

BEST-SELLER DU WALL STREET JOURNAL

JON GORDON      DAMON WEST

# LE GRAIN DE CAFÉ



*Une fable illustrée  
pour s'approprier sa vie  
et devenir acteur de changement*

A L I S I O

# SEREZ-VOUS UNE CAROTTE, UN ŒUF OU UN GRAIN DE CAFÉ ?



Les épreuves de la vie peuvent nous affaiblir ou nous endurcir. Nous pouvons être comme la carotte qui, dans l'eau bouillante, se ramollit ou comme l'œuf qui devient dur. Mais nous pouvons aussi choisir d'être comme le grain de café, qui infuse et transforme son environnement.

Abe est un jeune homme apeuré face aux défis de l'école. Un jour, après la classe, son professeur partage avec lui la leçon du grain de café qui va changer sa vie. Il découvre qu'au lieu de laisser les circonstances le stresser, il peut être source d'impact positif. Il se lance alors dans un voyage initiatique pour apprendre à vivre comme un grain de café et convaincre ceux qui l'entourent de leur capacité à changer le monde, nous montrant ainsi comment libérer le pouvoir qui est en nous.

**« Quelles que soient les circonstances, vous avez  
le pouvoir de produire des résultats extraordinaires.  
Cette histoire vous en fera prendre conscience. »**

Anthony Nevo, auteur du best-seller  
*Il suffit d'une rencontre pour changer de vie*

**Jon Gordon** est auteur best-seller et coach pour de nombreuses entreprises et personnalités des Fortune 500 aux États-Unis, ainsi que des équipes sportives de renom ou encore l'académie militaire de West Point. **Damon West**, ancien joueur de football américain, a souffert d'addictions sévères et a été condamné à 65 ans de prison pour braquages et vols de voitures répétés. Libéré en 2016 avec 58 années de sursis, il partage depuis l'histoire de sa rédemption et la fable du grain de café dans les écoles, les entreprises et les établissements correctionnels. Son hashtag *#thecoffeebean* a fédéré des milliers de personnes et son message lui a valu le prix du service pour l'humanité de Sertoma International en 2017.

ISBN : 978-2-37935-092-4



9 782379 350924

12,90 €  
Prix TTC France

Rayon : Développement personnel,  
vie professionnelle

A L I S I O

JON GORDON    DAMON WEST

# LE GRAIN DE CAFÉ



*Une fable illustrée  
pour s'appropriier sa vie  
et devenir acteur de changement*

Illustré par  
Rachel Yedam Kim

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Jessica Shapiro

A L I S I O

**ALISIO**

*L'éditeur des voix qui inspirent*

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**  
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,  
Instagram, Facebook et Twitter !

**Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsable !**

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans participer à la construction du meilleur des futurs possible ? C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement.

© 2019 by Jon Gordon and Damon West.  
Tous droits réservés.

Titre de l'édition originale :  
*The Coffee Bean: A Simple Lesson to Create Positive Change*

Suivi éditorial et correction : Céline de Quéral  
Maquette : François Giraudet  
Traduit de l'anglais (États-Unis) par Jessica Shapiro  
Couverture : le-petitatelier.com  
Photo © Getty Images / Kim Thoa Vo / EyeEm

Pour la traduction :  
© 2020 Alisio,  
une marque des éditions Leduc.s  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris - France

ISBN : 978-2-37935-092-4

Jon dédie ce livre à Kathryn,  
qui a surmonté les difficultés et transformé  
son monde comme un grain de café.

\*\*\*

Je dédie ce livre à ma femme, Kendell,  
et à sa fille Clara, mes grains de café préférés.  
Tendrement, Damon.

## Préface

*Un jour d'été 2018, comme tous les étés depuis 2012, Jon Gordon se trouvait dans le bureau de Dabo Swinney, au camp d'entraînement sportif. Ils discutaient des livres qu'ils avaient lus et réfléchissaient aux moyens de former des équipes gagnantes et d'accroître leurs valeurs. Ce jour-là, un conférencier venait de parler à l'équipe de Dabo, en tenant des propos particulièrement marquants.*

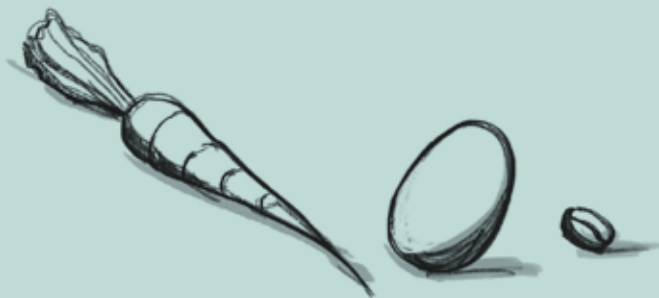
*L'homme en question s'appelait Damon West, et son discours portait sur un grain de café. Dabo avait été conquis au point de garder sur lui un petit porte-clés en forme de grain de café que Damon lui avait donné. Jon, intrigué, voulut en savoir plus : il appela donc Damon pour qu'il lui raconte son histoire.*

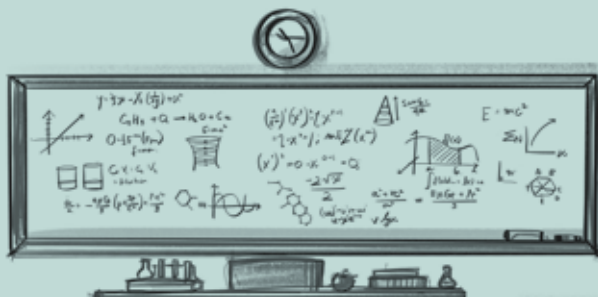
*Jamais Jon n'avait entendu de récit aussi extraordinaire que celui de l'ascension, de la chute et de la courageuse renaissance de Damon.*

*Damon évoqua le pouvoir du grain de café, une fable qui avait changé sa vie et mené à son come-back inespéré et miraculeux. Jon sut alors que le monde entier devait entendre l'histoire du grain de café. Il demanda à Damon d'écrire ce livre avec lui.*

*Pour Damon et Jon, la fable du grain de café est d'une importance et d'une portée capitales. Ils espèrent sincèrement que cette leçon simple et éloquente vous encouragera et vous incitera, vous et votre équipe, à créer des changements positifs.*

Êtes-vous une carotte, un œuf  
ou un grain de café ?





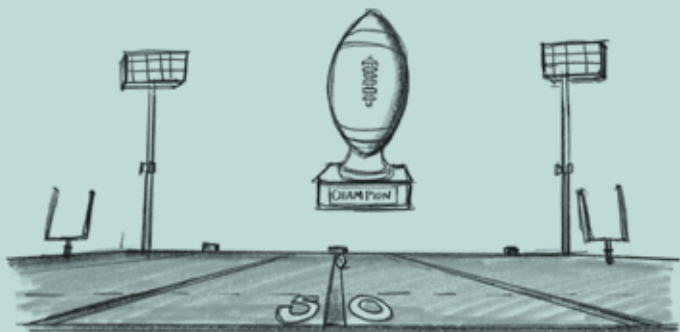
Habituellement, Abraham adorait les cours de sciences. Mais pas aujourd'hui. Aujourd'hui, il détestait les sciences, l'école, et sa vie en général. En balayant la classe du regard, M. Jackson, son professeur préféré, remarqua qu'Abraham n'était pas dans son état normal. Il le retint à la fin du cours et il lui demanda ce qui n'allait pas.



Abraham, surnommé Abe par ses proches, expliqua à M. Jackson combien l'école le stressait. Il avait des examens à préparer et une dissertation importante à rendre. Sans compter le grand match de foot prévu le vendredi soir suivant, qui l'angoissait beaucoup.



Il rêvait de jouer au football américain à l'université et avait entendu dire que des recruteurs viendraient assister au match. Une victoire rapprocherait un peu plus son équipe d'un championnat d'État. Et pour couronner le tout, ses parents se disputaient sans cesse ; ils avaient même employé le mot « divorce » pour la première fois.





Dans l'espoir d'oublier tous ses problèmes, Abe passait beaucoup de temps à naviguer sur les réseaux sociaux et à regarder des vidéos. Mais plutôt que de l'aider, cela le rendait encore plus négatif et déprimé. « C'est difficile de satisfaire les attentes des gens quand on joue bien, et c'est encore plus difficile d'entendre toutes les critiques lorsqu'on joue mal », expliqua-t-il.

M. Jackson hocha la tête. Il savait exactement ce qu'Abe ressentait. Il s'approcha du tableau blanc pour effacer la formule mathématique, puis il dessina une carotte dans une casserole d'eau.



« Que se passe-t-il quand tu plonges une carotte dans de l'eau très chaude ? demanda-t-il.

— Elle devient chaude, répondit Abe.

— Tu as raison, mais ce n'est pas tout. Quand tu rentreras chez toi ce soir, je veux que tu fasses l'expérience pour voir ce qui se passe. »



Abe acquiesça tout en se demandant en quoi plonger des carottes dans l'eau chaude l'aiderait à résoudre ses problèmes.

« Ah, et si tu n'as jamais fait la cuisine, demande de l'aide. Je ne voudrais pas que tu te brûles », ajouta M. Jackson avec un grand sourire tandis qu'Abe quittait la classe.





Le lendemain, après les cours, Abe raconta à M. Jackson qu'après avoir passé dix minutes dans l'eau, la carotte s'était ramollie.

« En effet, la carotte a été ramollie et affaiblie par son environnement. Elle a été impactée par les circonstances, expliqua M. Jackson.

— Un peu comme moi.

— Exactement comme toi, répondit M. Jackson avant de dessiner au tableau un œuf dans une casserole d'eau.







— Maintenant, dis-moi ce qui arrive quand tu plonges un œuf dans une casserole d'eau bouillante.

— Ah, ça c'est facile. Ça donne un œuf à la coque. Même moi je le sais.

— Très bien. L'eau chaude durcit l'œuf. L'œuf est endurci par son environnement et par les circonstances. Malheureusement,