

# Capsule spéciale ADO

---

## **Message à nos jeunes adolescents (es)**

Adolescentes, adolescents,

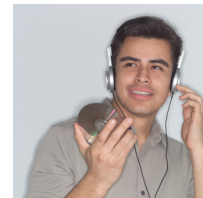


Je vais tenter, en vue de vous aider à mieux vivre cette période cruciale de la vie, de vous confier comment moi je l'ai vécu et comment je réalise aujourd'hui que mes nombreuses craintes, souffrances et ma peur de l'opinion des autres ont été inutiles dans le déroulement futur de ma vie.

Lorsque j'étais adolescent, j'aurai aimé savoir que l'opinion des autres à l'école n'aurait aucun impact sur mon futur. Voici ce que j'ai vécu dans mon adolescence.

Je me trouvais laid, j'étais timide et j'avais peur de tout :

- peur de la bombe atomique
- peur de tomber malade
- peur de ne pas avoir d'amis
- peur de faire rire de moi
- peur de ne pouvoir trouver l'âme sœur pour me marier un jour et avoir des enfants
- peur de ne pas réussir professionnellement
- peur que mes parents décèdent



Et pour ajouter à ceci, je ne savais pas que l'adolescence pouvait être une des belles périodes de la vie mais également la pire, le tout dépendant de mon attitude. Pour moi, ça été la pire de ma vie. Si je n'ai pas attenté à mes jours, c'est qu'à cette époque la religion catholique était très forte. Dans ma tête, pas question d'attenter à mes jours, je ne veux pas aller en enfer !!

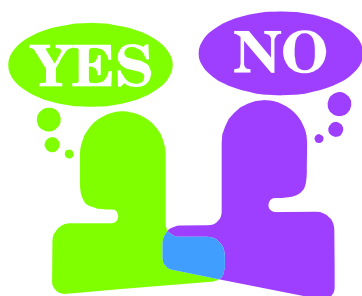
Je me disais : « Pourquoi Dieu m'a mis sur la terre, je vais mourir un jour de toute façon ».

À cette époque, la majorité des parents étaient peu enclins à nous demander si on était heureux et peut-être encore aujourd'hui : que ça m'aurait aidé de savoir comment mes parents avait vécu psychologiquement leur adolescence.

*Je constate aujourd'hui qu'aucune de mes peurs ne s'est réalisée et mes parents sont décédés à plus de 80 ans.*

*J'ai 63 ans, je suis en santé, j'ai une conjointe depuis 36 ans et une merveilleuse famille de 3 enfants. La bombe atomique n'est pas encore tombée sur le Canada. J'ai réorganisé une compagnie d'assurance et fonder une compagnie d'assurance. Je suis Président d'Inter Groupe Assurances un regroupement de 110 cabinets avec 500 millions de volume.*

*J'ai écrit un livre intitulé : « Le plus beau cadeau du monde, le bonheur ». J'écris ces capsules de motivation. Voyez-vous ces belles années que j'aurais perdues si je m'étais découragé. S.V.P. les jeunes perdez pas espoir en la belle vie qui s'en vient pour vous.*



*Concernant l'opinion des autres, je sais que les adolescents sont parfois très durs envers leurs confrères ou consoeurs de classe. Je réalise aujourd'hui que ceux ou celles qui ont réussi le mieux ne sont pas nécessairement ceux ou celles qui visaient à impressionner par leurs conneries ou le fait de ridiculiser les autres. Plus tard, j'ai parlé avec quelques durs de ma classe et l'un d'eux a affirmé : « Tu mérites ce que tu as, pendant que je faisais des conneries le soir, toi tu étudiais ».*

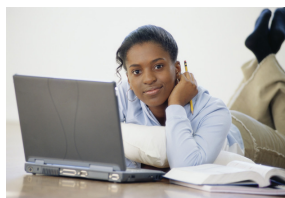
*J'ai également constaté que ce n'était pas nécessairement de mauvaises personnes. À ce moment, leur unique moyen de s'imposer était de ridiculiser quelqu'un. Croyez-moi, on peut forger son avenir en étant bon et serviable. J'ai d'ailleurs réussi à devenir le favori de certains durs en les aidant dans leurs devoirs ou leurs études au lieu de les craindre.*

*L'évolution de la sexualité est également un sujet délicat, fragile et parfois préoccupant lors de l'adolescence. Encore une fois, lorsque j'étais jeune, direct en enfer si j'avais eu des relations sexuelles à mon adolescence.*

*De nos jours, c'est plus difficile selon moi car tout est permis ou quasi. Mais ça ne signifie pas que tous les ados veulent avoir des relations sexuelles très jeunes, pour suivre le courant.*

*Récemment, une personne interrogeait Jean Béliveau sur le secret de son bonheur et sa réussite. Celui-ci répondit : « Faites ce que vous aimez et battez-vous si vous avez des épreuves ». J'ajouterais à ceci une citation de Sylvain Boudreau, conférencier : « L'opinion des autres, je m'en fou ». Je ne me fous pas des autres mais leur opinion sur ce que je fais m'est indifférente.*

*Ce n'est pas nécessaire qu'une adolescente ou un adolescent ait des relations sexuelles très jeunes, si ce n'est pas ce qu'il veut réellement.*



J'en reviens aux citations de Jean Béliveau et Sylvain Boudreau. « Faites ce que vous aimez et foutez-vous de l'opinion des autres ». Ne faites pas l'amour parce que les autres le font ou pour qu'ils soient de votre côté. Faites-le parce que vous désirez le faire et avec une personne que vous aimez.

Selon ce que je constate aujourd'hui, l'adolescence est une période pas toujours facile pour la majorité des jeunes. Le seul problème c'est qu'au moment où vous la vivez, très peu de consoeurs ou confrères vont vous faire part de leur état d'âme réel. Ils vivent possiblement les mêmes choses que vous.

### **La confiance en soi**



Je vous avoue que lorsque j'ai fini par croire que je possédais plusieurs talents (endormis par ma peur et ma timidité), c'est à compter de ce moment que je me suis surpris à relever des défis. Pour moi, un défi c'est un projet que vos proches jugent impossible au départ. Eh oui, la timidité m'a paralysé pendant plusieurs années. Selon moi, la timidité est causée uniquement par un sentiment, une crainte constante de faire des erreurs et bien sûr d'être jugé ou ridiculisé par les autres.

Croyez-moi, j'en ai fait et je fais encore des erreurs devant les autres. La différence aujourd'hui, j'ai suffisamment assez confiance en moi pour en rire avec les autres. Je me dis, tant mieux, je les ai sûrement détendus car on dit que le rire est l'un des meilleurs moyens de se détendre.

Si vous n'avez pas confiance en vous, analysez votre passé pour détecter ce qui fait que vous refusez de croire en vous. S'il n'y a rien dans le passé qui a pu affecter votre confiance, peut-être avez-vous comme moi plus jeune, une fausse honte à admettre vos talents et vos forces. Lisez plusieurs bouquins traitant de la confiance en soi ; croyez-moi j'en ai lu des dizaines. Vous pouvez également recourir à un psychologue.

La confiance, c'est la clé de la réussite et du bonheur. Qui va vous faire confiance si vous n'avez pas vous-même confiance en vous ? Faites de l'exercice, ça stimule la confiance en soi. Moi je crois en vous et en moi : j'écris cette capsule. Hier je ne l'aurais jamais fait car j'aurais eu peur de l'opinion des autres. Aujourd'hui tout ce que j'essaie c'est faire mon possible pour aider et je me fou de l'opinion de certaines personnes qui pourraient ne pas aimer cette capsule ou une partie de celle-ci. C'est merveilleux, je suis un milliardaire de la vie car je crois en moi et j'ai la foi. Un extrait du livre « La puissance de la pensée positive » se lit comme suit : « La plus grande découverte de notre génération a été de s'apercevoir qu'une personne peut changer sa vie en modifiant sa façon de penser. » Faites-le, le plus tôt possible dans votre vie. N'attendez pas comme moi à 35 ans.

À votre âge, l'opinion des autres est au centre de vos préoccupations. Maintenant que vous savez que seules vos craintes ou l'importance exagérée accordée à l'opinion des autres peuvent vous empêcher de bien vivre cette merveilleuse période de l'adolescence, tout est à votre portée. Transformez votre sentiment de détresse en sentiment de rêve et d'espoir. Vous êtes jeunes et avez devant vous un merveilleux avenir.

Mettez votre orgueil de côté et osez vous confier à vos parents ou à une autre personne en qui vous avez confiance. Moi, Robert Dupont, je le sais aujourd'hui, j'aurais dû rêver à une vie formidable et avoir confiance en moi et en mon avenir.

*Eh oui, dans ma jeunesse la religion avait une grande influence sur l'ensemble du peuple québécois. La religion catholique et ses prêtres ont sûrement fait plusieurs erreurs puisque de nos jours une infime minorité est pratiquante. Le mot religion signifie : un moyen de rejoindre Dieu.*

*Dans mon cas, le fait de croire en Dieu a eu, toute ma vie, une influence positive sur mon bonheur et ma réussite. Je crois qu'il est plus facile de traverser les épreuves ou périodes difficiles si on utilise les bienfaits de la spiritualité et bien sûr j'exclue toute secte. Sans être pratiquant, vous pouvez choisir de croire en un Dieu ou un être suprême qui vous supportera, guidera et inspirera tout le long de la belle vie que vous avez commencé à vivre. Encore une fois, fichez-vous de l'opinion des autres et acceptez d'être différent ou différente. Je vous le garanti, vous aurez une vie heureuse, remplie de bonnes choses et vous traverserez plus facilement les obstacles et les épreuves. Si vous optez pour pratiquer une religion, prenez celle qui vous convient le mieux en évitant toute secte susceptible de vous exploiter.*

*Pour réussir, vous n'avez pas à devenir un autre, demeurez authentique et exploitez à 100 % vos talents à vous. De nos jours, on veut toutes et tous être semblables dans les goûts, les loisirs et parfois le travail. Toutefois, si l'on choisit d'être différent, il faut comprendre qu'on pourrait être critiqué ou jugé. La plupart des grands personnages avaient la particularité d'être authentique et différent. J'ai choisi cette voie et je l'adore. Je vous signale que vous n'avez pas non plus à être parfait pour réussir votre vie. Vous n'avez qu'à faire votre possible.*

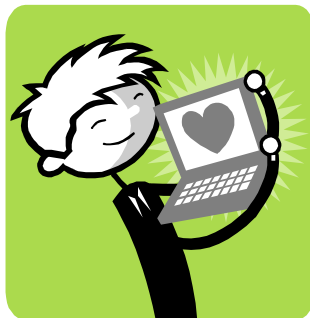
*Dites-vous, si Robert Dupont a réussi, je le peux. Pour vous aider, travaillez quotidiennement la confiance vous-même. Répétez régulièrement « J'ai confiance en moi et en mon avenir ». Et croyez-moi, j'ai eu à le répéter des centaines de fois avant que mon subconscient l'achète. Ceux qui disaient que j'étais un bolé de l'assurance, je les jugeais comme incompetents ou menteurs pour affirmer une chose semblable. Le premier patron qui m'a donné une promotion comme directeur je lui ai dit qu'il se trompait. Aujourd'hui, je crois en moi, je suis heureux et j'accomplis des défis formidables toujours en essayant d'aider les autres. Adolescents, adolescents, c'est à vous de décider si votre vie d'adolescent ou d'adolescente sera merveilleuse ou pas.*

*Je vous aime toutes et tous.*

*La vie est belle !*

*Robert Dupont*

[dupont.r@intergroupe.qc.ca](mailto:dupont.r@intergroupe.qc.ca)



*Note : Le livre « Le plus beau cadeau du monde le bonheur » de Robert Dupont est disponible gratuitement pour toute personne qui en fait la demande via courrier électronique de Robert Dupont ou Isabelle Plante ([plante.i@intergroupe.qc.ca](mailto:plante.i@intergroupe.qc.ca))*