

TEMPS - RELATIONS - MENTAL - PHYSIQUE - FINANCES

SAHIL BLOOM

LES 5 FORMES DE *richesse*

Best-seller
du *New York
Times*

CONSTRUISEZ LA VIE
DONT VOUS RÊVEZ

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com
info@eyrolles.com

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis par Ballantine Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York,
sous le titre *The 5 Types of Wealth*.

Copyright © 2025 by SBloom Advisory Inc.
Images © Sahil Bloom

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour
comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions!
Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de
manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont
ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés
sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à
limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos
impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le
présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français
d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025
ISBN : 978-2-416-01182-5

Sahil Bloom

LES 5 FORMES DE RICHESSE

**Construisez la vie
dont vous rêvez**

Traduit de l'anglais (américain) par Lyse Leroy

● Éditions
EYROLLES

Pour ma femme, Elizabeth, et mon fils, Roman.

*Avec vous à mes côtés, je me sens toujours
comme l'homme le plus riche du monde.*

Sommaire

Prologue: Le voyage d'une vie	11
-------------------------------	----

CONCEVOIR VOTRE VIE DE RÊVE

1. Mille ans de sagesse: Quel conseil donneriez-vous à une version plus jeune de vous-même?	23
2. Les cinq formes de richesse	29
3. Le score de richesse	37
4. Le rasoir de la vie: Maintenir la Terre dans le hublot	41
5. Votre véritable nord: Gravir la bonne montagne	49

LA RICHESSE TEMPORELLE

6. La grande question: Combien de temps vous reste-t-il avec vos proches?	65
7. Une brève histoire du temps	73
8. Les trois piliers de la richesse temporelle	83
9. Le guide de la richesse temporelle: Les systèmes du succès	93
10. Richesse temporelle: résumé	131

LA RICHESSE SOCIALE

11. La grande question :	
Qui sera au premier rang de vos funérailles ?	135
12. L'humain, une espèce remarquablement sociale	139
13. Les jours sont longs, mais les années sont courtes :	
Les parents, les enfants, et le temps perdu	147
14. Les trois piliers de la richesse sociale	151
15. Le guide de la richesse sociale :	
Les systèmes du succès	163
16. Richesse sociale : résumé	203

LA RICHESSE MENTALE

17. La grande question :	
Que vous dirait aujourd'hui l'enfant de dix ans que vous étiez autrefois ?	207
18. Une histoire vieille comme le monde	213
19. Les trois piliers de la richesse mentale	219
20. Le guide de la richesse mentale :	
Les systèmes du succès	231
21. Richesse mentale : résumé	257

LA RICHESSE PHYSIQUE

22. La grande question :	
Danserez-vous lors de votre quatre-vingtième anniversaire ?	261
23. L'histoire de notre monde mineur	267
24. Les trois piliers de la richesse physique	275

25. Le guide de la richesse physique: Les systèmes du succès	287
26. Richesse physique: résumé	305

LA RICHESSE FINANCIÈRE

27. La grande question: Que définissez-vous comme « assez » ?	309
28. Le jeu de l'argent	315
29. Les trois piliers de la richesse financière	323
30. Le guide de la richesse financière: Les systèmes du succès	333
31. Richesse financière: résumé	357
Conclusion: L'acte de foi	359
Remerciements	363
À propos de l'auteur	365
Index	367
Notes	379

Prologue

Le voyage d'une vie

« Tu verras tes parents encore quinze fois avant leur mort. »

Ces quelques mots ont bouleversé ma vie – et pourraient bien bouleverser la vôtre. Tout ce qui suit est l'histoire de ce changement.

Lors d'une douce soirée de mai 2021 en Californie, je suis allé boire un verre avec un vieil ami. Quand nous nous sommes installés à table, il m'a demandé comment j'allais. Je lui ai d'abord donné la réponse standard que nous avons tous le réflexe de donner : « Ça va. Bien chargé en ce moment ! » J'ai prononcé ces mots avec toute l'ironie involontaire de notre ère, dans laquelle *être chargé* est un insigne d'honneur, comme si *être stressé* était quelque chose dont on pouvait être fier. Quand je lui ai retourné la question, au lieu de jouer la surenchère habituelle, il m'a répondu qu'il « prenait le temps pour les choses importantes » depuis que son père était tombé malade l'année précédente. La vulnérabilité de ses paroles, à laquelle je ne m'attendais pas, a dévié la trajectoire de la conversation, celle que l'on a généralement quand on retrouve des amis pour « prendre des nouvelles ». Il lui avait donné un nouveau cap, et plutôt que de m'en détourner, je l'ai suivi. J'ai admis que vivre en Californie commençait à me peser, puisque mes parents, qui ne se faisaient plus tout jeunes, vivaient sur la côte est.

Cette honnêteté émotionnelle inhabituelle a donné lieu à l'interaction qui a modifié le cours de ma vie :

Ami : Tu vois souvent tes parents ?

Moi : Environ une fois par an à l'heure actuelle.

Ami : Et quel âge ont-ils ?

Moi : Environ soixante-cinq ans.

Ami : D'accord, donc tu verras tes parents encore quinze fois avant leur mort.

Coup de poing dans le ventre.

Je me suis forcé à inspirer profondément pour éviter toute réponse défensive. C'était un ami de longue date qui connaissait bien mes parents. Ce n'était pas un manque de tact de sa part – simplement... un calcul mathématique. L'espérance de vie moyenne est d'environ quatre-vingts ans ; mes parents ont environ soixante-cinq ans, et je les vois une fois par an. Le calcul révélait que je les verrais encore quinze fois avant leur mort.

C'est ce calcul qui m'a détruit. C'est ce calcul qui a *changé ma vie*.

JOUER LE MAUVAIS JEU

Je suis né de la collision improbable de deux mondes – un certain rejet des règles est inscrit dans mon ADN. En 1978, ma mère, Lakshmi Reddy, née à Bangalore en Inde, a pris un billet simple pour le Massachusetts afin d'étudier à l'université Mount Holyoke College à South Hadley. Ses parents craignaient, à juste titre, qu'elle ne rentre jamais en Inde. Leurs amis les avaient avertis : elle rencontrerait un Américain, tomberait amoureuse, et construirait sa vie dans cette contrée lointaine. Ils avaient raison.

Mon père, né dans une famille juive installée dans le Bronx à New York, se préparait à suivre un parcours tout tracé par son père : épouser une jeune femme juive et poursuivre une carrière stable dans le monde universitaire. Heureusement pour moi, le destin (si vous y croyez) avait d'autres projets.

Dans un rebondissement digne du cinéma, ils se sont croisés en 1980 dans la bibliothèque de l'université de Princeton où ma mère travaillait pour payer ses études et où mon père rédigeait son mémoire. À près de quinze mille kilomètres des inquiétudes de ses parents, ma mère a pris son courage à deux mains et a invité mon père à sortir avec elle. Tandis qu'ils dégustaient leur glace, mon père, qui n'a jamais été du genre à tourner autour du pot, lui a annoncé : « Ma famille ne nous acceptera jamais. » Ma mère, aveuglée par la joie de ce « nous », est complètement passée à côté du message.

Il avait hélas raison ; pour diverses raisons qui semblent aujourd'hui impossibles à comprendre, la famille de mon père n'a pas accepté leur amour naissant. Le conflit est devenu si virulent qu'il a finalement été contraint de choisir entre sa famille et ma mère. Je n'ai jamais rencontré les parents de mon père, et il ne les a jamais revus, mais sa décision – celle de choisir l'amour véritable – a posé les fondations du monde dans lequel je suis né.

Mon enfance et mon adolescence ont été une marche stable et monotone vers la définition type du *succès*. J'étais bon élève – peut-être pas aux yeux de ma mère indienne qui continue à ce jour de me demander : « Pourquoi ne pas tenter la faculté de médecine ? » – mais je ne rêvais que de baseball. Grâce à un certain talent inné et à d'énormes efforts, j'ai décroché une bourse pour jouer à l'université Stanford. Je n'oublierai jamais la réaction de ma mère quand je lui ai annoncé la nouvelle. Elle n'en revenait pas que son bon à rien de fils, obsédé par le sport plutôt que par les études, ait été accepté à Stanford.

Je suis parti pour la Californie en rêvant d'une glorieuse carrière de joueur professionnel de baseball, mais quand une blessure à l'épaule a fait capoter ce rêve en troisième année, j'ai dû trouver ma place sur les bancs de l'école et préparer un autre avenir. Le problème, c'est que je n'avais aucune idée de l'avenir que je voulais construire.

Pour tenter de résoudre cette énigme, j'ai fait ce que n'importe quel jeune ambitieux ferait – j'ai demandé aux personnes les plus riches de mon entourage ce qu'elles faisaient et comment les imiter. Je me souviens encore parfaitement d'une conversation édifiante avec un ami de la famille qui avait fait fortune dans le monde de l'investissement. Il m'a suggéré d'intégrer une société de placement immédiatement après l'université, en défendant une thèse simple : « Tu gagneras cent mille dollars la première année, cinq cent mille peu de temps après, et quand tu auras trente ans, tu gagneras tellement d'argent que tu ne sauras plus quoi en faire. » Une idée plutôt tentante sur la base d'une supposition fondamentale : l'argent me conduira directement au succès et au bonheur.

En toute honnêteté, je ne sais pas à quel moment j'ai adopté ce principe. Mon père était universitaire et ma mère dirigeait une petite entreprise – nous ne manquions de rien, mais nous n'étions pas riches non plus, et nous n'avions certainement pas assez d'argent au point de ne plus savoir « quoi en faire ». Enfant, j'avais un ami très riche. Il avait une immense maison, tous les jouets dernier cri et tous les derniers accessoires sportifs à la mode. J'enviais sa vie. Je ne me suis jamais demandé si tout ce qu'il possédait le rendait réellement heureux – s'il aurait échangé son dîner concocté par un chef et qu'il mangeait *seul* contre un repas partagé autour d'une table, *entouré d'amour*. À l'université, je fréquentais les meilleurs élèves, qui mesuraient régulièrement leur réussite en fonction des offres que chacun recevait de

Goldman Sachs ou de McKinsey – autant dire que ma supposition fondamentale sur la nature du succès et du bonheur était profondément ancrée en moi quand je me suis lancé dans le monde réel.

On attribue souvent à Mark Twain la citation suivante : « Le problème n'est pas ce que nous ne savons pas, mais ce que nous tenons pour sûr et certain et qui ne l'est pas. » Eh bien, quand j'ai suivi le conseil de l'ami de ma famille et accepté un emploi en Californie qui allait me rapporter plus de cent mille dollars dès la première année, j'étais *sûr et certain* que c'était le début de mon parcours vers une vie réussie – que si je me donnais à cent pour cent, je finirais par atteindre un avenir sans stress, débordant d'argent et de joie.

Ce dont j'étais sûr et certain était *tout simplement faux* ; mais je ne l'avais pas encore compris.

À trente ans, j'avais coché toutes les cases du succès tel que je le concevais. Un emploi très rémunérateur, un statut social, une maison, une voiture – tout était là. Mais derrière les apparences, j'étais malheureux. J'ai commencé à me demander ce qui clochait chez moi. J'avais passé des années à bûcher, à consacrer des heures à mon travail, persuadé que la terre idyllique du succès était à portée de main. À chaque étape de ce parcours, je m'étais dit que je n'étais plus qu'à une prime, une promotion, une bouteille de vin de luxe d'arriver sur cette terre.

Puis un jour, j'ai réalisé que j'avais décroché tout cela, et je n'avais qu'une pensée en tête : *Alors, c'est ça ?*

Le *sophisme de l'arrivée* est l'hypothèse erronée selon laquelle atteindre un objectif engendrera une satisfaction et un contentement durables dans notre vie. Nous pensons à tort que nous aurons la sensation d'être *arrivé* quand nous atteindrons la destination fixée. J'avais trente ans et je gagnais des millions de dollars. J'étais *arrivé*. Mais la satisfaction et le contentement auxquels je m'attendais n'étaient pas au rendez-vous. Je ne ressentais rien d'autre que l'effroi habituel de devoir faire plus, de n'avoir jamais assez.

Je suis prêt à parier que je ne suis pas le seul à en avoir fait l'expérience. Combien de fois la chose dont vous rêviez est-elle devenue la chose dont vous vous plaignez une fois obtenue ? La maison de vos rêves devient la maison que vous trouvez trop petite, qui nécessite des rénovations. La voiture qui vous obsédait devient celle que vous avez hâte de changer, celle qui finit

toujours chez le garagiste. La bague de fiançailles sur laquelle vous saliviez devient la bague imparfaite qui doit être retouchée.

Pire encore, cette quête incessante pour posséder toujours plus m'avait rendu aveugle à la beauté de ce qui se trouvait juste sous mes yeux. Dans une fable consignée dans les premiers écrits de Platon, un philosophe nommé Thalès de Milet marche en scrutant les astres dans le ciel et tombe dans un puits qu'il n'avait pas vu à ses pieds. Jean de La Fontaine en a fait une version poétique, qui se termine par les vers suivants :

*C'est l'image de ceux qui bâillent aux chimères,
Cependant qu'ils sont en danger,
Soit pour eux, soit pour leurs affaires¹.*

Je bâillais aux chimères, sans me rendre compte que je mettais en danger ce que j'avais : ma santé se détériorait à cause du manque de sommeil et d'activité physique, mes relations souffraient de mon énergie absente, et comme le calcul de mon ami me l'avait violemment fait comprendre, le temps qu'il me restait avec mes proches était désespérément limité et me glissait entre les doigts.

Cette quête qui me poussait à courir exclusivement après l'argent me dépossédait lentement et méthodiquement d'une vie épanouie.

Lors de cette douce soirée de mai, après avoir bu quelques verres de plus après le départ de mon ami, j'ai compris que quelque chose devait changer. J'avais donné la priorité à *une chose* aux dépens de *tout le reste*.

Vu de l'extérieur, je gagnais. Mais si la victoire avait cette saveur, je me demandais si je n'étais pas en train de *jouer le mauvais jeu*.

LE PROBLÈME DU TABLEAU DES SCORES

Dans la vie, ce ne sont pas les bonnes réponses qui nous mènent aux plus grandes découvertes, mais les bonnes questions.

Si j'avais jusque-là joué au mauvais jeu, quel était le bon ?

C'est cette question qui a marqué le début de mon voyage de découverte. Je devais définir ce qu'était *le bon jeu*, celui qui me conduirait réellement vers la vie que je voulais. J'ai lu tout ce que j'ai pu – des centaines de livres et des dizaines de milliers de pages – pour m'aider à y voir plus clair : des

livres de développement personnel anciens et modernes. Des biographies d'hommes et de femmes au cours de l'histoire. Des textes religieux, des épopées de diverses cultures, et des fables légendaires relatant le parcours d'un héros.

Mais comme je l'ai découvert, la lecture a ses limites. Pour comprendre quelque chose de profondément humain, il faut s'immerger dans l'expérience humaine.

J'ai discuté avec des individus de tous horizons. Je les ai cherchés. J'ai pris l'avion pour les rencontrer. Je les ai écoutés. Il y avait des jeunes diplômés et des CEO d'entreprises du Fortune 100. Des parents au foyer jonglant entre plusieurs emplois pour joindre les deux bouts. Des athlètes professionnels toujours en vadrouille, des fous de ski, et des adeptes du nomadisme numérique. Des coachs de vie et des guides spirituels, mais aussi des ouvriers d'usine et des mécaniciens automobiles. Je suis devenu un étudiant de l'expérience humaine.

J'ai passé des heures avec un homme qui venait de perdre sa femme, le laissant seul avec leur fille en bas âge et son chagrin ; il m'a fait part de sa profonde compréhension de l'amour auquel nous avons tous accès. Je me suis rapproché d'un jeune homme de vingt-huit ans qui, sur le point de démarrer le job de ses rêves, a appris qu'il avait une tumeur cérébrale inopérable, le poussant à modifier ses plans et revoir totalement ses attentes. J'ai discuté avec une jeune maman essayant tant bien que mal de trouver le juste équilibre entre sa carrière et ses ambitions maternelles – entre ses responsabilités de CEO et son désir d'être présente dans la vie de son fils. J'ai interviewé un homme retrouvant la liberté après vingt-cinq ans de prison, et j'ai été captivé par ses mots sur la nature dynamique et fluctuante du temps et sa quête spirituelle qui lui a permis de supporter l'enfermement. J'ai rencontré un barbier de quarante-six ans qui m'a confié en souriant : « Je peux payer mes factures et emmener mes filles en vacances deux fois par an. En ce qui me concerne, je suis un homme riche. » J'ai déjeuné avec une femme de quatre-vingt-dix ans qui s'était récemment mise à la peinture et qui m'a expliqué qu'il n'y avait rien de plus vivifiant pour elle que la créativité. J'ai échangé avec un père qui avait perdu ses deux fils jumeaux, mais qui, dans son infinie douleur, avait trouvé une consolation et même de la joie en marchant quotidiennement dans la nature.

Lors de chacune de ces conversations, j'ai invité mes interlocuteurs à réaliser un magnifique exercice de visualisation que m'avait recommandé un mentor. Fermez les yeux et imaginez votre journée idéale à quatre-vingts ans (ou, dans le cas de la femme de quatre-vingt-dix ans, à cent ans!). Imaginez-la avec précision. Que faites-vous? Avec qui êtes-vous? Où êtes-vous? Comment vous sentez-vous? Cet exercice vous pousse à utiliser cet avenir idéal comme point de départ – il établit une définition d'une vie épanouie grâce à laquelle vous pouvez mettre en place des mesures dans le présent pour atteindre le résultat désiré.

Grâce à cet exercice, à la lecture de centaines de livres et à des milliers de conversations où se sont mêlés des sourires, des larmes, des rires et des silences, j'ai compris quelque chose d'essentiel :

Nous aspirons tous à la même chose – et elle n'a pas grand-chose à voir avec l'argent.

Du jeune entrepreneur au retraité, de la jeune maman aux parents dont les enfants ont quitté le nid, de la riche avocate à l'enseignante de classe moyenne, l'avenir idéal dépend des mêmes éléments :

Le temps, les relations, la raison d'être, la santé.

Chaque personne que j'ai guidée au cours de cet exercice a systématiquement évoqué une combinaison de ces piliers au centre de sa journée idéale. Passer du temps entouré de ses proches, s'adonnant à des activités qui ont du sens, en jouissant d'une bonne santé mentale, physique et psychique.

L'argent était un moyen permettant d'y parvenir, mais n'était pas une fin en soi.

Fort de cette découverte, j'ai compris que je ne jouais pas au *mauvais jeu*, mais que j'y jouais *mal*.

Le problème, c'était le tableau des scores.

Notre tableau est cassé. Il nous force à mesurer la richesse, le succès, le bonheur et l'épanouissement d'une manière étriquée, entièrement définie par l'argent. Et ce que vous mesurez importe. Pour reprendre une citation souvent attribuée à Peter Drucker, le gourou autrichien du management : « Ce qui n'est pas mesuré ne peut être amélioré. » Ainsi, ce sont les indicateurs que nous mesurons auxquels nous donnons la priorité. Autrement dit, le tableau des scores est important puisqu'il dicte nos actions – notre façon de jouer le jeu.

Votre tableau cassé vous dit peut-être que vous gagnez – mais des soucis se profilent à l’horizon :

- le temps vous file entre les doigts ;
- vos relations se fissurent ;
- votre raison d’être et votre développement s’étioient ;
- votre vitalité physique s’atrophie.

Tableau cassé, actions cassées. Si nous ne mesurons que l’argent, toutes nos actions gravitent autour de l’argent. Nous jouons *mal*.

En réparant ce tableau pour mesurer notre richesse de manière plus exhaustive, nos actions suivront. Nous jouerons *correctement* le jeu. Tableau correct, actions correctes.

Fort de cette conclusion, je me suis lancé dans la création d’un nouvel outil pour mesurer nos vies, reposant sur les piliers systématiquement mentionnés dans mes lectures, conversations et expériences : le temps, les relations, la raison d’être et la santé. Les connaître ne suffisait pas, il me fallait trouver un moyen de les mesurer – de suivre mes progrès et d’évaluer l’impact de mes actions quotidiennes pour ériger ces piliers.

Ce livre est une manifestation de cette aventure.

Qui que vous soyez et quelle que soit votre situation, ce livre est pour vous :

Jeunes diplômés désireux de poursuivre votre carrière en jonglant avec les autres aspects de votre vie. Jeunes mamans cherchant à équilibrer vos ambitions professionnelles et votre volonté de rester présentes auprès de vos enfants. Cadres expérimentés qui vous demandez maintenant si les sacrifices en valent la peine. Immigrants en recherche d’un emploi dans un nouveau pays et souffrant de la distance qui vous sépare de votre famille. Jeunes pères au sommet de votre carrière qui souhaitez aussi voir vos enfants grandir. Éléments prometteurs au sein de votre entreprise qui sentez la pression entre les longues heures de travail et le désir de trouver un ou une partenaire de vie. Parents dont les enfants ont quitté la maison embarquant pour une nouvelle phase de vie à deux.

Si le prisme à travers lequel vous appréhendez les histoires, questions et contextes présentés dans ce livre est unique, les outils sont universels.

Les 5 formes de richesse propose une nouvelle manière de mesurer les bons indicateurs, de prendre de meilleures décisions, et de tracer votre chemin vers la richesse, le succès, le bonheur et l’épanouissement. Il fournit aussi

un guide des principes, idées, systèmes et cadres à fort effet de levier qui vous permettront de vous rapprocher de ces objectifs.

Ce sera un véritable périple – mais un périple que vous pouvez commencer dès aujourd'hui et qui changera votre monde plus vite que vous ne le croyiez possible.

En une semaine, vous pouvez mettre des mesures en place. Dans un mois, vous pourrez voir et ressentir leurs effets. Dans un an, tout sera différent.

Votre vie tout entière peut changer en un an. Pas dans dix, cinq ou trois ans. Un an. Une année à vous poser les bonnes questions. Une année à mesurer et prioriser les bonnes choses. Une année à déployer consciemment des efforts quotidiens pour les bonnes actions.

Croyez-moi, je l'ai vécu.

En mai 2021, j'étais silencieusement malheureux, mon tableau des scores cassé et mes priorités erronées me poussaient lentement mais sûrement vers un point de non-retour.

En une semaine, j'avais mis des mesures en place. Ma femme et moi avons eu cette conversation longue et difficile visant à comprendre comment nous voulions mesurer notre vie, et nous nous sommes alignés sur les priorités et valeurs qui nous aideraient à progresser.

Au bout d'un mois, je pouvais en voir et sentir les effets. J'avais pris la décision difficile, mais essentielle, de me lancer dans un nouveau parcours professionnel centré sur mon but premier : créer un impact positif. J'ai redonné la priorité à ma santé en me concentrant sur les bases – mouvement, nutrition et sommeil. Plus important encore, ma femme et moi avons vendu notre maison en Californie et déménagé sur la côte est pour nous rapprocher de nos parents. Grâce à cette décision, l'effroyable constat « Tu verras tes parents encore quinze fois avant leur mort » est devenu un lointain souvenir d'une vie passée.

Au bout d'un an, tout était différent – ma vie entière avait changé. Mes nouveaux projets professionnels florissaient, et j'avais le temps de me balader plusieurs fois par jour, de suivre une routine de santé stricte, et de me concentrer sur les activités et les personnes qui m'apportaient de la joie. Et alors que nous rencontrions des difficultés pour concevoir quand nous étions encore en Californie, nous avons eu le bonheur d'apprendre que mon épouse était enceinte peu de temps après notre installation à New York.

Elle a donné naissance à notre fils, Roman, le 16 mai 2022. En rentrant de la maternité, les quatre grands-parents de Roman nous attendaient à bras ouverts devant la porte de notre maison pour l'accueillir – pour *nous* accueillir.

Un vendredi après-midi du même mois, alors que je me promenais avec mon fils, un vieil homme m'a arrêté sur le trottoir. « Je me revois encore me balader ici avec ma fille qui venait de naître. Elle a quarante-cinq ans maintenant. Le temps passe vite – profitez-en », m'a-t-il dit. Ses paroles m'ont secoué. Le lendemain matin, en me réveillant, je suis allé chercher notre fils et l'ai ramené dans notre lit. Ma femme dormait encore paisiblement. Il était tôt, et les premières lueurs de cette journée de printemps s'infiltraient par la fenêtre de notre chambre. J'ai regardé mon fils, dont les yeux étaient encore fermés, un petit sourire aux lèvres. À ce moment précis, j'ai ressenti quelque chose au plus profond de moi : j'étais arrivé, mais pour la première fois de ma vie, je ne désirais rien de plus.

C'était *assez*.

Ne laissez jamais la quête du *plus* vous détourner de la beauté de l'*assez*.

Mon prénom, Sahil, signifie « la fin du voyage ». Pour moi, ce livre marque la fin de mon premier voyage, rendu possible par le rejet de mon tableau des scores cassé et le recentrage de ma vie autour d'un nouveau tableau. Dans les pages suivantes, je vais vous montrer comment en faire de même.

C'est le voyage d'une vie. J'espère que vous l'apprécierez.