

# « Chaque humain a son mal être »

Le cahier d'exercice « Le défi des 100 jours » est sorti le 19 juin dernier en France. Son auteur Lilou Macé, également vidéoblogueuse, le savait « très attendu ». Elle revient sur ce livre, et explique ses méthodes de développement personnel.

Entretien : Félix BARANGER  
felix.baranger@courrier-ouest.com

## Votre livre « Le défi des 100 jours » vient de sortir, pour quoi avoir écrit ce livre ?

**Lilou Macé :** « Des milliers d'auteurs parlent du développement personnel en théorie, mais il faut une approche concrète. On passe à l'action maintenant ! Le cahier est un des outils de ce développement. Il y a aussi le site internet ledéfides100jours.com : les gens choisissent de vidéobloguer, de bloguer ou juste d'utiliser le cahier. Grandir, évoluer, atteindre des objectifs, ce livre est attendu parce qu'on a envie de changements dans nos vies ».

## Comment s'organise ce cahier d'exercice ?

« C'est un livre concret sur 100 jours, avec un objectif par jour à fixer personnellement. Beaucoup de choses se passent en trois mois, et quotidiennement, c'est peu exigeant, l'affaire de 5 minutes. L'idée, c'est un petit rappel tous les jours pour savoir ce que l'on souhaite, nos intentions. Le premier défi consiste à découvrir ce qui nous rend heureux, réfléchir sur son projet de vie... ».

## D'où vient cette idée de défi ?

« Avec deux amies auteurs aux États-Unis, on voulait tourner une émission de télé-réalité avec 10 personnes en difficulté dans la vie, et des coachs pour les aider. Mais ça n'allait pas fonctionner, les télé-réalités actuelles ne sont pas constructives. À côté, je participais au défi des 100 jours, « The One Hundred Day Reality Challenge ». J'ai alors proposé à mes amies de réaliser des cours de développement personnel à la webcam. On l'a lancé sur Youtube en 2006 pour un accès gratuit. De plus en plus de personnes suivaient, et je le fais aussi en français depuis 2009 ».

## Globalement, quelle est votre activité ?

« Je suis vidéoblogueuse avant tout. Parallèlement à mon travail, je postais sur mon blog quelques vidéos de mes défis des 100 jours que je faisais, avec les hauts et les bas. Des personnes ont commencé à regarder. Surprise, j'ai commencé à interviewer des personnes intéressantes, souvent expertes, en partageant ces moments sur Youtube. Sur ma chaîne américaine, il y a maintenant 32 millions de vues, avec presque 3 000 vidéos et 1 500 interviews. En France, il y a vraiment un truc qui est en train de se passer aussi, sur la Télé de Lilou. Et réaliser ces vidéos m'a amenée aux livres : « J'ai perdu mon job / J'ai pas de religion / J'ai pas d'argent et ça me plaît ». Maintenant sort « Le défi des 100 jours », et le prochain livre sortira dans au moins 6 mois : « Je suis célib et ça me plaît » ».

## Selon vous, de quoi ont besoin les gens aujourd'hui pour avancer plus sereinement dans leur vie quotidienne ?

« De faire le défi ! (rires) Plus sérieusement, chacun doit découvrir ce qu'il a à faire, il n'y a pas de recette miracle. Il faut démarrer, aller de l'avant et au-delà des peurs. Quand on arrête d'être dans le « je sais », on commence à se découvrir et à voir ce qui fonctionne. Chaque être humain a son mal être, et on le comble des fois par des sorties excessives, par des achats impulsifs, des somnifères... Sans vraiment regarder quel est le mal être ou quelles sont les blessures. Dès l'apaisement, on découvre un nouvel espace, la créativité grandit ».

## Avec toutes ces interviews et ces livres, vous avez maintenant un rapport beaucoup plus libéré à toutes ces choses ?

« Bien sûr, par exemple parler en public était une énorme peur avant, maintenant je fais des conférences.

Poster des vidéos m'a libérée et m'a amenée à écrire des livres. Ensuite, à en parler avec mes amis, ça s'est fait de manière inverse. J'étais tellement blessée - parents divorcés -, avec très peu de confiance et une peur de la nature humaine... Avec la vidéo et le livre, personne n'est en face donc ça permet de s'ouvrir, de gagner en clarté et en gratitude pour la vie pour une vraie transformation. C'est un chemin sans fin, l'évolution humaine est continue ».

## Que faudrait-il retenir de vos livres en particulier ?

« Il y a dans chaque défi un énorme cadeau. Si on rencontre un problème, c'est que notre être demande à évoluer, avec l'opportunité d'apprendre sur nous-même. Ces moments rendent humbles, permettent de relativiser avec une remise en question et une sortie de sa zone de confort. De vraies habitudes se mettent en place. 100 jours, c'est l'idéal pour la

pratique. Dans chaque défi, il y a une résistance, de l'ego et de la fierté ». **Avec 15 000 personnes inscrites sur votre site internet, vous avez créé une vraie communauté. Quel est son rôle ?**

« On est dans une ère de partage et de rassemblement, que ce soit physiquement ou par internet, avec les réseaux sociaux par exemple. Des personnes sont en Guadeloupe, en Martinique, au Congo, en Belgique, en Suisse, en France, au Québec... Se retrouver sur un site comme ça, où plusieurs personnes sont dans un même élan pour se développer, permet de se sentir porté par moments. Quand on est seul, incompris, avoir d'autres gens relance la volonté ».

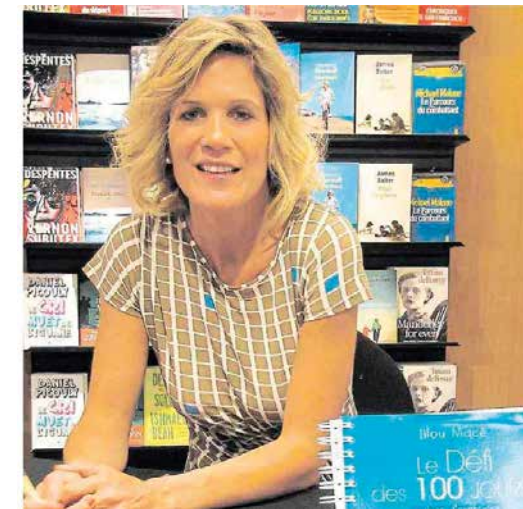
## Quand on achète un livre, on est un lecteur. Mais là, avec la partie web, les gens ne sont pas un peu plus acteurs ?

« On peut voir ça comme ça. Quand on regarde un match de foot, on critique ceux qui sont sur le terrain. Là,

on rentre sur le terrain. Mais c'est loin d'être rose et simple, il faut du courage pour faire face à ses blessures. Et en même temps, ça peut être assez rapide si on croit en soi. Mais croire en soi, c'est souvent là que ça coince (rires). Il faut avancer vers l'inconnu, sans savoir comment les choses vont se dessiner, en écoutant son intuition ».

## En se tournant vers l'avenir, quels sont vos projets, plus ou moins proches ?

« Déjà, une traduction de tous les supports dans d'autres langues... D'autres éditeurs me contactent également, je vais faire un cahier « Défi des 100 jours », mais avec des experts qui conseillent. Chaque livre aura un thème spécifique, comme pour développer son intuition, avoir une sexualité épanouie, se remettre en forme. Une dernière chose, j'adorerais interviewer le pape ! Je suis passionnée, donc sans limites ».



Angers, mercredi 24 juin. Lilou Macé en séance de dédicace à la FNAC.



## REPÈRES

**1977 :** naissance le 20 août de parents français à Santa Barbara, en Californie (États-Unis). Elle arrive en France, dans la région nantaise dix ans plus tard, et possède donc la double nationalité.

**2000 :** retour aux États-Unis en novembre, après des études de commerce à La Rochelle et en Angleterre.

**2006 :** rencontre avec Oprah Winfrey à Chicago, déclin qui l'amène à devenir intervieweuse en plus de son blog et son emploi.

**2009 :** licenciement de son poste de directrice marketing le 16 février. Sortie de son premier livre en mai

« J'ai perdu mon job et ça me plaît » en version anglaise et deux ans plus tard en français.

**2011 :** épilogue d'une année d'interviews télévisées à travers l'Amérique du Nord.

**2012 :** sortie en français de son deuxième livre, « Je n'ai pas d'argent et ça me plaît ». Début d'une deuxième tournée d'interviews à travers l'Europe et dans le monde entier.

**2014 :** sortie, au premier trimestre, de son troisième livre « Je n'ai pas de religion et ça me plaît » en français.

**2015 :** sortie en France du « Défi des 100 jours » le 19 juin.