

*« La seule chose qui sépare chacun de nous de l'excellence est la peur et le contraire est la foi ; Je fais attention à ne pas confondre l'excellence et la perfection. L'excellence, je peux l'atteindre ; la perfection, c'est l'affaire de Dieu. »*

**Michael J. Fox**

*« A tous ceux qui ont perdu l'espoir de  
vivre une vie meilleure »*

## CONTENU

CONTENU.....	1
INTRODUCTION.....	2
REPRENDRE LES CHOSES EN MAIN.....	7
LE CHOIX.....	24
LE BONHEUR.....	27
CONCLUSION.....	31

## INTRODUCTION

Tu es au milieu de nulle part, tu es arrivé au carrefour des perturbations ou ta pensée et tes actions montrent que tu es au fond d'un trou noir. Tu as peur d'avancer car l'avenir devient incertain, il s'est obscurci par les douleurs et la misère dans laquelle tu nage. On te dit qu'il faut être fort, se relever malgré les coups que tu reçois mais est-ce possible ? Toute ta vie n'est que larme, l'amour et le bien être t'as quitté, tu as perdu l'espoir qui est d'ailleurs la ressource la plus utile dans ta situation. Tu ne crois plus en rien, même pas en toi car tu penses que tu n'es que le fruit de l'échec.

La vie est devenue si compliquée, si dure que tu te demandes si ça valait la peine que tu viennes au monde. Tu as l'impression que tout ce que les autres font leur réussit alors que ce que tu fais n'est qu'échec. Pendant que les autres jouissent des fruits de leurs efforts, toi t'accumules des échecs.

Tu te sens perdu et tu penses que les autres ne te comprennent plus, ils te disent que tu exagères à toujours te plaindre même pour des choses insignifiantes. Est-ce injuste qu'ils te traitent de la sorte ? n'ont-ils pas raison ?



Les larmes sont devenues tes amies car le bonheur a décidé de te fermer ses portes. La joie t'a quittée et l'amour ne veut plus vivre à tes côtés. Tu es perdu, seul, désemparé. Tu dois juste savoir que ça ira tu t'en sortiras. Ce livre t'est destiné, toi qui a perdu espoir mais qui a décidé de prendre la vie en main, toi qui as compris qu'il y a un champion qui sommeille en toi et qui n'attend que toi pour se réveiller.

Ce livre s'intitule **Fortitude**. C'est un livre qui nous apprendra à être forts même dans les pires conjonctures de la vie. Le mot Fortitude est apparu en 1308 du latin Fortitudinem, de fortis qui veut dire « *fort* ». Fortitude signifie donc « *la force de l'âme* ».