au studio de yoga, dans les séances de coaching ou à l'occasion de conférences que je donne dans différents milieux.

J'aime bien résumer mes leçons de vie par cinq mots clés qui forment l'acronyme ALVAC. A pour *accepter* ce que nous pouvons pas changer : le temps qu'il

fait, comme le milieu dans lequel nous avons vécu et l'époque à laquelle nous sommes nés. L pour *liberté* : celle que l'on découvre quand on trouve le courage de sortir des rôles qui nous sont imposés de l'extérieur et être authentiquement ce que nous sommes. V pour *vérité* : celle qui nous donne le courage de voir les autres et nous-mêmes, sans jugements, au-delà de nos peurs et de nos désirs. A pour *action*, celle qui nous vient du courage de ne pas vivre uniquement dans nos têtes. Enfin C pour la *confiance* qui découle d'une pratique de vie authentique, au-delà des besoins de notre ego.

De nombreux auteurs ont présenté ces cinq principes de vie, avec des mots différents ou peut-être avec des arguments plus savants. Dans ce livre, j'ai voulu apporter une démonstration concrète, avec des expériences de vie qui ne sont pas seulement les miennes, mais aussi celles d'hommes et de femmes que j'ai la chance de côtoyer dans le cadre de mes activités professionnelles. Aucun d'entre nous ne voudra vous faire croire que ces principes peuvent se résumer à des formules magiques.

Ce n'est pas parce que nous méditons, que nous pratiquons le yoga, ou que nous gardons l'acronyme ALVAC bien en vue que nous arrivons à remplir tous nos objectifs. C'est justement un « processus », à faire et à refaire, tous les jours, et souvent plusieurs fois par jour. Ce n'est pas moi qui pourrais vous dire que c'est facile.

Oui, une vie authentiquement réussie demande du courage et c'est cette magnifique idée que j'ai voulu partager. Vos commentaires sont bienvenus à l'adresse:

www.erikgiasson.com