

Articles de Vincent Jousse

1. [Comment une tomate m'a rendu plus productif](#)
2. [La 4ème compétence : lâcher prise avec amour](#)
3. [Pourquoi j'ai donné 2 ans de travail et combien ça m'a rapporté ?](#)
4. [La troisième compétence : identifier le préjudice](#)
5. [La deuxième compétence : repérer l'idéal](#)
6. [La première compétence : remarquer les signaux](#)
7. [J'ai 30 ans et je suis papa](#)
8. [Développer sa capacité à lâcher prise](#)
9. [Gérer les pertes](#)
10. [Merci](#)
11. [Gérer le changement](#)
12. [Gérer la résistance de la part des autres](#)
13. [Gérer les possessions](#)
14. [Gérer les habitudes](#)
15. [Gérer les distractions](#)
16. [Gérer les personnes difficiles](#)
17. [Gérer la peur](#)
18. [Gérer la procrastination](#)
19. [Pourquoi lâcher prise](#)
20. [Traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)
21. [Les meilleures années de ma vie](#)
22. [Aidez-moi à trouver un nouveau nom](#)
23. [Ma double vie](#)
24. [Voyager en famille en sac à dos](#)
25. [Comment perdre son temps à attendre le bon moment](#)
26. [Pourquoi se compliquer la vie ?](#)
27. [Perdre 15kg en 6 mois ou comment changer ses habitudes](#)
28. [Comment arrêter de se plaindre ?](#)
29. [Apporter de la valeur et se passer de statistiques](#)
30. [Pourquoi créer des emplois est une mauvaise idée](#)
31. [La vie est belle](#)
32. [Le bon sens a de l'avenir, et la connerie aussi](#)
33. [Passer de scientifique à écrivain](#)
34. [Y a-t-il un pilote dans l'avion ?](#)

Articles de Vincent Jousse

1. [Comment une tomate m'a rendu plus productif](#)
2. [La 4ème compétence : lâcher prise avec amour](#)
3. [Pourquoi j'ai donné 2 ans de travail et combien ça m'a rapporté ?](#)
4. [La troisième compétence : identifier le préjudice](#)
5. [La deuxième compétence : repérer l'idéal](#)
6. [La première compétence : remarquer les signaux](#)
7. [J'ai 30 ans et je suis papa](#)
8. [Développer sa capacité à lâcher prise](#)
9. [Gérer les pertes](#)
10. [Merci](#)
11. [Gérer le changement](#)
12. [Gérer la résistance de la part des autres](#)
13. [Gérer les possessions](#)
14. [Gérer les habitudes](#)
15. [Gérer les distractions](#)
16. [Gérer les personnes difficiles](#)
17. [Gérer la peur](#)
18. [Gérer la procrastination](#)
19. [Pourquoi lâcher prise](#)
20. [Traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)
21. [Les meilleures années de ma vie](#)
22. [Aidez-moi à trouver un nouveau nom](#)
23. [Ma double vie](#)
24. [Voyager en famille en sac à dos](#)
25. [Comment perdre son temps à attendre le bon moment](#)
26. [Pourquoi se compliquer la vie ?](#)
27. [Perdre 15kg en 6 mois ou comment changer ses habitudes](#)
28. [Comment arrêter de se plaindre ?](#)
29. [Apporter de la valeur et se passer de statistiques](#)
30. [Pourquoi créer des emplois est une mauvaise idée](#)
31. [La vie est belle](#)
32. [Le bon sens a de l'avenir, et la connerie aussi](#)
33. [Passer de scientifique à écrivain](#)
34. [Y a-t-il un pilote dans l'avion ?](#)
35. [Tais-toi](#)
36. [Comment ne pas abandonner ses bonnes résolutions ?](#)
37. [L'essentiel de Debout les gens pour 2013](#)
38. [Le petit plus qui fait la différence](#)
39. [Une autre vérité --- épisode 2](#)
40. [Le jour où j'ai arrêté de fumer](#)
41. [Et si le CDI était une connerie ?](#)
42. [Une autre vérité --- épisode 1](#)
43. [La liste des sujets à aborder avant qu'il ne soit trop tard](#)

44. [L'invasion qu'on nous cache](#)
45. [Travailler par tranches de 25 minutes](#)
46. [Un an après : les 8 leçons que j'ai retenues](#)
47. [Faire le mauvais choix](#)
48. [Pourquoi avoir des rêves c'est être réaliste](#)
49. [Comment vivre de sa passion : le récit d'Antonia](#)
50. [5 raisons pour lesquelles vous êtes quelqu'un de bien](#)
51. [Se passer de Smartphone et retrouver une vie](#)
52. [Le danger ne vient pas d'où vous pensez](#)
53. [Comment être simplement fier de soi](#)
54. [Que faire de sa vie ?](#)
55. [Commencer à se passer de Google](#)
56. [Demain il sera peut-être trop tard](#)
57. [Comment créer une présentation orale qui en jette à tous les coups \(avec exemple\)](#)
58. [Le bonheur est à portée de la main, voici comment l'attraper](#)
59. [Aimer vivre](#)
60. [Les 10 choses que j'aurais aimé savoir avant d'être chef d'entreprise](#)
61. [La manière paresseuse d'être productif](#)
62. [Moins on a de choix, plus on est heureux](#)
63. [Aimer ses peurs](#)
64. [Soirées sans écrans : ça commence aujourd'hui !](#)
65. [Le secret pour prendre ses responsabilités \(et ne plus se comporter en victime\)](#)
66. [Comment changer le monde en une question](#)
67. [Comment passer à côté de sa vie : les 8 excuses bidon que vous regretterez](#)
68. [Amusez-vous !](#)
69. [Comment améliorer sa lettre de motivation](#)
70. [Pourquoi et comment ne pas devenir cadre](#)
71. [Comment gérer la maladie sereinement](#)
72. [Je quitte mon emploi](#)
73. [Le courage de vivre consciemment](#)
74. [Il y a des jours comme cela](#)
75. [Internet : rien n'est gratuit](#)
76. [Pour un Web indépendant](#)
77. [On manque enfin de travail, vive le revenu de base !](#)
78. [J'ai pourtant tout ce qu'il faut pour être heureux !](#)
79. [Casser la routine avec des enfants : la soirée bougies](#)
80. [Positivez : autorisez-vous à réussir !](#)
81. [Recrutement développeur web : comment sortir du lot \(cv, lettre de motivation\)](#)
82. [Le pouvoir du moment présent](#)
83. [Travailler moins pour gagner plus : La semaine de 4 heures](#)
84. [Comment doubler sa vitesse de frappe au clavier](#)
85. [Comment pleinement profiter de ses enfants](#)
86. [Le développement personnel : pour qui, pourquoi](#)
87. [J'ai pas le temps : la pire excuse qui soit](#)
88. [Comment choisir sa vie : suivre son instinct](#)
89. [Comment parler en public : donner un cours ou une conférence](#)
90. [Comment réussir dans la vie : dompter l'échec](#)

Comment une tomate m'a rendu plus productif

Je suis un [procrastinateur en chef](#). Vous savez, celui qui a tendance de base, à **remettre tout au lendemain**. Ou plus exactement, à toujours trouver mieux à faire que ce qu'il doit vraiment faire et qu'il n'a pas envie de faire. C'est un souci aussi bien dans la vie professionnelle que personnelle.

Au boulot, tu stresses car **tu cours toujours après le temps**, tu t'en veux parce que tu n'as pas fait tout ce que tu « aurais du faire ». À la maison, tu ne profites pas de ton temps libre car **tu culpabilises de ne pas avoir bossé** comme tu aurais voulu.

Quand tu en parles autour de toi, les bons penseurs ont toujours la solution : « t'as qu'à t'y mettre ! ». Hey tu sais quoi, c'est justement mon problème ;-) Il y a en plus le message subliminal : « arrête d'être fainéant ». Malheureusement, **ça n'a pas grand chose à voir avec la fainéantise**. C'est plutôt un moyen de se protéger. Entre la satisfaction immédiate de faire quelque chose de plaisant ou la peur d'échouer en faisant quelque chose qui nous semble difficile, on a tendance à aller vers la première lorsque l'on a un souci avec le fait d'échouer. C'est beaucoup moins dangereux.

J'ai essayé beaucoup de méthodes pour être « plus productif » (comme [GTD](#) par exemple), sans grand succès. Ou c'était trop compliqué et donc j'abandonnais ou bout d'un moment ou alors ça n'avait tout juste pas grand effet.

Mais ça c'était avant. Comme j'ai tendance à ne pas me laisser abattre, j'ai persévéré et j'ai fini par tomber sur une tomate, ou plutôt sa version italienne : le « **pomodoro** ».

Plus qu'une méthode pour être « plus productif », c'est avant tout un moyen d'établir une **relation plus saine vis à vis du temps**. Au lieu de le voir comme quelque chose dont vous n'avez pas assez et après lequel vous êtes toujours en train de courir, il devient votre allier et par conséquent, vous aide à être plus productif.

Comment ça se passe concrètement ? J'en avais déjà parlé dans [un précédent article](#) : la magie vient du fait de travailler par tranche de 25 minutes qui sont comptées par **un minuteur de cuisine qui fait tic/tac**, type tomate (d'où le nom de pomodoro en italien) et qui sonne ou bout des 25 minutes. Peu importe le minuteur, qu'il soit en forme de citron, de tomate, d'orange ou de je ne sais quoi, ce qui est important c'est qu'il fasse tic-tac, qu'on puisse voir combien de temps il reste et qu'il sonne ou bout de 25 minutes.

Et c'est tout ? Oui, enfin presque. Vous ajoutez une liste de tâches à faire aujourd'hui, une todo liste « globale » et quelques règles :

- Un pomodoro qui a commencé **doit sonner**, sinon il ne compte pas.
- Quand il sonne, on prend **une pause de 5 minutes**. Pas le droit de finir « le petit truc qui prendra que 2 secondes et qui prend en fait 10 minutes ».
- Au bout de 4 pomodoros, on fait **une pause de 20/30 minutes**.
- On **note chaque interruption** sur une feuille (envie d'aller voir twitter, un collègue qui passe, ...) pour en prendre conscience et on retourne à son pomodoro.
- Si la tâche est estimée prendre plus de 5 pomodoros, **on sépare la tâche** en plusieurs.
- Si la tâche est estimée prendre moins d'un pomodoro, **on la groupe** avec d'autres.
- **Ça ira mieux au prochain pomodoro**.

Grosso modo, on a fait le tour. Pour de vrai vous avez un [livre d'une 60 aine de pages qui est](#)

[disponible en français gratuitement](#) et qui explique tout en détails. La dernière version est payante sur [le site de l'auteur](#) et uniquement en anglais, mais pour l'avoir achetée, je peux vous dire qu'il n'y a rien de nouveau par rapport à l'ancienne.

Tout ça pour vous dire quoi ? Tout simplement pour vous faire part de mon enthousiasme vis à vis de cette technique. Je l'ai découverte il y a plusieurs années et elle me rend toujours de très grands services. Ses effets magiques sont :

- On se rend compte de la somme de travail effective réalisée chaque jour (car pour être comptabilisé, un pomodoro doit se finir).
- Le temps n'est plus quelque chose qui pose soucis (d'autant plus vrai quand vous avez des deadlines). Lorsque le temps s'écoule, c'est qu'on se rapproche de la fin de votre pomodoro, et donc plus le temps s'écoule (tic/tac) plus on sait qu'on a produit un travail efficace.
- Le tic/tac devient rapidement très **apaisant**. C'est bête, mais dès que j'entends ce tic/tac, je sais que je travaille et je ne pose pas de questions. Je n'ai même plus le réflexe de « vérifier vite-fait mes mails ».
- Vous vous améliorez quant il s'agit d'**estimer une tâche à faire**. Non cet email ne vous a pas pris que quelques minutes, vos pomodoros disent que vous y avez passé 50 minutes.
- Vous vous sentez beaucoup **plus apaisé sur votre temps libre** car vous avez une notion claire de ce que vous avez produit aujourd'hui, et vous savez que vous avez été efficace.
- Les **pauses forcées vous font gagner un temps fou** : elles permettent de sortir la tête du guidon et donc de se rendre compte quand on est dans une impasse et qu'il faut changer de direction.

Pour les personnes comme moi qui ont un rapport au temps un peu problématique et qui se disent qu'elles pourraient être plus efficaces si elles s'organisaient mieux, je vous conseille vivement de prendre un peu de temps pour lire le livre gratuitement. Pour les autres, vous n'êtes pas en train de bosser plutôt que de lire ce blog ? ;-)

Quelques **liens pratiques** :

- la feuille [à faire aujourd'hui](#)
- la feuille [d'enregistrement de votre activité \(records\)](#)
- la feuille [d'inventaire](#)
- [le livre en français](#)
- [le livre original en anglais](#)

La 4ème compétence : lâcher prise avec amour

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabs](#)

Lâcher prise peut être un acte de compassion lorsque nos idéaux nous causent des soucis.

Voici comment lâcher prise avec compassion et amour :

Tout d'abord, commencez par vouloir votre bonheur et celui de vos proches.

Repérez quel idéal est la cause de votre souffrance.

Décidez d'en finir avec cette souffrance en vous débarrassant de cet idéal.

Si vous ne souhaitez pas vous débarrasser de cet idéal, au lieu de vous concentrer dessus, réfléchissez à la manière dont les choses seraient si vous ne l'aviez pas.

Relâchez votre cœur et votre esprit de manière à laisser cet idéal vagabonder ailleurs. La pression dans votre poitrine se relâche un peu, vous respirez un peu plus profondément, un sentiment agréable d'amour grandit en vous et vous vous débarrassez de ce qui vous oppressait.

Vous êtes maintenant une personne nouvelle, avec un idéal en moins (en tout cas, pour le moment : les idéaux réapparaissent souvent plus tard). Cette personne est différente de celle que vous étiez auparavant, ce qui signifie que vous pouvez la réinventer, faire de cette personne une personne calme et pleine de compassion.

Soyez cette nouvelle personne.

Une fois que vous vous êtes débarrassé de cet idéal (ce qui va demander de la pratique, on y reviendra plus tard), la question est maintenant : qu'est-ce qu'on fait ? Nous allons aborder ce sujet dans le prochain chapitre (Voir la réalité) et dans le chapitre 18 (Comment agir après le lâcher prise).

Pourquoi j'ai donné 2 ans de travail et combien ça m'a rapporté ?

J'ai écrit [un livre](#). Deux ans de travail et de réflexion pour accoucher d'un livre technique de 60 pages sur un éditeur de texte répondant au doux nom de [Vim](#).

Vous allez me dire que deux ans pour 60 pages c'est beaucoup, et vous avez raison. Ayant tendance à procrastiner sur ce genre de tâche, je suis d'autant plus fier d'avoir réussi à aller jusqu'au bout. Naturellement, tous ces efforts devaient être récompensés. Les personnes voulant apprendre Vim en lisant ma prose auraient à payer 9,99€. **Tout travail mérite salaire n'est-ce pas ?**

J'ai mis mon livre à la vente en avril 2013, copyrighté comme il se doit. D'avril 2013 à fin août 2014, j'en ai **vendu 90, soit 899,10€** de « Chiffre d'Affaires ». Étant auto-entrepreneur, j'enlève environ 26% de taxes/impôts et 5% de charges de la plateforme que j'utilisais pour vendre le livre ([Payhip](#)), ce qui fait environ **620€ dans ma poche**. Pas si mal pour 90 ventes.

Oui mais voilà, un problème a commencé à faire surface. Je me suis fait violence pendant deux ans pour **écrire quelque chose lu par 90 personnes ? Sérieusement ?** Moi qui souhaitais rendre accessible ce formidable outil qu'est Vim au plus grand nombre en écrivant ce livre, je l'ai diffusé à 90 exemplaires ? Et en plus, ceux qui en détiennent une copie n'ont pas le droit de la partager ou d'en faire ce qu'ils veulent sous peine d'être accusés de piratage.

Je me suis alors posé cette question : « **Qui suis-je pour décider arbitrairement de limiter l'accès au savoir** contenu dans le livre à ceux qui peuvent déboursier 9,99€ ? » Après tout, si j'ai pu écrire ce livre, c'est grâce à ceux avant moi qui ont bien voulu donner de leur temps. C'est un livre basé sur un logiciel libre et sur les connaissances que j'ai accumulées grâce aux personnes qui ont bien voulu faire des articles de blog sur le sujet.

Est-ce que le fait de compiler tout cela dans un livre justifiait le fait de limiter l'accès en le rendant payant à prix fixe ? Plus j'y réfléchissais et plus je me disais que non. **J'ai bâti mes connaissances sur celles des autres** et rien ne justifie que je me les approprie. Tout le monde devait pouvoir profiter de ce livre, qu'ils aient de l'argent ou pas. Je me devais donc de le rendre accessible sans argent. Certes, mais **j'avais peur**. Peur de ? Peur qu'on me pirate mon livre en masse et que je ne gagne plus rien avec ! **Si je ne forçais pas les gens à payer, personne ne paierait** non ? Vous en avez payé combien des sharewares vous ?

En fait, **je n'en savais rien et je voulais savoir**. Je voulais savoir ce que ça donnerait si je demandais aux personnes de fixer leur prix. En fonction de leur situation et de ce que le livre leur apporterait, ça serait à **eux de décider s'ils voudraient payer et avec quoi**. Du simple email de remerciement à la donation bitcoin en passant par les euros classiques, chacun serait libre de payer comme il le souhaite. Ou même de ne pas payer du tout. J'allais **vendre mon livre à prix libre**.

L'idée est de dire que **le livre n'est pas gratuit** mais qu'on peut payer avec autre chose que des euros. Pour moi, toute personne a forcément quelque chose à offrir qui ne coûte pas d'argent : un email, un sourire, un merci.

Dans le coup, j'ai aussi décidé de le placer sous [Licence CC](#) : chacun peut en faire ce qu'il veut (à des fins commerciales ou pas) tant qu'il ne s'attribue pas la paternité du livre. Et tant qu'à faire, j'ai rendu le code source disponible sur [Github](#). Pour finir, j'ai décidé de remercier le monde du libre en général en donnant 20% des recettes du livre à l'[association de promotion du libre Framasoft](#).

Donc si on récapitule : **je rends mon livre téléchargeable à tout le monde, je le mets sous licence libre, je publie son code source et j'en reverse 20% à une association d'utilité publique.**

Je m'étais fait à l'idée que je pourrais potentiellement ne plus gagner d'argent avec mon livre. Et d'une je ne l'avais pas écrit pour ça et de deux si c'était le prix à payer pour le diffuser au plus grand nombre, je le paierais.

Nous voilà fin août 2014 et le livre est librement téléchargeable sur <https://vimeobook.com>. L'accueil de la communauté a été très positif et le livre a été téléchargé de nombreuses fois depuis. Très précisément, à l'heure où j'écris ces lignes, il a été **téléchargé 1619 fois** contre 90 fois avant que je le mette à prix libre. Environ **200 personnes ont réalisé des dons en euros**, environ **30 personnes en email** et **une en lolcat**. J'ai reçu **17 Flattr** et quelques bitcoins. D'un point de vue purement pécunier, voici les chiffres : j'ai vendu pour **1829,69€ en 9 mois** pour un don moyen aux alentours de **9€** (certains ont donné 25€ !). **366 euros vont à Framasoft**, environ 120€ euros à Stripe (la plateforme de paiement en ligne) et 475€ aux impôts. Ce qui fait qu'**il me revient environ 870€**.

Avant le prix libre : 1 an et demi, 90 téléchargements, prix de 9,99€, dons association 0€, licence non libre, argent gagné : 621€.

Après le prix libre : 8 mois, 1619 téléchargements, prix moyen 9€, dons association 366€, licence libre, argent gagné : 870€.

En passant mon livre à prix libre j'ai donc : **permis à tout le monde de le lire, gagné plus d'argent et agit pour la bonne cause** en aidant Framasoft. Finalement, j'avais tout à y gagner à le faire, mais pour ça, il fallait que j'essaie. Il fallait que j'aie au delà de la peur que j'avais de donner mon travail. Il fallait que je responsabilise les « acheteurs » et que je leur fasse confiance. Et si finalement, tout était dans l'[art de demander](#) ?

Et vous le prix libre, vous en pensez quoi ?

La troisième compétence : identifier le préjudice

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Vous avez remarqué le signal et vous êtes maintenant capable de voir l'idéal qui en est la cause. Mais qu'est-ce qui pose problème dans le fait d'être en colère, jaloux ou d'éprouver des sentiments de malaise ? Est-ce que ce n'est pas aussi ça, être humain ?

En effet, cela fait partie intégrante de notre condition humaine, et il n'y a aucun souci avec le fait d'éprouver ces sentiments. En revanche, s'accrocher à ces sentiments peut être la source de notre malheur et prolonger notre stress jusqu'à ce qu'il atteigne un niveau malsain. Ce stress endommage nos relations : nous avons tendance à en vouloir aux gens autour de nous. Il se peut même que notre relation à nous-même s'en trouve endommagée, à force d'être en colère et frustré contre nous-même, à force de s'accrocher à nos idéaux.

Avoir des sentiments ou des idéaux n'est donc pas le problème : ils font partie de notre condition humaine. Mais si ces idéaux portent préjudice aussi bien à nous-même qu'aux autres, il est peut-être temps de s'en débarrasser.

Lorsque nos idéaux nous permettent d'avoir une influence positive sur ce monde, alors nous n'avons pas besoin de nous en débarrasser. Par exemple, un idéal peut nous permettre d'être généreux et plein de compassion. Il n'y a rien de mal avec le fait d'avoir des idéaux. En fait, je ne pense pas que l'on puisse se passer d'en avoir.

C'est lorsque que l'idéal nous cause du tort que nous ferions mieux de nous en débarrasser.

Alors, lorsque que vous remarquez le signal et l'idéal qui en est la cause, demandez-vous s'il vous cause du mal, à vous ou à votre entourage. Pour la colère ou ce type de sentiment négatif, il est presque certain qu'ils sont dommageables.

Quand l'on se rend compte des dommages qui sont causés, alors lâcher-prise est un acte de compassion. C'est une façon d'arrêter la souffrance. Lâcher-prise peut être quelque chose de pénible, après tout, ces idéaux constituent souvent une grosse partie de nous-même et de notre façon de voir le monde. Mais la souffrance induite par le lâcher-prise est souvent négligeable par rapport aux bénéfices engendrés lorsque l'on se débarrasse de quelque chose qui nous blesse et blesse ceux autour de nous.

Entraînez-vous à voir les dommages causés lorsque vous remarquez le signal et l'idéal. Vous deviendrez efficaces en peu de temps.

La deuxième compétence : repérer l'idéal

Maintenant que vous avez repéré le signal, la partie suivante du processus est de se recentrer sur soi et de chercher ce qui cause ce signal, ce symptôme.

Ça n'arrive pas juste par hasard : il y a une cause à ce signal. Si vous êtes en colère, ce n'est pas juste la faute des autres. Certes, ils ont sûrement fait quelque chose, mais c'est juste un événement classique du monde qui vous entoure, comme une feuille qui tombe, le vent qui souffle ou un rocher qui tombe d'une falaise. Ces événements se produisent juste, mais ils ne sont pas la cause de votre colère. Vous êtes en colère car vous ne voulez pas que ces événements arrivent.

C'est le fait que vous ne vouliez pas que ce qui arrive arrive, ou que vous ne vouliez pas que les choses soient de la manière dont elles sont qui cause votre colère ou votre frustration.

Imaginez que vous soyez une caméra qui enregistre ce qui se passe, de manière neutre et sans désir particulier de voir les choses se dérouler d'une certaine manière ou de voir les personnes se comporter d'une certaine façon. Dans ce cas, si quelqu'un fait quelque chose, vous ne seriez pas en colère car vous êtes neutre, vous ne faites qu'observer, sans aucun parti pris.

Il est évident que, dans la vraie vie, vous n'êtes pas une caméra. Vous attendez des choses des autres, vous avez des idéaux personnels ainsi que des idéaux sur la façon dont le monde devrait être. Ce sont ces idéaux et ces attentes qui sont la source de la colère et de la frustration.

Ces idéaux et ces attentes ne sont pas la réalité : s'ils l'étaient, vous ne seriez pas en colère. Ce sont en fait vos fantaisies sur ce que la réalité devrait être. Ces fantaisies sont irréelles et sont source de colère.

Concentrez-vous une minute et demandez-vous : à quel idéal causant ce signal suis-je en train de m'accrocher ?

Trouver à quel idéal nous nous accrochons peut parfois être compliqué, mais en s'entraînant régulièrement, on finit par y arriver.

Voici quelques exemples d'idéaux :

1. Les gens devraient faire attention.
2. Les gens devraient être justes.
3. Les gens devraient vous respecter et ne pas vous insulter.
4. Les gens devraient être positifs et ne pas se plaindre ou être de mauvaise humeur.
5. Vous réussirez ce que vous entreprendrez.
6. Vous vous sentirez confortable et ferez des choses faciles.
7. Votre vie sera faite de bonheur, de plaisir et exempte de peine.
8. Vous serez doué pour changer vos mauvaises habitudes.
9. Personne ne viendra se mettre en travers de votre chemin.
10. Les choses seront là où vous en avez besoin.
11. Votre maison sera propre et les personnes travaillant et vivant avec vous seront toujours propres.
12. Vos enfants feront exactement ce que vous leur dites de faire.
13. Votre femme ou vos amis seront toujours enthousiastes et vous supporteront dans toutes vos idées.
14. Les gens verront immédiatement votre talent et voudront vous embaucher.
15. Ceux que vous aimez ne partiront et ne mourront pas.
16. Les personnes que vous aimez vous aimeront en retour exactement de la même manière.

Et ce n'est qu'un début : il existe des centaines voire des milliers d'idéaux que nous pouvons

avoir. Nous pouvons les identifier car, lorsque que quelqu'un les transgresse, ou quand la vie ne leur correspond pas, nous ne sommes pas heureux. Nos idéaux sont alors à l'opposé de ce qui se passe réellement.

Après s'être entraîné pendant un petit moment à repérer les signaux, tournez-vous vers vous-même et essayez de repérer quels sont les idéaux qui causent ces signaux. Entraînez-vous jusqu'à ce que trouver l'idéal devienne facile pour vous.

La première compétence : remarquer les signaux

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

La première compétence à acquérir est celle de pouvoir remarquer lorsque l'on s'accroche à quelque chose de nocif : une sorte de signal apparaîtra, un signe que vous êtes en train de souffrir.

Ce signal signifie que vous devriez pratiquer votre capacité à lâcher prise.

Quels sont certains de ces signaux ? Il y en a beaucoup, mais voici les plus communs :

- Colère
- Irritation
- Frustration
- Stress/Anxiété
- Dépression
- Jalousie
- Se sentir blessé
- Vouloir avoir raison
- S'en prendre à quelqu'un
- Procrastiner
- Souhaiter que les choses se soient passées différemment
- Se sentir insulté
- Vouloir obtenir justice
- S'énerver au volant

Il n'y a absolument aucun problème avec le fait de ressentir certaines de ces choses. Nous ne pouvons pas arrêter de les ressentir, et ne pas vouloir les ressentir aggraverait encore plus les choses. Donc, la première chose à savoir est qu'il est normal de ressentir ces choses et que nous devrions juste les ressentir, les accepter.

Cependant, ce sont des signes que quelque chose est en train de se passer. Donc, une fois que nous nous sommes autorisés à ressentir ces choses, nous pouvons marquer une pause avant de nous déchaîner et de faire des choses que nous pourrions regretter. Nous pouvons commencer le lâcher prise afin de ne pas prolonger notre souffrance.

Comment pouvons-nous pratiquer la première compétence, c'est à dire remarquer les signaux ? Ça ne s'apprend pas en un jour, ça demande du temps, mais la première étape est de s'engager à essayer de remarquer quand ces signaux font surface. Vous serez sûrement étonnés, si vous prenez le temps de vous observer, de voir combien de fois vous ressentez un peu d'irritation, de frustration ou de colère, particulièrement lorsque vous êtes entouré d'autres personnes.

Commencez juste par remarquer. Vous n'avez pas besoin de pratiquer les autres étapes pour l'instant : essayez juste de pratiquer votre capacité à remarquer ces signaux pendant quelques jours, jusqu'à ce que vous commenciez à y arriver régulièrement.

J'ai 30 ans et je suis papa

--- Bon, si je m'endors dans les 5 minutes, il me reste 2H20 de sommeil avant la prochaine tétée, je suis large.

--- Qu'est-ce que tu comprends pas dans le concept de "nuit" ? C'est pas parce que t'as 3 mois qu'il faut faire style tu comprends pas !

--- À table ! À tableeeeeeeeeee !

--- À tabbbblllllleeeeeeee ou j'éteinds la télé.

--- Clic

--- Mais j'arrivais !

--- 11H45 : qu'est-ce qu'on mange ?

--- 12H15 : j'aime pas les haricots verts.

--- 15H : j'ai faim !

--- il reste des haricots verts.

--- Bon voilà, la vaisselle est faite, les enfants sont couchés, la maison est rangée, le linge est étendu : 23H, ya plus qu'à aller se coucher.

--- Allez, au bain !

--- Nan, j'ai pas envie.

--- Mais je t'ai pas demandé si tu avais envie !

--- Splash, splash, splash (*j'ai toujours été doué en bruitages*)

--- Tu t'es lavé ?

--- Nan pourquoi ?

--- Allez, faut sortir maintenant.

--- Nan, j'ai pas envie.

--- C'est toi qui as habillé les filles ce matin non ?

--- Elles voulaient choisir leurs affaires. Pourquoi ?

--- Nan comme ça ...

--- J'ai finiiiiiiiii

--- Oui et ? *Je crois que je préférerais encore changer les couches*

--- Ahhhhhhhhh j'ai bien dormi cette nuit ! Et toi ?

--- Parles-en à ton fils ! (*car oui, dans ces cas là, c'est toujours l'enfant de l'autre*)

--- Ah bon tu t'es levé ?

--- Papa tu piques

--- Dis papa quand est-ce que tu te rases ?

--- Rha fait chier me suis encore coupé

--- Attaque de bisous !

--- Tu verras quand t'auras des enfants, tu peux pas comprendre là.

Développer sa capacité à lâcher prise

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Nous commençons à apercevoir les bénéfices du lâcher prise et à comprendre comment il fonctionne. C'est une bonne première chose, mais comment faire pour développer cette capacité ? Ça ne se fait pas juste avec un claquement de doigts.

Au lieu de ça, nous devons pratiquer la technique du lâcher prise.

Et pour pratiquer une nouvelle compétence, nous devons tout d'abord la découper en plus petites parties et les examiner une par une avant de les réunir toutes pour former la plus grande compétence.

Par exemple, un danseur travaillera d'abord sur chaque pas d'un mouvement complexe séparément avant de pouvoir les mettre ensemble et réaliser le mouvement entier. C'est ce que nous allons faire avec la capacité à lâcher prise : la découper en petites parties et pratiquer chacune des parties, chaque mini-compétence, avant de les réunir toutes en une seule.

Voici les différentes parties :

1. **Remarquer les signaux** : Lorsque vous vous accrochez à quelque chose de nocif, cela se manifeste via de petits signaux, des symptômes comme la colère ou la procrastination. Reconnaître ces signaux au moment où ils apparaissent est la première mini-compétence à acquérir.
2. **Repérer l'idéal** : Quel idéal auquel vous vous accrochez est la cause du signal ?
3. **Repérer le mal** : Est-ce que cet idéal vous fait souffrir, est-ce qu'il nuit à votre relation, est-ce qu'il vous empêche d'être heureux ?
4. **Lâcher prise avec amour** : Si cet idéal vous fait souffrir, alors lâcher prise est un acte d'amour et de compassion.
5. **Voir la réalité** : Maintenant que vous vous êtes débarrassé de cet idéal, portez votre attention sur la réalité et voyez la telle qu'elle est.

Toutes ces mini-compétences se retrouvent au sein de la capacité à lâcher prise. La pratique ne s'arrête pas là... il reste toujours la question de comment agir après avoir lâcher prise. Et nous discuterons de cela aussi.

Mais tout d'abord, commençons par nous pencher sur les plus petites compétences, nous parlerons ensuite de comment les pratiquer toutes et de comment développer l'habitude de lâcher prise.

Gérer les pertes

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Une des choses les plus dures est de réussir à gérer une perte majeure, comme la perte d'un emploi, d'une maison, ou d'un être aimé. Mais il y a aussi des pertes mineures qui nous font régulièrement souffrir : la perte d'un contrat, la perte de notre bonne santé quand nous attrapons un rhume, la perte de celui que nous pensions être lorsque que nous sommes face à un échec ou sommes dans l'embarras.

Ces pertes, petites ou grandes, nous font beaucoup souffrir. Il s'avère que les souffrances qu'occasionnent ces pertes font partie de la vie... mais elles n'ont pas besoin d'être aussi importantes qu'elles le sont la plus part du temps. Nous prolongeons la souffrance par habitude.

Prenons quelques exemples :

- Ma tasse de café préférée se casse. C'est une perte et je me sens naturellement triste ou contrarié lorsque cela arrive. À ce moment, je pourrais choisir de lâcher prise et de passer à autre chose, et ma souffrance s'arrêterait là. Cependant, habituellement, j'aurais plutôt tendance à m'énerver après la personne ayant cassée la tasse et à être rancunier pendant un petit moment. Ou, si ça vient juste d'arriver, je pourrais me demander : « pourquoi est-ce que ça m'arrive à moi ? » et continuer à en pâtir pendant quelques temps en souhaitant que la tasse soit encore entière et que l'univers ne soit pas aussi injuste envers moi. Ce n'est pas la casse de ma tasse de café qui provoque cette souffrance prolongée, c'est bien moi qui en est la cause. Je m'accroche à ce que je voulais que la vie soit (moi en possession de ma superbe tasse) et je n'accepte pas ce qu'elle est en réalité.
- Amir perd son travail. Évidemment, c'est un coup dur pour lui et sa vie est maintenant sans doute bien pire qu'avant. Son égo en prend un coup et il est donc compréhensible qu'Amir souffre. Mais encore une fois, à ce stade, il peut lâcher prise, laisser partir cette perte, accepter sa nouvelle réalité (il est sans emploi) et partir de là pour trouver quoi faire de cette nouvelle situation. Commencer à postuler à des offres d'emploi, trouver un endroit moins cher où vivre, vendre sa voiture et se procurer un vélo, etc. Ou alors, il pourrait être en colère, rancunier et blessé à cause de cette perte. Cette souffrance prolongée affectera ses entretiens d'embauche et pourrait peut-être même l'empêcher d'effectuer les actions appropriées. Il pourrait même se disputer avec sa petite amie à cause de la rancune accumulée. Cette souffrance prolongée est causée par Amir, pas par la perte de son emploi.
- Tomas, le mari de Petra la quitte et demande le divorce. Petra est, bien sûr, blessée et en colère à cause de la trahison de sa confiance, de la perte de son mariage et de son meilleur ami. C'est quelque chose de totalement naturel et il n'y a rien de mal avec le fait d'être blessé ou en colère. En réalité, beaucoup de personnes essaient de rejeter leurs sentiments au lieu de les accepter : ça rend les choses pire encore. Mais après sa première réaction, elle peut choisir de laisser aller ce qu'elle était avant (une femme mariée à Tomas) et réinventer sa vie. Cette opportunité de se réinventer peut être libératrice. Ou... elle peut rester bloquée sur cette perte, cette trahison et cette douleur. Souhaiter que ça se soit passé différemment. Se demander pourquoi il ne l'aime pas. Le traquer sur Facebook et haïr sa nouvelle petite amie. Se morfondre dans la pitié pendant des mois, manger pour se reconforter, prendre du poids, ne pas prendre soin de sa santé, ne jamais sortir pour des rendez-vous car elle est toujours bloquée sur Tomas, ne pas s'aimer, penser que son corps est affreux... Ok, c'est un scénario catastrophe, mais il a souvent lieux sous diverses formes. Petra s'est fait souffrir en ne lâchant pas prise.

- Le père de Justin est en train de mourir d'un cancer. C'est extrêmement douloureux pour Justin car il anticipe déjà la souffrance de la perte de son père d'ici moins d'un an. À cause de son angoisse, il est difficile pour lui d'aider son père à travers cette épreuve difficile. Au lieu de trouver des moyens d'aider son père, il est concentré sur sa propre souffrance. Au lieu de profiter du temps qu'il lui reste avec son père et de l'apprécier tant qu'il est encore temps, il anticipe ce qui va arriver et ne peut se débarrasser de cette crainte. Au lieu de réagir comme cela, il peut laisser aller ce futur anticipé et lâcher prise sur ce qu'il aurait aimé être vrai (le fait que son père ne soit pas en train de mourir) et accepter la situation ainsi que sa propre souffrance. Il peut accepter son père mourant comme le seul père qu'il a (le père en bonne santé n'existe plus) et apprécier ce nouveau père dès maintenant. Il peut voir la souffrance qu'endure son père actuellement, accepter cette souffrance, et faire preuve de compassion envers lui de la meilleure manière possible. Il peut être reconnaissant pour chaque moment passé avec son père, reconnaissant pour sa propre bonne santé, reconnaissant pour ce que son père lui a donné au fil des années.

Même s'il est vrai qu'une perte peut être extrêmement difficile et douloureuse, qu'elle soit grande ou petite, nous avons la possibilité de prolonger ou de diminuer cette souffrance en utilisant ou non la capacité à lâcher prise.

Comment peut-on lâcher prise après une perte ? Et bien, tout d'abord, on peut commencer par accepter nos sentiments au sujet de cette perte. Il n'y a rien de mal à être en colère ou triste au sujet d'une perte. Mais après ce deuil, nous pouvons nous rendre compte que nous nous accrochons à quelque chose du passé, une idée de ce que nous aurions aimé que la vie soit au lieu d'accepter ce qu'elle est en réalité. Le fait de s'accrocher à cette idée de la vie, le fait de souhaiter que la vie soit différente, nous fait souffrir.

Se rendre compte de ce préjudice nous permet de lâcher prise parce que nous avons alors le choix : s'accrocher à notre idée du passé et souffrir, ou lâcher prise et accepter notre réalité actuelle pour moins souffrir.

Nous pouvons alors nous tourner vers la réalité telle qu'elle est et voir le bon côté de celle-ci. Apprécier ce que nous avons en face de nous. Se rendre compte des opportunités de se réinventer. Faire preuve de compassion envers nous même et les autres qui souffrent d'une perte. Profiter de la nouvelle vie dont nous disposons, car c'est tout ce que nous avons.

C'est la capacité à lâcher prise, et elle aide énormément pour tout type de perte.

Merci

Il y a des mails qui vous touchent, et celui-là en fait partie.

« Bonjour, je m'appelle Victoire j'ai 17 ans et je suis confronté à un choix difficile : choisir mes études, décider de mon avenir, sachant que ce choix va conditionner le reste de ma vie mais je suis consciente qu'avoir à faire ce choix est une grande chance. En outre, je dois choisir quoi faire de ma vie et votre blog m'a beaucoup aidé, grâce à vous je sais que je ne veux pas faire une grande école puis un métier pénible qui paye bien mais je veux aider les autres. Je suis persuadée que chacun d'entre nous sommes venu au monde pour une bonne raison et que nous avons tous un rôle à jouer, à nous de choisir celui qui nous correspond. C'est très gentil de vouloir partager votre expérience avec nous, âmes perdues, cela m'aide beaucoup notamment pour mon épanouissement personnel. Vous m'avez appris et fais comprendre beaucoup de choses, votre manière de voir la vie m'inspire. Je conseil ce blog à toutes mes amies qui se sentent comme moi, perdues. Grâce à vous j'ai compris que j'ai une vie formidable devant moi et que c'est à moi de la construire, je vous serai éternellement reconnaissante pour toutes ces leçons de vie. J'espère que vous continuerez de changer la vie de beaucoup d'autres personnes et que vous continuerez à écrire aussi longtemps que vos mains vous le permettrons, Victoire. »

Merci à vous de permettre à ce blog d'exister.

Gérer le changement

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Une des choses que j'ai apprises est que tout change : chaque personne, chaque situation, chaque objet, chaque être.

Nous ne sommes pas des être permanents. Même le *moi* que nous pensons être change continuellement : il y a une certaine continuité, sûrement, mais ce n'est pas le même *moi*. Tout le monde est comme cela.

Même les objets qui semblent rester les mêmes changent. Ils se décomposent, ils vieillissent, ils se fossilisent, ils sont marqués par le temps, ils deviennent fragiles.

L'impermanence est effrayante, mais elle est aussi libératrice.

Lorsque nous sommes capable de voir que cette nature mouvante est partout autour de nous, dans nous même, dans nos vies, ... nous nous rendons compte que nous nous accrochons à rien du tout. C'est comme lever les mains pour essayer d'attraper le vent. Ce besoin de saisir, de s'accrocher à quelque chose qui change tout le temps sans jamais pouvoir se poser : c'est la raison de notre souffrance. C'est pour cela que nous avons peur des choses, c'est pour cela que nous procrastinons et préférons les distractions, c'est pour cela que nous sommes stressés, en colère et frustrés.

Ce changement constant, cette impermanence et les pertes qui vont avec (nous perdons constamment nos vies et nous-même, en tout cas de la manière dont nous nous connaissons actuellement) : c'est effrayant. Nous voulons que les choses restent les mêmes et ce n'est jamais le cas. C'est pour cela que nous souffrons.

Donc, comment pouvons-nous gérer cette peur du changement constant, de l'impermanence et des pertes ? Nous pouvons commencer par les accepter. C'est la réalité de la vie. Nous ne pouvons changer notre impermanence et celle de la vie. Nous pouvons la combattre et souffrir, ou nous pouvons l'accepter.

Il y a de la liberté dans cette impermanence. Si nous ne restons jamais les mêmes, alors oui, nous perdons cette idée rassurante que notre *moi* reste le même, mais nous bénéficions par la même occasion d'une opportunité de se réinventer à chaque moment ! Nous pouvons réinventer ce *moi* en ce que nous souhaitons. Il n'est pas complètement lié à ce qu'il était une minute auparavant.

Par exemple, il y a de ça une minute, j'étais quelqu'un qui procrastinait au sujet de l'écriture de ce livre. J'aurais pu penser « Oh, quel mauvais écrivain, quel procrastinateur je fais ! » et me sentir mal. Ou alors j'aurais pu laisser aller cette image de moi-même et à la place me réinventer comme quelqu'un qui était effectivement en train d'écrire. C'est ce que j'ai choisi de faire en écrivant mes premières lignes.

Si vous avez pris de mauvaises habitudes, débarrassez-vous de ce *moi* passé parce qu'il n'existe plus. Commencez un nouveau *moi*. Et ensuite encore un nouveau.

Si la personne que vous aimez s'est mise en colère contre vous, vous vous sentez mal. Mais la colère de cet être aimé est causé par le fait qu'il ou elle souffre. Cette souffrance peut être changée, soulagée. Votre souffrance en tant que personne agressée peut aussi être changée. À la place, vous pouvez faire preuve de compassion, d'empathie et devenir la personne qui apporte le réconfort à l'être aimé qui souffre. Vous pouvez vous débarrasser de la version agressée de vous-même et devenir la version calme et pleine de compassion. Votre relation peut être guérie car elle est constamment réinventée.

Il ne s'agit pas de dire que le passé ne compte pas. Il est évident qu'il affecte le présent et le futur. Mais nous ne sommes pas complètement liés au passé : si tout change, ça inclue les

dommages et les souffrances du passé.

Ça peut sembler grisant, et ça l'est. Nous allons voir des choses plus concrètes bientôt, mais il est bon de savoir à quoi on a affaire lorsque l'on s'attaque au lâcher-prise. La capacité à lâcher-prise nous aide à faire avec la réalité telle qu'elle est et non telle que nous voudrions qu'elle soit. Elle nous aide aussi à mieux faire face cette réalité en constant changement.

Gérer la résistance de la part des autres

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Souvent nous voudrions que les autres personnes changent ou nous voudrions changer mais d'autres personnes résistent à ce changement.

Pourquoi est-ce qu'elles ne peuvent pas juste lâcher prise et accepter le changement ? Parce que nous ne pouvons forcer d'autres personnes à changer : nous ne les contrôlons pas.

Alors, lâcher prise devient un processus d'acceptation car on ne peut contrôler les autres et on ne peut contrôler la plus part de ce qui se passe dans le monde. Qu'on le veuille ou non, la vie n'est pas quelque chose que l'on contrôle.

Laissons aller notre illusion de contrôle.

Un bon exemple de cela est lorsque vous devenez parent : au début, vous avez l'impression d'entièrement contrôler la vie de votre enfant parce que vous contrôlez sa maison, ses affaires, sa nourriture et ses jeux. Vous pensez que vous êtes en train de faire de ce jeune enfant l'humain que vous aimeriez qu'il devienne.

Mais plus les enfants vieillissent, plus cela devient frustrant. Ils ne se comportent pas de la façon dont vous aimeriez qu'ils se comportent. Ils ne s'intéressent pas aux passe-temps que vous aimeriez pour eux. Ils n'adoptent pas toujours les valeurs sur lesquelles vous insistez. Ils sont en désaccord avec la plus part des choses que vous dites.

Vous voulez les contrôler mais ils résistent. Il s'avère qu'ils sont eux même. Ce sont des êtres indépendants et individuels qui vont se transformer en la personne qu'ils souhaitent devenir. Vous avez de l'influence dans ce processus bien sûr, mais pas de contrôle.

Et il s'avère qu'en fait, nous n'avions jamais le contrôle, même au début. Même lorsqu'ils tout-petits, nous contrôlons leur environnement, mais ce sont eux qui décident ce qu'ils en font et chacun réagit différemment. De plus, nous réagissons à leurs actions, donc ils nous changent autant que nous les changeons.

C'est vrai pour toutes les personnes dans nos vies : nous ne les contrôlons pas, et nous ne le pouvons pas. Nous pouvons les influencer, mais ils nous influencent tout autant.

Débarassez-vous de votre volonté de vouloir contrôler les autres, de vouloir les changer. Leur résistance est naturelle. À la place, concentrez-vous sur vous-même, et faites office d'exemple. Faites preuve de compassion. Voyez si vous pouvez aider d'une manière qu'ils trouvent utile.

Gérer les possessions

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Une des meilleures choses que j'ai pu faire est d'avoir fait le ménage dans ma vie en me débarrassant d'un grand nombre de trucs et de possessions inutiles : meubles, vêtements, gadgets, outils, livres, vaisselle, souvenirs et bien plus encore.

À mes yeux, avoir une maison épurée est quelque chose de beau et de joyeux. Mais plus important encore, j'ai appris sur moi-même en me débarrassant de mes possessions.

Pourquoi avais-je accumulé autant de possessions en premier lieu ? Il s'avère que ma famille (moi y compris) avait l'habitude d'acheter de manière impulsive et aussi par tradition. Nous acquérions de nouvelles choses sans nous débarrasser des anciennes. Nous mettions de côté nos anciens trucs pour faire de la place pour les nouveaux, et puis nous les oublions.

Mais pourquoi est-ce que je m'accrochais tant à ces trucs ? De manière surprenante, il a été facile de se débarrasser d'un grand nombre d'entre eux, mais il a aussi été très difficile de se séparer de certains autres. J'étais attaché émotionnellement à ces objets.

Il s'est avéré qu'ils remplissaient des besoins émotionnels : je me sentais sûr et en sécurité avec eux, ils me procuraient du confort, ils me rappelaient des souvenirs (et de l'amour), ils représentaient des espoirs que je nourrissais pour le futur (des livres non lus, des équipements sportifs). En réalité, je n'avais besoin de ces objets pour aucun de mes besoins émotionnels : je pouvais les satisfaire d'une autre manière, sans ces possessions.

Et donc, laisser aller ces possessions signifiait laisser aller ce que je pensais qu'elles représentaient à mes yeux. Ça signifiait laisser aller la personne que j'étais lorsque je détenais ces possessions. Ça signifiait laisser aller la vie que j'avais lorsque ces possessions faisaient partie de ma vie.

Ce processus de laisser aller a été un processus merveilleux. Ça m'a appris que j'étais capable de vivre heureux sans les choses dont je pensais avoir besoin. Ça m'a appris que le processus de laisser aller peut être aussi bien pénible que réjouissant, à la fois un processus de perte et de libération.

Gérer les habitudes

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Prendre de nouvelles habitudes est plutôt simple : vous effectuez la nouvelle habitude que vous désirez acquérir juste après un élément déclencheur (par exemple votre café du matin) et vous répétez le processus aussi longtemps qu'il le faut pour que ça devienne automatique. Au bout d'un moment, lorsque l'élément déclencheur se présentera, le besoin d'effectuer la nouvelle habitude se manifestera automatiquement.

Alors pourquoi avons-nous autant de difficultés à prendre de nouvelles habitudes ? Il s'avère que certaines choses se mettent en travers de ce processus relativement simple :

- **La peur de se mettre à la nouvelle habitude.** Faire de l'exercice ou de la méditation sont deux bons exemples : les gens évitent ces habitudes et préfèrent se distraire à cause des peurs qu'elles entretiennent à leur sujet (c'est compliqué, inconfortable, dérangent, etc.).
- **Être fatigué ou avoir des imprévus.** Ce sont de bonnes raisons de ne pas pouvoir s'y mettre. Mais si nous voulons vraiment prendre cette nouvelle habitude, nous pouvons nous débrouiller pour trouver des solutions à ces obstacles, comme se coucher plus tôt ou prendre les devants et réserver un autre créneau si l'on sait que demain ça ne sera pas possible. C'est donc un long processus d'apprentissage, et ce qui pose réellement problème c'est que nous abandonnons dès que nous échouons parce que notre idéal veut que nous réussissions de suite.
- **Les vieilles habitudes ont la vie dure.** Lorsque nous prenons une nouvelle habitude, nous en changeons une ancienne. Faire de l'exercice le matin c'est remplacer la lecture de Facebook et des blogs. Donc pour prendre une nouvelle habitude nous devons consciemment nous débarrasser de l'ancienne habitude et mettre en place la nouvelle habitude jusqu'à ce qu'elle devienne plus automatique et naturelle.

Ce ne sont pas des obstacles insurmontables, mais chacun d'entre eux demande de laisser aller quelque chose :

1. Laisser aller l'idéal qui cause nos peurs.
2. Laisser aller l'idéal qui veut que nous réussissions immédiatement et, à la place, accepter que l'échec fait partie intégrante de tout processus d'apprentissage et, constamment et consciemment trouver des manières de s'améliorer.
3. Laisser aller l'ancienne habitude et consciemment choisir de réaliser la nouvelle à la place.

Voilà comment le fait d'apprendre à lâcher prise peut nous aider à prendre de nouvelles habitudes.

Gérer les distractions

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Les distractions sont la face cachée de la procrastination : nous ne voulons pas nous concentrer sur quelque chose parce que c'est inconfortable ou compliqué, et donc nous nous laissons aller aux distractions.

Ces distractions sont confortables et faciles. Nous sommes doués pour les réaliser. Nous n'avons pas à les craindre, nous n'avons pas à avoir peur d'échouer, nous n'avons pas à redouter l'inconfort ou l'incertitude. Des jeux vidéos, à la lecture sur internet, aux réseaux sociaux en passant par la télé, les distractions occupent nos esprits.

Alors comment gérer l'attrait de ces distractions ?

Sans grande surprise, nous pouvons nous exercer à les laisser partir, à nous en débarrasser.

Essayez ce petit exercice de « lâcher prise » :

1. Notez quelle distraction vous attire et qu'est-ce qu'elle a d'attirant pour vous. Peut-être qu'elle vous apporte de la reconnaissance ou une petite dose de quelque chose d'intéressant et de divertissant. Ce qu'elle vous apporte est justement ce dont vous manquez, et c'est pourquoi elle vous attire tant.
2. Maintenant, considérez quels sont les désavantages de cette distraction. De quelle manière vous pose-t-elle problème ?
3. Voyez le côté éphémère de cette distraction : elle vous apporte un bonheur temporaire, mais non un bonheur durable. Vous recevez une dose de plaisir mais vous avez besoin d'une autre dose immédiatement après et ainsi de suite sans que ça ne finisse jamais.
4. Essayez de laisser partir la distraction, juste pour un petit bout de temps. À la place, exercez-vous à être content de votre vie sans cette distraction. En quoi pourriez-vous être reconnaissant dans cette vie sans distraction ?
5. Quelles autres sources de bonheur pouvez-vous trouver qui viennent de l'intérieur de vous-même, plutôt que de l'extérieur (comme c'est le cas des distractions) ? Pouvez-vous être heureux avec vous-même ? Pouvez-vous profiter de l'activité qui est en face de vous, comme lire une nouvelle, écrire quelque chose ou passer du temps dans la nature ?
6. Rendez-vous compte de la liberté qui apparaît lorsque vous laissez partir une distraction. C'est une bonne chose.

Cet exercice, réalisé petit à petit, n'est pas difficile. Essayez-le maintenant, pour quelques minutes, puis de nouveau dans quelques temps. Vous verrez, vous vous améliorerez avec le temps.

Gérer les personnes difficiles

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Du chauffard désagréable au collègue de bureau aux manies énervantes en passant par les enfants qui ne font pas ce qu'on leur demande, les gens peuvent être frustrants.

Même si je ne prétends pas que nous devrions juste être contents avec le comportement horrible des autres, apprendre à se libérer de la manière dont nous voulons qu'ils se comportent peut nous rendre beaucoup plus heureux.

Prenons Marie comme exemple : elle est en colère car Scott s'est énervé méchamment contre elle et a été particulièrement odieux et insultant.

Scott n'a aucune excuse pour son mauvais comportement... mais la colère de Marie en réponse ne va surement rien arranger du tout, pas plus que son énervement ne va la rendre heureuse.

Il y a quelques points à noter ici :

1. Scott passe probablement une sale journée, ou il ne gère pas très bien le stress ou il a des soucis pour s'exprimer. Peu importe le problème, il n'est pas causé par Marie mais par les soucis de son collègue.
2. Même si Scott avait de légitimes remarques à faire à Marie (peut-être qu'elle a fait quelque chose de mal), il aurait pu le faire calmement ou de manière constructive. Mais il ne l'a pas fait, donc même si Marie aurait pu comprendre ses arguments (ne pas utiliser Comic Sans MS dans des rapports professionnels), elle n'a pas besoin de faire d'efforts pour lire dans sa colère. Il a un souci pour gérer sa colère : le souci vient de lui, pas d'elle.
3. Marie peut et devrait répondre à Scott, mais répondre dans la colère n'aidera en rien. Si elle peut laisser aller sa réponse agressive (qui vient naturellement), elle pourra répondre calmement et de manière constructive.
4. Ce n'est pas de la responsabilité de Marie de changer Scott. Même si elle essayait de le faire, elle ne pourrait pas le forcer à être une personne plus agréable. À la place, elle peut changer sa propre réponse qui est de sa responsabilité.
5. Cependant, Marie peut faire preuve de compassion ici, même si elle ne trouve pas que Scott « le mérite ». Ce qu'il mérite n'est pas le problème. S'il souffre, elle peut être plus forte et essayer de faire preuve de compassion envers la souffrance de Scott (et la sienne). Ça améliorera la situation et pourra peut-être les rendre plus heureux tous les deux.

Je suis conscient que beaucoup de personnes vont s'attarder sur ce qui est « bien » ou pas dans cette situation. Scott a tort et mérite d'être puni ou corrigé, mais ne devrait surement pas s'en tirer si facilement et être traité avec compassion. C'est là que se trouve le problème : notre idéal au sujet de ce qui est « bien » ou « juste ». Il n'y a pas de « bien » absolu : c'est juste un de nos idéaux. Nous nous attendons à ce que tout le monde se comporte de la « bonne » manière, mais ça n'arrive pas dans la réalité.

S'accrocher à nos idéaux au sujet de comment les autres devraient se comporter (ce qui n'est pas la réalité) est ce qui nous cause de la colère, de la frustration, du stress et des déceptions. À la place, nous pouvons lâcher prise sur ces idéaux et accepter la réalité.

Qu'elle est la réalité ? Scott souffre, est colérique, est stressé au sujet de quelque chose et a mal réagi. Marie peut accepter cela et se débarrasser de ses idéaux et de la colère qui en découle afin de répondre de manière plus calme et compatissante. Elle peut gérer Scott de manière appropriée au lieu de réagir avec colère de manière inappropriée.

Même si ce n'est pas évident, se débarrasser de ses idéaux, accepter la réalité, réagir de

manière appropriée et compatissante peut s'apprendre.

Gérer la peur

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Il n'y a pas que la procrastination qui est causée par la peur, presque tous nos problèmes sont causés par la peur, avec des racines très ancrées dans nos idéaux, nos attentes, nos fantaisies comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent.

Jetons un œil à quelques autres problèmes provoqués par la peur :

1. **Les dettes** : Il y a plusieurs causes possibles, mais la plupart du temps vous dépensez plus d'argent que vous en gagnez à cause d'habitudes de consommation ou par peur de devoir se séparer du confort auquel vous êtes habitué. Vos habitudes de consommation peuvent être causées par de l'anxiété (peur que quelque chose que vous désirez ne va pas se produire), par de la solitude (peur de ne pas être assez bon) ou par le désir de vouloir une vie meilleure que ce qu'elle n'est (peur de ne pas être OK comme vous êtes). Se séparer de votre confort (comme votre café du matin au Starbucks, votre belle maison ou votre belle voiture) peut être difficile si vous avez peur de l'inconfort, peur que ça n'ira pas si votre vie est moins confortable, peur que les autres vous jugent si votre maison, votre voiture ou vos habits ne sont pas beaux.
2. **Les problèmes relationnels** : Il y a bien sûr un grand nombre de causes possibles (y compris le fait que l'autre personne ait des soucis majeurs, bien que vous devriez toujours vous questionner aussi)... mais certaines des peurs qui entraînent des problèmes relationnels incluent la peur de se débarrasser du besoin de contrôle (qui nous fait vouloir contrôler les autres), la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de l'abandon ainsi que d'autres problèmes de confiance, la peur de ne pas être accepté, la peur d'accepter d'autres personnes (c'est en fait la même peur que celle du contrôle).
3. **Le manque d'exercice** : Encore une fois, il peut y avoir plusieurs causes, mais certaines d'entre elles incluent : pas assez de temps (peur de se débarrasser de quelque chose que vous êtes habitué à faire), c'est trop compliqué (peur de l'inconfort), les distractions comme la télé ou Internet (peur de manquer des choses, peur de l'inconfort).
4. **L'impossibilité de changer son alimentation** : Même problème que celui concernant le manque d'exercice. Mais des problèmes émotionnels peuvent aussi entrer en jeu, dans ce cas, les peurs sont très similaires à celles qui entraînent de mauvaises habitudes de consommation et des problèmes financiers.
5. **Ne pas aimer son travail** : Peut-être que vous ne savez pas ce que vous voulez faire, ce qui signifie que vous ne vous êtes pas engagé à chercher (peur d'échouer), ou alors vous savez mais vous n'avez pas encore franchi le pas (peur de l'échec), ou alors vous avez peur de ne pas être assez bon.
6. **Être stressé au sujet du travail/de l'école** : Vous avez beaucoup de choses à faire, mais ce n'est pas la quantité votre problème. La quantité est une donnée objective, ou vous avez assez de temps pour le faire (et peut-être pour le faire bien) ou vous n'en avez pas assez. Le vrai problème est que vous vous faites du souci car vous ne savez pas si vous pourrez tout faire, ce qui signifie que vous avez un idéal (je vais tout faire en temps et en heure et ça sera fait parfaitement) et vous craignez que cet idéal ne se réalise pas. Donc la peur est basée sur un idéal, mais cet idéal n'est pas réaliste. Vous ne le ferez pas parfaitement et en temps et en heure. Personne ne le fait. Acceptez la réalité, acceptez que vous n'en ferez qu'une partie, à la hauteur de ce que vous êtes capable de faire et que si vous échouez, vous apprendrez de cet

échec, c'est comme ça que le monde marche. Personne n'est parfait. L'idéal n'existe pas dans la réalité.

Et ainsi de suite. Tous les autres problèmes sont des manifestations de ce qui se passe dans les exemples ci-dessus.

Peur de l'échec, peur de ne pas être suffisant, peur de lâcher du lest, peur d'être seul, peur d'être abandonné, peur de l'inconfort, peur de passer à côté, peur de ne pas être OK tel que vous êtes ou peur que votre vie ne soit pas OK comme elle est, peur qu'un certain idéal ne se réalise pas.

Tout cela provient d'idéaux, du manque de confiance en vous-même et dans le moment présent.

Si nous pouvons nous entraîner à laisser tomber nos idéaux, à commencer à nous accepter et à avoir confiance en nous et dans le moment présent, alors nous pouvons surmonter un grand nombre de problèmes. Les problèmes prennent racine dans la peur qui prend elle-même racine dans les idéaux. Laissez tomber les idéaux.

Gérer la procrastination

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Tout le monde procrastine et remet les choses au lendemain, mais pourquoi ?

Tout simplement à cause de la peur : la peur de l'échec, la peur de la difficulté, de l'inconfort ou de la confusion.

Et d'où vient cette peur ? Elle vient d'un idéal : l'idéal qui veut que l'on réussisse, que les choses soient confortables et faciles, que nous connaissions ce que nous serons amenés à faire.

Prenons le cas de Nathan qui a un manuscrit de thèse à écrire. Il n'arrête pas d'en repousser l'écriture depuis des mois. Il n'est d'ailleurs probablement pas la première personne à repousser l'écriture d'une thèse.

Qu'est-ce qui l'arrête ? Eh bien, c'est une tâche très lourde, compliquée et un peu confuse. Il sait que ça va prendre des jours, voire même des semaines pour travailler dessus et il s'est donc construit une énorme idée de la tâche à effectuer. Il n'est même pas sûr de savoir par où commencer et l'idée même d'avoir à réaliser toute cette recherche et cette écriture fastidieux est effrayant. C'est totalement effrayant. Et donc, la peur de toutes ces choses fait que son esprit veut fuir vers des choses plus faciles comme lire des choses sur le web, aller sur les réseaux sociaux ou regarder des émissions de télévision.

La peur de Nathan vient d'un idéal auquel il ne pense même pas, mais qui est pourtant bien présent. Cet idéal est que la vie sera confortable et facile, qu'il connaîtra ce qu'il aura à faire et qu'il se sentira compétent et plein de succès. Lorsque les choses ne sont pas en accord avec cet idéal, il les évite.

Lorsque vous avez un idéal, vous craignez de ne pas atteindre cet idéal. Vous vous accrochez à cet idéal et dans votre esprit, il devient réalité.

Et donc, qu'est-ce que Nathan peut faire au sujet de cet idéal qui cause sa peur et sa procrastination ? Comment peut-il surmonter tout cela et écrire sa thèse pour de bon ?

Il peut se séparer de son idéal, lâcher prise. La vie n'a pas à être facile, en fait, c'est via les difficultés que nous réalisons les choses de valeur. La vie n'a pas à être confortable, en fait, quand nous sortons de notre zone de confort, nous grandissons. Il n'a pas à connaître ce qu'il fait, c'est lorsque que nous faisons des choses que nous ne connaissons pas que nous apprenons de nouvelles choses, de nouvelles compétences, et que nous devenons meilleur à les réaliser.

Il peut être reconnaissant pour les difficultés qui mènent à l'achèvement, l'inconfort qui amène à grandir et l'incertitude qui nous fait apprendre.

Il peut lâcher son idéal afin qu'il ne soit pas si effrayant.

Il peut accepter que les choses soient difficiles et inconfortables, les prendre à bras le corps, et les faire quand même. Il peut être présent avec la tâche et la réaliser dans ce moment.

Lâcher prise, accepter, prendre à bras le corps, être présent, faire. Le remède à la procrastination.

Pourquoi lâcher prise

Cet article fait partie de [la traduction du livre « The one skill » de zenhabits](#)

Tous nos problèmes viennent de notre incapacité à lâcher prise.

J'ai glané cette idée il y a quelques années en lisant un livre sur le Bouddhisme Zen : sa simplicité m'a frappé.

Est-ce que ça pourrait être vrai ?

Imaginez : un oiseau en vol. L'oiseau vit ce moment entièrement, complètement concentré sur son vol, peut-être en train d'utiliser sa vue affûtée pour chercher de la nourriture.

Il ne se met pas à se demander « Pourquoi est-ce qu'il fait si froid ici ? Qu'est-ce que les autres oiseaux pensent de moi ? Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire quand je vais rencontrer les autres oiseaux tout à l'heure ? Est-ce que je vais réussir à construire mon nid ? Pourquoi est-ce ma poitrine n'est pas plus grosse ? Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à me réveiller plus tôt comme les autres oiseaux ? » et ainsi de suite.

Bien sûr, en tant qu'humain, nous avons de plus gros cerveaux que les oiseaux, et nous pouvons résoudre des problèmes, écrire de la poésie et construire des gratte-ciels. Nous avons donc beaucoup plus de capacités et beaucoup plus de choses à gérer que le simple oiseau porté par le vent.

Bien que plus gros, ces cerveaux sont la cause de tous nos problèmes. Je ne fais pas référence aux problèmes de pauvreté et de maladie, mais aux problèmes concernant notre tendance à tout compliquer, à ressentir de l'anxiété et de la frustration, de la dépression et de la colère au sujet des choses qui nous arrivent et qui pourraient nous arriver et qui nous sont déjà arrivées mais au sujet desquelles on ne peut pas s'empêcher de penser.

J'ai donc testé cette idée Zen ces dernières années et les résultats ont été incroyables : j'ai diminué mon stress, j'ai commencé à moins procrastiner, j'ai amélioré mes relations avec les autres, j'ai augmenté ma capacité à faire face au changement, j'ai appris à changer des habitudes compliquées et je suis devenu plus présent dans ma vie.

Lâcher prise est une compétence qu'on ne surestimera jamais assez. Et la résistance dont la plupart des gens font preuve face à l'idée de lâcher prise est toute aussi grande.

Voyons quelques exemples (je rentrerai plus en détail dans les chapitres suivants) :

- **Stress** : notre stress vient du fait que nous voulons que les choses se passent d'une certaine manière et quand, inévitablement, elles se passent autrement nous stressons. Mais si nous pouvions lâcher prise au sujet de comment devraient se dérouler les choses et accepter, apprécier la réalité telle qu'elle est, nous pourrions nous débarrasser du stress.
- **Procrastination** : nous procrastinons à cause de la peur de l'échec, des tâches difficiles, de la confusion, de l'inconfort. Mais si nous pouvions lâcher prise, arrêter de vouloir que les choses soient faciles, qu'elles réussissent, qu'elles soient confortables, ... et juste accepter que tout ça fait partie des expériences de la vie, nous pourrions juste nous concentrer sur la réalisation la tâche.
- **Habitudes et distractions** : quoiqu'il en soit, la plupart des gens éprouvent des difficultés à changer leurs habitudes pour la même raison --- nous procrastinons sur nos habitudes comme nous procrastinons sur notre travail. Nous succombons aussi aux distractions toute au long de la journée pour les mêmes raisons.
- **Agacement et frustration au sujet des autres** : Nous sommes agacés par certaines personnes car elles ne se comportent pas de la manière dont nous le voudrions. Ça détériore

nos relations avec elles car elles nous énervent, ça nous rend moins heureux. À la place, nous pourrions laisser partir notre envie qu'elles se comportent d'une certaine manière, les accepter comme elles sont et juste être bien avec elles. Ça rend la relation à l'autre bien meilleure --- j'ai pu m'en rendre compte avec mon père, ma femme et mes enfants.

- **Perte et mort** : Lorsque quelqu'un meurt, lorsque l'on perd notre travail ou lorsque nous sommes atteints d'une importante maladie, nous sommes confrontés à des pertes qui engendrent chagrin et souffrance. Même si c'est inévitable (et nous devrions d'ailleurs accepter notre chagrin), être capable de lâcher prise nous aide à gérer ces pertes.
- **Être présent** : Beaucoup d'entre nous aimeraient être plus présents dans leur vie quotidienne de manière à ne pas passer à côté et à en profiter pleinement. Imaginez un délicieux plat en face de vous, vous le mangez mais êtes en train de penser au travail pendant que vous mâchez... vous être en train de manquer les saveurs que le plat a à vous offrir. Mais si vous pouviez lui consacrer toute votre attention, vous pourriez l'apprécier pleinement. La vie est exactement comme cela... nous sommes tellement toujours en train de penser à plein de choses que nous ne pouvons pas être dans le moment présent. Nous pouvons apprendre à lâcher prise sur ce futur ou ce passé et apprendre à être dans le moment présent.
- **Peur** : De la remise au lendemain d'une création d'entreprise au fait d'être en surcharge pondérale, la base de nos problèmes est la peur. Cette peur trouve racine dans notre volonté de contrôler la manière dont devraient se passer les choses. Nous y reviendrons plus tard, mais pour l'instant, ce qu'il est important de noter c'est que si nous pouvons nous débarrasser ou tout du moins diminuer notre volonté de contrôler le déroulement des choses, nous pouvons par la même occasion diminuer la peur.

Tout ça n'est qu'un petit aperçu, mais vous pouvez déjà vous rendre compte comment lâcher prise peut devenir une compétence incroyable lorsqu'il s'agit de faire face aux problèmes de la vie.

Et lâcher prise est une compétence qui s'apprend. Ce n'est pas facile, mais ça peut s'apprendre en y passant 5 minutes chaque jour. De manière surprenante et aussi facile que cela peut paraître, cette pratique de 5 minutes chaque jour amène de grands résultats.

Dans ce livre concis, nous allons voir comment le « lâcher prise » fonctionne avec différents types de problèmes, et comment nous pouvons l'apprendre et le pratiquer.

Traduction du livre « The one skill » de zenhabits

Comme vous le savez peut-être déjà, je suis un fidèle lecteur du [blog de Leo Babauta, zenhabits](#). Son site est dans le **top 25 des blogs mondiaux** et dans le **top 50 des sites internet selon le Times**. J'adore le message de tranquillité et de simplicité qu'il y véhicule. Comme j'ai pu le faire pour quelques articles de Steve Pavlina ([Le courage de vivre consciemment](#) et [Comment arrêter de se plaindre](#)) j'ai décidé de vous faire **profiter des écrits de Leo en français**.

Je commence par son livre « [The one skill : how mastering the art of letting go will change your life](#) » qu'on pourrait traduire par : « L'unique compétence : **comment maîtriser l'art de lâcher prise va changer votre vie** ».

Je n'ai aucune idée de combien de temps je vais mettre à traduire les 21 chapitres du livre. Je vais d'ailleurs me poser un petit challenge ici : je dois passer au moins 30 minutes par jour à traduire le livre. Et d'une ça me forcera à m'y mettre, et de deux ça me permettra de vous dire combien de temps ça m'a pris de traduire un livre comme ça. Et si ça vous plait, je vous traduirais un de ses autres livres.

Dès qu'un chapitre sera prêt, je vous le mettrai sur le blog. Je compilerai ensuite tous les chapitres dans un bel ebook que vous n'aurez plus qu'à télécharger. Je mettrai la table des matières ci-dessous à jour avec les liens vers chaque article. Je commence aujourd'hui avec le premier chapitre « [Pourquoi lâcher prise](#) ».

1. [Pourquoi lâcher prise](#), temps de traduction : 1h20mn
2. [Gérer la procrastination](#), temps de traduction : 30mn
3. [Gérer la peur](#), temps de traduction : 1h10mn
4. [Gérer les personnes difficiles](#), temps de traduction : 1h
5. [Gérer les distractions](#), temps de traduction : 30mn
6. [Gérer les habitudes](#), temps de traduction : 26 mn
7. [Gérer les possessions](#), temps de traduction : 30 mn
8. [Gérer la résistance venant des autres](#), temps de traduction : 30 mn
9. [Gérer le changement](#), temps de traduction : 50 mn
10. [Gérer les pertes](#), temps de traduction : 1h25mn
11. [Développer sa capacité à lâcher prise](#), temps de traduction : 25 mn
12. [La 1ère compétence : remarquer les signaux](#), temps de traduction : 25 mn
13. [La 2ème compétence : voir l'idéal](#), temps de traduction : 30 mn
14. [La 3ème compétence : identifier les préjugés](#), temps de traduction : 30 mn
15. [La 4ème compétence : lâcher prise avec amour](#), temps de traduction : 20mn
16. La 5ème compétence : voir la réalité
17. Pratiquer les compétences
18. Comment agir après le lâcher prise
19. Ce que le lâcher prise n'est pas
20. Exemples de lâcher prise
21. Par où continuer ensuite

Les meilleures années de ma vie

Vivre les « meilleurs années de sa vie », **quelle tristesse**. Personne ne vous a jamais conseillé d'en profiter car c'était « les meilleurs années de ta vie » ? Car après c'était plus pareil ? Que ça soit ses parents ou ses proches, on y a généralement le droit à plusieurs moments de sa vie :

- Au collège/lycée car on n'a **pas d'autres soucis que celui d'apprendre et de s'amuser**,
- À la vingtaine car **on a la vie devant nous**,
- À la trentaine car on a encore **la chance d'être en bonne santé**,
- À la quarantaine : je vous raconterai quand j'y serai.

Bref, il semblerait que ce qui nous attend après soit toujours moins bien que ce que l'on vit actuellement. Mais qu'est-ce que c'est que cette façon de penser ?

Je suis en moins bonne santé, je gagne moins d'argent et je ne peux plus faire tout ce que je pouvais lorsque j'avais vingt ans, mais je ne les regrette pour rien au monde ! C'était certes de belles années, mais ni plus ni moins que mes **formidables années actuelles et à venir**.

Considérer que l'on a vécu ses plus belles années, c'est considérer que ce qui nous attend ne pourra jamais être à la hauteur de ce qu'on a vécu. C'est considérer que la vie après ces plus belles années est fade et s'écoulera comme un long fleuve tranquille. C'est pas un peu déprimant cette affaire ?

Certes, personne ne peut savoir de quoi demain sera fait, mais est-ce qu'on ne peut pas au moins **lui laisser le bénéfice du doute** à ce demain ? Voir la vie du bon côté c'est aussi ça : prendre conscience des moments où, sans spécialement s'en rendre compte, on enterre nous même notre futur.

Alors Mesdames, Messieurs, arrêtez de croire que vos meilleures années sont derrière vous, vous n'en savez rien. **Arrêtez d'enterrer votre futur en pensant qu'il n'a pas d'avenir**. C'est peut-être dans ce futur que vous vivrez des expériences uniques que vous ne pensez même pas possibles actuellement. Mais pour ça, il faut **lui laisser sa chance**.

« **Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait** » --- *Mark Twain*

Aidez-moi à trouver un nouveau nom

Edit du 26/08/2014 : Les votes sont clos, merci de votre participation. Debutlesgens.com devient officiellement viserlalune.com !

L'heure est grave. Le nom « Debut les gens » me fait de plus en plus penser à « [Debout la France](#) » ou « [Debout les Belges](#) », et croyez-moi, ce n'est pas un compliment. [Naholyr me faisait remarquer sur Twitter](#) que lui, ça lui rappelait les témoins de Jéovah, c'est fâcheux ;) Quoiqu'il en soit, je pense que **le temps est venu de changer de nom**.

Changer d'accord, mais pour quoi ? En voilà une bonne question ! Tout d'abord, il faudra trouver un nom avec **un nom de domaine libre** ([Gandi](#) est pratique pour vérifier les disponibilités). Ensuite, un truc qui **se retient pas trop mal** et qui n'a pas trop de connotation religieuse, politique, ou autre. Pour le reste, je suis assez ouvert.

Si vous avez une idée brillante, je suis preneur. Sinon, vous vous exposez à ce que je trouve pire que « Debut les gens ». Si certains d'entre vous souhaitaient **contribuer au site** mais ne voulaient pas le faire avec Flattr ou bitcoin, c'est le moment de le faire autrement.

En tout cas, n'hésitez pas à me contacter par l'un des moyens suivants :

- Mail : vincent@jousse.org
- Twitter : [@vjousse](#)
- IRC : vjousse sur Freenode

Je ferai un sondage à l'issue des propositions et je vous laisserai choisir le nouveau nom. Merci par avance !

Ma double vie

J'ai un truc à vous avouer, je suis un looser. Si je regarde les 15 dernières années de ma vie, ce n'est qu'échec, déception et malchance :

- **Je loupe la mention bien au BAC** à cause d'un 5 en philo : j'ai oublié de rendre une partie de ma copie que j'ai retrouvée dans mon sac ensuite.
- **Je refuse d'aller en classe préparatoire** aux grandes écoles alors que j'y étais accepté. Par facilité, je choisis un IUT informatique pour obtenir un BAC+2.
- **J'obtiens tant bien que mal mon DUT après deux années laborieuses** et je trouve un boulot de développeur informatique dans une boîte au Mans.
- **Je me fais royalement chier** au bout de deux ans si bien que je décide de retourner à la FAC en licence.
- Jeune papa et marié, je mets ma famille en mauvaise posture en **quittant mon job et en redevenant étudiant**.
- Je suis obligé d'arrêter le sport : **opération d'hernie discale** à 23 ans.
- Après ma licence et mon master, **ne sachant toujours pas quoi faire de mes 10 doigts**, je continue les études en thèse. Reculer pour mieux sauter ?
- Reprise du sport : **récidive d'hernie discale** à 28 ans, deuxième opération. Quand on aime ...
- À la fin de ma thèse que j'ai d'ailleurs failli ne pas finir, je décide de **ne pas passer ma qualification** : je ne pourrai pas être titulaire d'un poste de Maître de conférences à la FAC (enseignant-chercheur).
- **J'enchaîne les boulots dans le privé** pendant trois ans n'étant pas capable de me stabiliser.
- Au bout de trois ans, j'ai l'opportunité de me poser et de **travailler à mi-temps à la FAC**.

Donc, à 33 ans, docteur en informatique, j'ai un **boulot à mi-temps à la FAC qui me permet de gagner un SMIC par mois**. J'aurais pu faire une grande école, devenir ingénieur dans une grosse boîte, bien gagner ma vie ... Ou alors j'aurais pu être Maître de Conférences à la FAC, fonctionnaire, avec un boulot sympa, mais non. À cause de mes mauvais choix, ce n'est pas le cas. C'est pas la loose ça ?

Mouhahahha. Si vous suivez un peu ce blog, vous vous doutez déjà que bien au contraire, c'est le pied ! Voilà une autre façon de voir les choses (la mienne) :

- J'obtiens mon **BAC S avec mention**, 13.8 de moyenne. J'aurais pu avoir mention bien, et alors ?
- Je prends ma première « décision d'adulte » : j'irai **apprendre un métier** en IUT au lieu de m'abrutir le crâne en prépa pour n'avoir, au bout de deux ans, toujours aucun diplôme.
- Après **deux années étudiantes exceptionnelles** à Nantes loin des parents, je décroche mon DUT et trouve mon premier vrai travail dix jours après !
- J'acquiers **beaucoup d'expérience et de plomb dans la tête** grâce à ce travail, si bien que je décide qu'il est temps pour moi de me lancer un nouveau challenge : je décrocherai un BAC+5.
- Grâce à mon DUT et mon expérience professionnelle, **j'obtiens ma licence et mon Master Recherche major de promo** (ou pas loin) à chaque fois.
- Voulant enseigner à la FAC, mon prochain challenge sera celui-là : **obtenir une thèse tout en étant papa pour la 3ème fois**. Ça sera le cas 3 ans et demi plus tard.

- **Je crée ma première entreprise** et j'acquiers plein d'expérience dans le privé. J'aurais notamment l'occasion de travailler avec une Start-up New Yorkaise.
- En parallèle, je fais des interventions en tant que vacataire à la FAC.
- Actuellement, j'ai la **chance de travailler à mon propre compte et de pouvoir être enseignant-chercheur à mi-temps** à la FAC grâce à ma thèse. Je fais ce que j'aime et je gère mon emploi du temps... que demander de plus ?

Je viens de vous raconter à peu près la même histoire, la mienne, mais vue sous deux angles différents. Sans hésitation, je choisis la deuxième façon de voir les choses, pas vous ?

Nous sommes tout le temps amenés à faire des choix et nous sommes tout le temps en train de nous demander si nous avons fait le bon. Mais pour moi, **la notion de bon choix n'existe pas**. Il y a du bon à tirer dans chacun de nos choix, quoi qu'il arrive.

Choisir un DUT alors qu'on est accepté en école prépa peut sembler être un mauvais choix. Mais sans ça, peut-être que je n'aurais jamais eu de thèse et que je serais en train de morfondre dans un job qui ne me plaît pas mais qui gagne bien. Ou peut-être pas. Qui sait ?

Peu importe à vrai dire. Je n'ai pas choisi tout ce qui est arrivé dans ma vie, par contre **j'ai choisi la manière dont j'y réagissais**.

Et vous, comment [choisissez-vous de voir votre vie](#) ?

Voyager en famille en sac à dos

Trois enfants (3, 6 et 9 ans), deux gros sacs à dos pour les parents, deux petits pour les enfants, trois semaines de vadrouille et vingt-huit heures de vol aller-retour sans les escales : voilà de quoi remplir un beau voyage en Thaïlande !

Et pourtant, la décision de partir « à l'aventure » avec trois enfants en relativement bas âge n'a pas été évidente à prendre. Les **questions et les fausses excuses** pour rester à la maison ont été nombreuses :

- **Trois ans, ça fait pas un peu petit quand même ?** *Réponse* : non, ça a été la plus tranquille à gérer !
- **Et s'ils attrapent la dengue, le palu ou un truc dans le style ?** *Réponse* : ils peuvent aussi bien attraper la grippe, une méningite, le chikungunya ou pire en France. Ça serait pas de chance, mais ça peut arriver. On fera tout pour prendre en compte ce risque.
- **Les 28 heures d'avion et les 52 heures de transport sur place (train, bus, bateau), ça va être l'enfer !** *Réponse* : c'est un des moments qu'ils ont préféré ! Papa/Maman pour eux tout seul, jeux et films au programme.
- **Avec uniquement deux sacs à dos pour les affaires, ça va jamais le faire, on va manquer de plein de choses.** *Réponse* : On en a encore emmené de trop !
- **Partir sans quasiment rien réserver à l'avance en dehors des billets d'avion, c'est pas un peu inconscient ?** *Réponse* : Du tout, ça nous a permis d'adapter notre voyage aux envies du moment.

Je pourrais en trouver encore beaucoup comme ça. On trouve toujours bon nombre de raisons de ne pas faire quelque chose qui nous fait sortir de notre zone de confort, alors qu'on a plus de mal à trouver des raisons valables pour le faire.

Pour ce voyage ça a été mon cas. J'étais assez réticent, par peur de l'inconnu, par peur de ne pas pouvoir gérer. Je trouvais beaucoup de raisons de ne pas le faire et assez peu de raisons de me lancer. Et en fait, l'évidence était sous mon nez, une seule raison devait suffire à écraser toutes les autres : **avoir l'occasion de sortir de sa zone de confort, d'affronter ses craintes, ses doutes et ses incertitudes.**

Bien plus que la simple visite d'un pays, ce voyage a été un formidable moment en famille et un très bon moyen de voir ce dont nous étions capables.

Voici une liste non exhaustive des choses que l'on a apprises au passage :

- **Ne pas réserver** ses hébergements et ses transports permet une très grande flexibilité. Je ne dis pas que ça n'a pas été un peu stressant de temps en temps, mais ça se gère sur place, même à cinq. Ça faisait partie des choses que j'avais envie de tester « pour voir ».
- **Voyager avec des enfants permet de faire plein de connaissances.** On n'a jamais autant discuté avec des inconnus que lors de ce voyage avec les enfants. Ils se font des « copains » à tout bout de champ, si bien que par la force des choses, on devient copain avec les parents aussi. C'est là qu'on se rend compte que spontanément, en tant qu'adulte, on ne va plus vers les autres. Alors sur ce coup là, merci les enfants !
- **Respecter le rythme des enfants** est primordial. C'est un voyage pour toute la famille mais cadencé par le rythme des enfants.
- **Voyager avec deux gros sacs à dos (60 et 65 litres) est super pratique** avec des enfants.

Vous avez les mains libres pour vous occuper d'eux et vous pouvez même en porter un de temps en temps.

- **Changer d'hébergement régulièrement** (tous les 2-3 jours dans notre cas) n'a pas été un problème. Trouver une Guest House avec piscine a été très apprécié des enfants, ainsi que la dernière semaine sans changer de lieu, histoire de les ménager un peu. Se poser avant de repartir a fait du bien à tout le monde.
- **Aucune de nos craintes d'avant voyage ne s'est révélée fondée.** À bien y réfléchir, c'est vraiment impressionnant. On s'était créé des problèmes imaginaires bien avant qu'ils aient la moindre chance d'exister. Chance qu'ils n'ont d'ailleurs jamais eue ! Nos plus grandes limites sont celles que nous nous fixons.

Globalement, si j'avais un truc à retenir de ce voyage ça serait cela : **quand on veut, on peut, tout le reste ce n'est que de fausses excuses.**

Nous avons uniquement séjourné dans des Guest House (chambres d'hôtes) et des auberges de jeunesse en réservant sur place quelques jours avant ou directement en arrivant dans la ville. J'avais acheté une carte SIM locale (TrueMove H) de manière à pouvoir appeler sur place. L'anglais n'a pas été un problème même par téléphone : « 26 of august for two nights ? ok ! ».

Pour ceux d'entre vous qui aimeraient faire ce style de choses mais n'osent pas : lancez-vous quand même ! Rien ne va se passer comme prévu : ça sera souvent beaucoup mieux. Faites-vous un peu violence et réservez vos billets d'avion : vous ne pourrez plus faire marche arrière.

N'oubliez pas que quoiqu'il arrive vous aurez toujours du positif à en tirer, ne serait-ce que le fait d'avoir eu [le courage de franchir le pas](#).

Pour ceux que ça intéresse, ci-dessous notre parcours sur place. Je ferai un autre post de blog avec plus de détails sur le voyage un peu plus tard.

- **4 nuits à Bangkok** (2 auraient suffi) puis 1h30 de mini-van vers Ayutthaya.
- **2 nuits à Ayutthaya** puis 6 heures de bus VIP vers Sukhothai.
- **1 nuit à Sukhothai** dans la vieille ville (suffisant) puis 6 heures de bus 2nde classe vers Chiang Mai.
- **4 nuits à Chiang Mai** puis 15 heures de train de nuit vers Bangkok.
- 2 heures d'attente à Bangkok et 8 heures de train vers Chumphon.
- **1 nuit à Chumphon** puis 1h30 de bateau vers Koh Tao.
- **4 nuits à Koh Tao** puis 1h30 de bateau et 10h de bus vers Bangkok.
- **1 nuit à Bangkok** puis départ vers la France.

Si vous avez des questions ou si vous voulez plus d'informations sur le voyage, n'hésitez pas à [me contacter](#) !

Comment perdre son temps à attendre le bon moment

Cette notion de « bon moment », de « déclic » est une vaste fumisterie. Si vous attendez le bon moment, l'inspiration divine pour faire quelque chose, vous pourrez attendre longtemps. C'est d'ailleurs ce à quoi vous finirez par **passer votre vie : attendre**.

Le bon moment n'existe pas. C'est à vous de prendre un moment ordinaire et d'en faire un moment exceptionnel. On a tous tendance à regarder le « succès » des autres avec envie : « il a eu la bonne idée », « c'était le moment idéal pour lui », « c'était facile pour lui car... ». En fait tout ce qu'on fait, c'est **se trouver des excuses**. On cherche chez les autres des choses que nous n'avons pas et qui nous permettraient finalement de réaliser ce que l'on veut. En effet, comment « réussir » s'il nous manque ce que les autres avaient pour réussir ? En fait, c'est cette façon de raisonner qui est la source du problème.

Les autres n'ont pas eu de choses spéciales, ils n'ont pas eu de déclic ou d'inspiration divine pour faire ce qu'ils ont fait. Ils ont juste eu le courage d'essayer. De réussir mais aussi d'échouer, puis de recommencer. Ils se rendent compte après coup que c'était « le bon moment », car ce sont eux qui ont créé ce bon moment en passant à l'action. Il est toujours facile de parler du « bon moment », de « déclic » après coup, mais dans le présent le bon moment n'existe pas. Le bon moment n'existe que dans le futur. On ne peut juger une idée bonne ou mauvaise qu'après l'avoir essayée. Rien ne distingue un coup de génie d'une idée sans avenir. Il faut essayer pour savoir.

Je vous vois venir, vous allez me dire que quand même, **il y a des personnes à qui tout semble sourire** ! Et en effet tout « semble » leur sourire. Mais comme on a coutume de dire : les apparences sont trompeuses. En effet, ce que nous percevons n'est que la partie visible de l'iceberg : les personnes **communiquent rarement sur leurs échecs** ou leurs difficultés, si bien qu'on finit par croire que c'était facile, il leur a suffit d'avoir la bonne idée, d'être là au bon moment. Et pourtant, si vous prenez la peine de leur demander, aucune de ces personnes ne vous dira qu'elle a attendu le bon moment. Elles vous diront toutes la même chose : « j'ai eu une idée, je l'ai testée, ça n'a pas marché, alors j'en ai testée une autre » et ainsi de suite.

Ce qui apparaîtra dans les journaux ou sur les sites webs spécialisés ce ne sont que les succès, on parle rarement du nombre d'essais et d'échecs qu'il a fallu pour en arriver là. Combien d'entre-vous savent que la première entreprise qu'a créé Henry Ford a été un échec et l'a ruiné pendant cinq ans ? Qui sait que le fondateur de Sony a d'abord tenté sa chance dans les auto-cuiseurs pour finalement n'en vendre que 100 ? On parle plus volontairement de la 1000ème ampoule de Thomas Edison plutôt que des 999 autres qui ne marchaient pas. Et beaucoup ont tendance à oublier que, en 1985, Steve Jobs s'est fait virer de sa propre entreprise : Apple. Nous ne retenons et ne communiquons que sur les succès, **les échecs sont souvent beaucoup moins sexy**.

Dans le coup si l'on considère que : - le bon moment n'existe pas, - nous avons une vue déformée de la réalité des « succès »
que nous reste-t-il à faire ?

C'est tout simple, il faut avoir [le courage de vivre consciemment](#). **Le courage d'admettre que nos limites sont celles que nous nous fixons.**

Une fois que l'on a réalisé cela, on peut commencer à établir des plans, à tester des idées, à aller de l'avant. **La bonne idée ne viendra pas, alors prenez celle que vous avez, et testez-là !**

Pourquoi se compliquer la vie ?

Quelqu'un vous manque ? ...**Appelez**
Besoin de voir du monde ? ...**Invitez**
Besoin d'être compris ? ...**Expliquez**
Des questions ? ...**Demandez**
Quelque chose vous déplaît ? ...**Dites-le**
Quelque chose vous plaît ? ...**Faites-le savoir**
Besoin de quelque chose ? ...**Demandez**
Amoureux de quelqu'un ? ...**Dites-lui**

Personne ne sait ce qui se passe dans votre tête.

Il vaut mieux se faire comprendre qu'espérer être compris.

Vous êtes déjà convaincus du NON, alors prenez le risque d'obtenir un OUI.

Nous n'avons qu'une vie, ne la compliquons pas.

Traduit de l'anglais <http://www.idlehearts.com/why-complicate-life/2218/>

Perdre 15kg en 6 mois ou comment changer ses habitudes

En mars 2012 je pesais 86 Kg pour 1m82. En septembre 2012 je ne pesais plus que 71 kg (oui toujours pour 1m82). Mai 2014 : je suis stabilisé entre 71kg et 72kg, ça dépend du nombre de fêtes dans le mois. Chouette alors, mais comment qu'il a fait le gars ?

Pour ceux qui ne me connaissent pas j'ai 32 ans et suis père de 3 enfants. J'ai été confronté à ce qui arrive à bon nombre de jeunes papa :

- Arrêt du sport pour pouvoir s'occuper de la famille.
- Couvade de 3 kg à chaque grossesse de la maman.
- Développement d'un palais digne de ce nom et donc goût prononcé pour le vin et autres trucs à consommer avec modération.

C'est plutôt sympa tout cela, sauf que la maman elle, elle accouche, et vous pendant ce temps là, vous accumulez les kilos. Et puis un jour en soirée quelqu'un propose de calculer son IMC (oui j'ai des soirées bizarres, là n'est pas le sujet). L'IMC c'est l'Indice de Masse Corporelle. En gros c'est un calcul très approximatif pour savoir si vous êtes en surpoids et si oui, à quel niveau de surpoids. Vous pouvez [aller calculer votre IMC sur le site dédié](#).

Voilà ce que ce fourbe de site a osé me dire : « **Attention vous êtes en situation de surpoids. Consultez votre médecin ou un professionnel de la nutrition pour en déterminer les causes. Vous devez perdre du poids.** ». Alors certes ça ne prend pas en compte la masse musculaire/graisseuse, mais mon petit doigt me disait que j'avais plus de graisse que de muscles. Ou alors c'était ma femme qui me disait ça... Menfin bref, vous voyez le tableau.

L'évidence s'est alors imposée à moi : ou je prenais acte de cela et décidais de continuer dans cette direction en sachant que ça ne pourrait aller qu'en empirant ou je prenais la situation en main. J'ai choisi la deuxième solution.

Savoir d'où on part. C'est bien beau de vouloir maigrir, mais dans la vie, pour savoir où on veut aller et comment, il faut d'abord savoir d'où on part. Commencez donc d'abord par évaluer votre situation actuelle. Êtes-vous satisfait de votre forme physique ? Si non pourquoi ? Prenez 5 minutes pour matérialiser ce point de départ dans votre tête : comment en êtes-vous arrivé là ? Vous pouvez le coucher noir sur blanc, ça peut aider. Pour moi ça a été : mars 2012, 31 ans, 86 kg et en surpoids. Bah on est bien tintin.

Définir son pourquoi. Comme à peu près tous les challenges qu'on se fixe, il faut savoir pourquoi on le fait. Si vous n'avez pas de « pourquoi » qui tient la route, votre volonté ne tiendra pas longtemps. « Parce que je veux peser moins lourd » n'est pas une raison valable. Voici quelques exemples de « pourquoi » :

- Pour le challenge, le dépassement de soi
- Pour régler mes problèmes physiques (mal de dos, ...)
- Pour pouvoir refaire du sport
- Pour diminuer les risques liés mon surpoids

Considérer que l'échec n'est pas possible. Vous devez vous dire qu'il n'y a pas de retour en arrière possible. La question de si vous y arriverez ou pas n'existe pas. Vous y arriverez et vous le savez. Vous ne savez pas quand, vous ne savez pas exactement comment, mais vous y arriverez, et

ça commence maintenant. Vous devez vous voir ayant déjà atteint votre but. Lorsque vous savez au fond de vous que vous y arriverez, tout n'est ensuite qu'une question de temps. Je n'ai pas dit que ça sera facile, mais vous y arriverez.

Prendre les mauvais moments pour ce qu'ils sont. Comme dans tout challenge personnel, vous aurez des moments de moins bien. Vous aurez des périodes où vous grossirez de nouveau, où vous n'arriverez pas à perdre du poids. C'est dans ces périodes là que la différence se fera. De votre réaction dépendra votre succès. Tout le monde y est confronté, mais certains y voient une raison de continuer leur effort, d'autres y voient le début de l'échec. L'évènement est le même, la réaction est radicalement différente. Constatez le souci, prenez-en conscience et reprenez là où vous en étiez auparavant. Rien ne sert d'ignorer cette mauvaise passe, elle doit vous servir de rappel de ce que vous ne voulez plus.

Remplacer ses anciennes habitudes. Forcément, si on est en surpoids, c'est qu'il y a une raison. La balance ne peut être la seule responsable, il va donc falloir changer des choses, une fois qu'on a adopté le bon état d'esprit. Il ne suffit pas d'éliminer les mauvaises habitudes, il faut les remplacer par d'autres sinon elles reviendront inévitablement.

J'ai par exemple commencé par manger plus et surtout mieux le matin. Au lieu de petits pains au lait et d'un café sucré, je suis passé à du vrai pain avec beurre + gouda (miam) et du thé nature. J'ai pris l'habitude d'aller chercher du pain en avance (à pied) de manière à en avoir tous les matins. Dans le coup j'avais beaucoup moins faim le midi, et il était plus facile de moins manger le soir.

J'ai aussi arrêté de regarder la télé et je me suis inscrit dans une salle de sport à la place. J'ai baissé mon forfait de téléphone pour pouvoir la financer.

Supprimer ses habitudes est compliqué, les remplacer est bien plus simple.

Prendre plaisir. Ça a été le principal élément motivant pour moi, ça l'est d'ailleurs pour un peu prêt tout ce que je fais. Je dois prendre plaisir à ce que je fais, sinon je ne le fais pas. Mais comment prendre plaisir en perdant du poids ?

Manger comme un ours le matin : pain, beurre, fromage blanc, bananes, ... un vrai bonheur ! Il faut juste se lever un peu plus tôt. Manger plus pour peser moins, c'est cool.

Apprécier sans sucre : c'est plaisant de se rendre compte qu'il est facile de se passer de sucre dans le thé ou dans le fromage blanc si l'on prend le temps de savourer et de s'attarder sur ce que l'on mange.

Savourer son changement : prendre plaisir tous les jours à se rendre compte que finalement, ce n'est pas si dur que ça. Ce n'est dur que si on s'autorise à le penser. Sinon, c'est un challenge et une remise en question de ses habitudes sacrément plaisant !

Réaliser que c'est une nouvelle route à prendre, pas une destination à atteindre. Perdre X kilos c'est bien, s'arrêter là, c'est stupide. Peser X kilos c'est avoir le style de vie qui va avec X kilos. Vous devez donc être conscient que vous vous engagez dans un changement de style de vie durable, et non pas dans un sprint de Y mois. Si vous n'êtes pas prêt à (ou n'avez pas envie de) changer votre style de vie actuel, très bien, mais alors ne venez pas vous plaindre : vous savez pourquoi vous pesez le poids que vous pesez.

Comment arrêter de se plaindre ?

Ne pas s'identifier à ses pensées négatives et assumer l'entière responsabilité de ses actes : un bien vaste programme... Je vous propose ici **une traduction** par mes soins **d'un article de Steve Pavlina** : [How to stop complaining](#). J'ai beaucoup aimé cet article car il va droit au but : nous sommes responsables de ce que nous créons.

L'étape la plus importante pour arrêter de se plaindre est certainement de déconnecter ce comportement indésirable de votre propre identité. L'erreur récurrente que font les personnes qui se plaignent tout le temps est de s'auto-identifier aux pensées négatives qui passent dans leur esprit. Ce type de personne pourrait admettre quelque chose comme : « Je sais que je suis responsable de mes pensées, mais je ne sais pas comment arrêter de penser tout le temps négativement ». Ça ressemble à un pas dans la bonne direction et, d'une certaine manière, ça en est un. Mais c'est aussi un piège. C'est une bonne chose d'assumer la responsabilité de vos pensées, mais il n'est pas souhaitable de s'y identifier à un point où vous allez finir par vous en vouloir et vous sentir encore plus mal.

Une meilleure tournure pourrait être : « Je reconnais que ces pensées négatives traversent mon esprit. Mais ces pensées ne sont pas moi. Au fur et à mesure que j'élève ma conscience, je peux remplacer ces pensées par des pensées alternatives plus positives ». Vous avez le pouvoir de reconditionner vos pensées, mais pour cela il faut garder votre conscience en dehors de ce borbier de reproches. Vous devez réaliser que ces pensées, bien qu'elles traversent votre esprit, ne sont pas vous pour autant. Vous êtes le canal conscient par lequel elles transitent.

Le conditionnement mental

Même si vos pensées sont déconnectées de qui vous êtes, si vous répétez les mêmes pensées encore et encore, elles vont finir par largement conditionner votre esprit. Même s'il est presque vrai de dire que nous devenons ce que nous pensons, je pense que l'on va un peu loin en disant ça.

Regardez comment ce que vous mangez conditionne votre corps. Vous n'allez pas vraiment devenir le prochain repas que vous allez manger, mais ce repas va influencer votre physiologie. Si vous continuez à manger les mêmes repas encore et toujours, ils vont avoir une influence majeure sur votre corps au fil du temps. Votre corps va vous redemander ce même type de nourriture et va finir par être en manque. Cependant, votre corps reste bien séparé et différent de la nourriture que vous mangez et vous restez libre de changer votre alimentation. Cette nouvelle alimentation entrainera petit à petit un changement de physiologie en fonction de ces nouvelles données.

Le piège de la pensée négative

Il est difficile de se sortir de cette situation qu'est la pensée négative car elle s'auto-entretient. Toutes les personnes concernées par le problème ne le savent que trop bien. Vos expériences négatives nourrissent vos attentes négatives qui à leur tour entraînent de nouvelles expériences négatives.

À vrai dire, c'est tellement compliqué de s'en sortir que la majeure partie des personnes qui entre dans ce cercle vicieux ne s'en échappe jamais. Même s'ils se hissent contre leur propre négativité, ils la perpétuent sans s'en rendre compte en continuant de s'identifier à elle. Si vous

vous en voulez d'être trop négatif, vous renforcez le processus, vous ne vous en sortez pas.

Je pense que toutes les personnes qui sont prisonnières de ce processus vont le rester tant qu'elles ne connaîtront pas une élévation de leur niveau de conscience. Elles doivent reconnaître qu'elles sont prises au piège et que continuer à battre sa propre négativité tout en continuant de s'y identifier est une bataille qu'il est impossible de gagner. Réfléchissez-y deux minutes : si constamment vous en vouloir de pleurnicher était une bonne stratégie, est-ce que ça n'aurait pas déjà dû prouver son efficacité depuis un bout de temps ? Est-ce que vous vous sentez plus prêt de vous en sortir après tous les efforts que vous y avez consacrés ?

En conséquence, la solution que je préfère est d'arrêter de se battre et se rendre. Au lieu de résister à la négativité tête baissée, reconnaissez et acceptez sa présence. Ça aura pour effet d'élever votre niveau de conscience.

Surmonter la négativité

Il est possible d'apprendre à embrasser les pensées négatives qui traversent votre esprit et ainsi les transcender. Autorisez les à exister mais ne vous identifiez pas à elle car ces pensées ne sont pas vous. Commencez à interagir avec elles en tant qu'observateur.

Il a été dit que l'esprit est comme un singe hyperactif. Plus vous combattez le singe, plus il s'active. À la place, détendez-vous et regardez le s'épuiser tout seul.

Reconnaissez aussi que c'est la raison pour laquelle vous êtes ici : vivre votre vie actuelle comme un être humain. Votre raison d'être est de développer votre conscience. Si vous êtes empêtré dans la négativité, votre boulot va consister à développer votre conscience au point où vous pouvez apprendre à rester concentré sur ce que vous voulez afin de créer de manière positive et non destructive. Il est possible que ça vous prenne toute votre vie pour y arriver et ce n'est pas un problème. Votre vie vous renvoie toujours le contenu de votre conscience. Si vous n'aimez pas ce que vous vivez c'est parce que votre aptitude à créer de manière consciente reste encore sous-développée. Ce n'est pas un problème en soi car vous êtes ici pour la développer. Vous vivez exactement ce que vous êtes supposé vivre afin d'en tirer des leçons.

Création consciente

Si vous avez besoin de plusieurs vies pour travailler sur votre négativité, vous êtes libre de prendre votre temps. Créer de manière consciente est une grosse responsabilité et vous ne vous sentez peut-être pas prêt. Tant que ça ne sera pas le cas, vous allez perpétuer vos habitudes de pensées négatives afin de vous éloigner de cette responsabilité. Vous devez admettre que l'idée d'être le créateur de tout ce qui se passe dans votre réalité actuelle est un peu intimidant. Qu'est-ce que vous comptez faire de votre vie ? Qu'est-ce qui se passera si vous vous plantez ? Qu'est-ce qui se passera si vous gâchez tout ? Qu'est-ce qui se passera si vous faites de votre mieux et vous échouez ? Vos propres doutes vont faire en sorte de vous garder dans votre modèle de négativité afin d'éviter cette responsabilité.

Malheureusement, cette fuite a des conséquences. La seule manière pour les véritables créateurs de dénier la responsabilité de leur créations est de croire en l'illusion qu'ils ne les créent pas réellement. Cela signifie que vous devez diriger votre propre énergie créative contre vous-même. Vous êtes comme un Dieu utilisant ses propres pouvoirs pour devenir impuissant. Vous utilisez vos forces pour vous rendre faible.

La raison pour laquelle vous pouvez actuellement être coincé dans un mode de pensée négative

est qu'à un moment vous l'avez choisi. Vous avez considéré que l'alternative qui consisterait à assumer la totale responsabilité de tout ce qui se passe dans votre réalité serait pire. Trop à gérer. Vous avez alors dirigé vos propres pensées contre vous-même afin d'éviter cette impressionnante responsabilité. Et vous allez rester dans ce mode de pensée négative jusqu'à ce que vous soyez prêt à de nouveau gérer certaines de ces responsabilités.

La négativité n'a pas à être une condition permanente. Vous avez toujours la liberté de faire un autre choix. Dans la pratique, cette prise de conscience arrive normalement en déroulant des couches de conscience l'une après l'autre. Vous commencez à accepter et embrasser de plus en plus de responsabilités dans votre vie.

Assumer toutes ses responsabilités

Vous voyez... la vraie solution pour arrêter de se plaindre est de prendre ses responsabilités. Vous devez dire à l'Univers (et le penser) : « Je veux accepter plus de responsabilités dans tout ce que je vis ».

Voici quelques exemples de ce que j'entends par accepter des responsabilités :

- Si je suis malheureux, c'est parce que je crée ce malheur.
- S'il y a un problème dans ce monde qui me pose souci, je suis responsable de sa résolution.
- Si des gens sont dans le besoin, j'ai la responsabilité de les aider.
- Si je veux que certaines personnes fassent partie de ma vie, c'est à moi de les attirer et de les inviter à être avec moi.
- Si je n'aime pas ma situation actuelle, je dois y mettre fin.

D'un autre côté, ça peut aussi aide de prendre la responsabilité de tout ce qui vous arrive de bien dans la vie. Les bonnes choses n'arrivent pas par hasard, vous les avez créées. Bien joué.

Félicitez-vous comme bon vous semble, mais ne croyez pas que vous devez prétendre aimer quelque chose que vous n'aimez pas. En revanche, acceptez en l'entière responsabilité... dans la mesure où vous êtes prêt à le faire.

Se plaindre c'est dénier ses responsabilités. Et s'accuser est juste une autre façon de s'excuser d'être responsable, bien que ce déni exerce encore sa propre puissance créatrice.

La création consciente est en effet une énorme responsabilité. Mais, à mon avis, c'est la meilleure partie dans le fait d'être humain. Il n'existe aucun substitut au fait de créer une vie pleine de bonheur, même si ça demande d'assumer ses responsabilités pour toutes les saloperies qui se sont manifestées jusqu'ici.

Lorsque vous vous surprenez en train de vous plaindre, arrêtez-vous et demandez vous si vous souhaitez continuer à fuir les responsabilités de votre réalité ou bien si vous souhaitez de nouveau gérer un peu plus de responsabilités. Peut-être êtes-vous prêt à assumer plus de responsabilités, ou peut-être pas, mais quoiqu'il en soit, faites de votre mieux pour prendre ces décisions consciemment. Est-ce que vous voulez de la sympathie pour la création de ce que vous ne voulez pas, ou est-ce que vous voulez des félicitations pour la création de ce que vous souhaitez ?

Apporter de la valeur et se passer de statistiques

Le nombre de Like, le nombre de retweets, le nombre d'affichages enregistrés dans Google Analytics, **les chiffres et les statistiques dirigent nos vies numériques**. Si ce n'est pas partagé, ce n'est pas bon, si ce n'est pas visité, c'est un échec, et réciproquement. Et si ces [observables](#) dont nous ne pouvons plus nous passer **diminuaient la qualité** de ce que nous produisons ? Et si se passer de stats pouvait nous être bénéfique ?

Vivre sans Google Analytics

Ça fait plusieurs mois maintenant qu'il n'y a plus de statistiques sur ce site. Je n'ai aucune idée de combien de personnes viennent ici quotidiennement. Et bizarrement ça n'a rien changé à mon envie d'écrire. Je dirais même que ça m'a libéré d'un poids.

La première question que je m'étais posé c'était : à quoi me servent ces statistiques ? « **Si tu mets un Google Analytics qui va placer des trucs peu recommandables sur le navigateur internet de tes lecteurs, il doit y avoir une solide raison et une forte valeur ajoutée** ». En fait, je me suis rendu compte que ça servait à motiver quand certains articles étaient très vus/partagés/whatever, et à démotiver quand ce n'était pas le cas. Grosso modo, les effets négatifs annulaient bien souvent les effets positifs.

Apporter de la valeur

Ce que j'attends, à chaque publication, c'est en fait de savoir si j'**apporte de la valeur** à certaines personnes. Parce qu'en fait l'important ce n'est pas forcément d'être lu par un grand nombre, c'est d'apporter de la valeur à ceux qui vous lisent, même s'ils sont peu nombreux.

Je me suis donc naturellement posé une deuxième question : est-ce que ce que je mesure me permet d'évaluer ça correctement ? Est-ce que le nombre de Like Facebook ou de retweets me permet d'évaluer le fait que j'apporte quelque chose à des personnes ? Et inversement, est-ce que quelque chose qui est peu partagé n'apporte pas de valeur ?

Est-ce qu'apporter de la valeur à mes lecteurs est mesurable par les partages sur les réseaux sociaux et le nombre de pages vues ? Est-ce que, ce que mesure ces observables, ce n'est pas plutôt **la viralité de diffusion de l'information, indépendamment de la valeur qu'elle apporte au lecteur** ?

Il n'est plus à démontrer qu'un article avec un titre du style « Julie Gayet nue sur un scooter » attirera bien plus de lecteurs que mon article sur « [Le courage de vivre consciemment](#) », et pourtant, j'ai la faiblesse de croire que la valeur ajoutée apportée par ce dernier est supérieure à celle apportée par l'article sur Julie Gayet.

Ce que tout le monde cherche à maximiser et à prendre comme critère de succès c'est le nombre de pages vues (et donc indirectement le nombre de partages sur les réseaux sociaux). Mais à part mesurer combien le titre de votre article est efficace, ça ne mesure rien d'autre. Ah si, peut-être la valeur de revente de vos visiteurs auprès de publicitaires, mais ça, c'est un autre sujet.

Définir soi-même ses critères de succès

J'ai donc choisi d'autres observables que l'apparente popularité des réseaux sociaux et ils sont au nombre de trois :

- le plaisir que je prends à écrire
- les mails de remerciement
- [Flattr](#)

Je pars donc du principe que **si je prends plaisir à écrire, c'est gagné**. Si en plus j'ai des mails sympathiques et que des gens se donnent la peine de me donner de l'argent via Flattr : que demander de plus ?

Êtes-vous sûr que vos statistiques vous servent à quelque chose ? Est-ce que l'important ce n'est pas de se faire plaisir et d'apporter de la valeur à certaines personnes ?

Le risque des statistiques et de l'immédiateté de celles-ci c'est d'oublier pourquoi on fait ce que l'on fait. On risque de créer pour satisfaire les statistiques et non pas pour apporter de la valeur. On finit alors par créer du vite écrit, vite lu, vite oublié.

Se libérer de ces statistiques permet de se recentrer sur l'essentiel : **prendre plaisir à partager un peu de soi**.

Pourquoi créer des emplois est une mauvaise idée

1981, Mitterrand prenait le pouvoir et toute une ribambelle d'enfants en profitait pour voir le jour. Je faisais partie du lot. Un peu plus de 30 ans et quelques enfants plus tard, nous voici en 2014. Il est temps de regarder où les **joggings en peau de pêche**, les **Reebok Pump** et les **Mystérieuses Cités d'or** nous ont menés.

Une jeunesse insouciante

Nous faisons partie de cette génération qui croyait encore qu'**avoir un diplôme suffisait à avoir du travail**. Travaille bien à l'école, décroche ton diplôme, trouve-toi un boulot et ta vie sera belle et heureuse. Ça a marché pour moi de 20 à 30 ans. Et puis « la crise » est arrivée. Premier gros évènement pour lequel je disposais d'assez de maturité pour ne pas le considérer comme un évènement dû à la fatalité.

Je me suis tout d'un coup rendu compte qu'on vivait dans **un monde qui marchait sur la tête**. L'humain n'a plus de valeur, seul l'argent en a. **Contribuer à la société n'a pas de valeur** à moins que ce soit encadré par un emploi et/ou mesurable par de l'argent. Nous n'avons jamais été autant connectés et pourtant, nous avons de plus en plus de mal à aller vers les autres.

Nos parents n'ont jamais eu à se demander comment ils trouveraient leur place dans ce monde : tout le monde avait un emploi et ceux qui n'en avaient pas l'avaient choisi. Il n'y avait pas de peur de se retrouver au chômage et d'être ainsi écarté de la société. Car **c'est bien l'emploi qui**, depuis de trop longues années, **définit pour la plupart des personnes leur intégration dans la société**. Tu as un emploi tu fais partie de la société, tu n'en as pas : tu vis à son crochet. C'était peut-être vrai du temps de nos parents, mais ça ne peut plus l'être maintenant.

Continuer à croire que ne pas avoir d'emploi c'est être un problème pour la société c'est se tromper de problème. Si on part du postulat que le manque d'emploi est un problème, on peut y trouver **deux causes principales** :

- Les gens sont des fainéants et ne veulent pas travailler
- Il n'y a pas assez d'emploi

Je ne sais pas vous, mais moi, je connais peu de personnes qui n'ont pas d'emploi car ils sont fainéants. Ça doit exister, sans doute, mais vous admettrez que ce n'est pas la majorité. **La majorité des chômeurs aimerait avoir un emploi**.

On en vient donc à la deuxième possibilité, **il n'y a pas assez d'emploi**. Je pense que je ne vous apprend rien en disant cela. Et ce problème a deux solutions :

- Il faut créer plus d'emplois
- Ou il faut s'en réjouir et s'en passer

L'emploi à tout prix

Nous sommes ici face à un paradoxe. Les progrès techniques de ces cent dernières années nous ont permis d'automatiser un nombre considérable de choses. Le nombre d'emplois servant à

couvrir nos besoins essentiels ne cesse de diminuer. Une comparaison du nombre d'agriculteurs du siècle dernier par rapport à aujourd'hui est suffisant pour s'en rendre compte (alors qu'il y a de plus en plus de bouches à nourrir). **Nous ne créerons donc pas un nombre d'emplois significatif dans le futur pour couvrir nos besoins fondamentaux**, les emplois actuels sont suffisants, nous produisons même trop de nourriture. Nous avons enfin accompli ce que nos ancêtres voulaient : ne plus avoir à travailler dur dans les champs pour se nourrir. Donc, si nous voulons créer des emplois, il faut **créer des besoins qui n'existeraient pas sinon**. C'est là qu'on commence à faire n'importe quoi.

On crée du besoin un peu partout. On vous fait miroiter le dernier objet à la mode, on vous fait croire qu'il est indispensable pour votre bien-être d'acheter tel ou tel truc. Tout ça pour quoi ? Pour produire plus et pour faire de l'argent, sans quoi les gens n'ont pas d'emploi et le système s'auto-détruit. Peu importe que cette production effrénée détruise la planète qui nous sert de maison. Peu importe qu'il soit évident pour tout le monde que les ressources de la Terre ne sont pas infinies : nous sommes **trop occupés à scier la branche sur laquelle nous sommes assis**.

Si l'on part du fait que créer de l'emploi est la solution aux problèmes actuels, on va droit dans le mur car on part implicitement du fait qu'il faudra créer du besoin. Et **plus l'on créera du besoin, plus l'on créera des personnes qui se sentiront mal**. Des personnes qui seront détachées de leur être et qui auront besoin de toujours plus pour être heureuses. Mais le gros souci, c'est que le bonheur ça ne s'achète pas. Ça ne vient pas de choses extérieures. Ça ne vient pas du comblement de besoins artificiels que la publicité a créés. Le bonheur, ça se construit d'abord à l'intérieur de soi-même. **Éloigner les personnes de qui ils sont en leur créant des besoins artificiels, c'est les éloigner de plus en plus du bonheur**.

Partant de là, je ne comprends donc pas pourquoi on s'acharne encore à créer plus d'emplois : ça ne peut nous conduire nulle part.

La nécessaire prise de conscience

On vient de voir que, dans un monde où nos besoins vitaux sont déjà comblés, créer plus d'emploi ne peut nous amener que vers moins de bonheur. Et je ne sais pas pour vous, mais pour moi, **une vie sans bonheur n'a pas de sens**. Quelle serait alors la solution ?

La solution pourrait venir d'une reconsidération de l'importance de l'emploi. Actuellement l'emploi est primordial car il est synonyme de revenu et donc d'existence. Si on détache le revenu (et donc l'existence) de l'emploi, on enlève son importance à l'emploi et on casse le cercle vicieux de la création du besoin. Comme le disait Einstein : « **Vous ne pouvez pas résoudre les problèmes actuels avec les idées actuelles. Les problèmes actuels ont été créés par les idées actuelles.** ».

L'idée serait alors de redistribuer les richesses créées grâce à l'automatisation pour combler nos besoins vitaux. Rien de neuf, mais il est permis d'y croire. Le seul fait de vivre nous donnerait le droit à un [revenu suffisant](#) pour exister. **Ne pas avoir d'emploi car on a réalisé qu'il n'y en avait plus besoin serait une grande avancée**. Ça n'empêcherait à personne d'en avoir un s'il le souhaite, mais ça empêcherait notre société d'aller droit dans le mur. Ça pourrait être un bon début non ?

La vie est belle

Hier, j'étais en train de me demander comment j'allais bien pouvoir faire pour payer une facture. Être indépendant c'est chouette, mais on ne contrôle pas toujours les paiements et il arrive que certains mois passent sans une seule rentrée d'argent. Je me disais même qu'être salarié à plein temps avait quand même des avantages : on savait combien on allait toucher à la fin du mois. Je stressais. Je me demandais comment j'allais bien pouvoir faire pour m'en sortir. Et puis j'ai réalisé que le souci ne venait pas de la facture.

Les oiseaux chantent

Que ça soit cette facture ou quelque chose d'autre, la vie est faite de choses à gérer. Éliminer les problèmes est impossible, alors autant apprendre à les gérer au mieux.

J'ai mis le nez dehors, je me suis posé au soleil, j'ai fermé les yeux, et j'ai apprécié. J'ai apprécié le soleil sur mon visage. J'ai écouté ce fabuleux environnement printanier : il m'a semblé que les oiseaux avaient énormément de choses à me dire et je n'avais encore jamais vraiment pris le temps de les écouter.

J'étais bien. Je suis bien, et vous êtes bien aussi. Il faut juste que vous appreniez à vous en rendre compte, à apprécier ce que vous avez et à relativiser ce que vous n'avez pas.

On oublie trop souvent que la vie est belle. Qu'il suffit de rien pour être heureux, en tout cas de rien de matériel. Je ne dis pas que c'est facile. Le bonheur c'est quelque chose qui s'entretient tout au long de la vie. Apprendre à apprécier c'est apprendre à vivre.

Commencer par ne rien faire

Lorsque l'on est stressé, ou lorsque l'on a tellement de trucs à faire qu'on ne sait pas par où commencer, il suffit de commencer par ne rien faire. Enfin pas exactement, il suffit de commencer par se poser.

Se préparer un thé nature est un très bon exercice. Le thé est parfait pour apprendre à apprécier les choses : il demande du temps d'infusion, du temps pour refroidir, et du temps pour l'apprécier sans sucre.

Il suffit d'apprendre à apprécier ce moment. Si vous posez votre thé dans un coin en attendant qu'il infuse et qu'il refroidisse il n'y a aucun intérêt, ça va de soi. Si vous êtes plutôt café, ça peut marcher aussi. Apprenez à apprécier la senteur de votre breuvage, la chaleur qu'il produit dans vos mains. Appréciez ce moment de calme et de bien être que vous vous offrez. Écoutez votre respiration, fermez les yeux, prenez conscience de la chance que vous avez d'être là. Souriez.

Vous verrez que vous prendre 10 minutes pour vous, ça peut vous sauver votre journée. Quand on est stressé, c'est qu'on s'éloigne du moment présent et qu'on projette de possibles événements futurs dans l'ici et maintenant. Remettre le pied dans [l'instant présent](#) est alors indispensable.

Tout est appréciable

Il est possible de tout apprécier si on le décide. Papa de trois enfants, je détestais tout particulièrement m'occuper du linge, une lessive par jour, c'est du boulot. Je détestais ça tant et si bien que je mettais un temps fou à m'en occuper (je batifolais à droite à gauche en même temps).

Un jour je me suis demandé ce que je pourrais faire pour apprécier ce moment ? J'ai donc décidé d'en profiter pour me concentrer à fond sur cette tâche, pour me recentrer pendant que j'étendais pantalons et autres chaussettes. C'est là que j'ai eu mes meilleures idées d'articles pour le blog ! J'en ai fait mon refuge à idées.

Pas qu'étendre le linge soit devenu passionnant en soi, ce qui est devenu passionnant, c'est ce que j'ai choisi de faire de ce moment.

C'est maintenant comme ça que je considère les problèmes de la vie : des occasions de voir la vie du bon côté. Avoir des factures à régler et du linge à étendre c'est excellent non ? Je considère que ce sont de bons problèmes à avoir car le jour où je n'aurais plus de problèmes, ou je m'ennuierai profondément, ou je serai mort. Dans les deux cas, je préfère avoir des problèmes à m'occuper !

Bonne journée du bonheur à tous et n'oubliez pas, la vie n'est belle que si vous décidez de la voir ainsi !

Le bon sens a de l'avenir, et la connerie aussi

Je suis tombé sur ce slogan « publicitaire » récemment, et j'avoue que ça m'a hérissé les poils des orteils. « Le bon sens a de l'avenir ». Utiliser le bon sens comme argument commercial me fait irrémédiablement [penser aux Inconnus](#) : « il ne faut pas prendre les gens pour des cons, mais il ne faut pas oublier qu'ils le sont ».

La notion de bon sens renvoie à celle de [sens commun](#) : « un ensemble de règles qui sont tacitement admises ». On ne serait pas en train de nous faire prendre des vessies pour des lanternes par hasard ? Cette entreprise semble essayer de se démarquer des autres en « revenant à la raison », en faisant appel au bon sens et non à la folie du marché.

À partir de quel moment les personnes ont oublié que la publicité ne relevait pas du bon sens, que **créer du besoin, était tout sauf du bon sens** ? C.R.É.E.R du B.E.S.O.I.N., ça choque personne ? Le marketing, la publicité servent à faire acheter ce dont on n'a pas besoin. Ce dont **vous avez vraiment besoin, vous l'avez déjà** pour la plus part : un logement, à manger.

Pourrir mon environnement toute la journée avec des pubs est une chose. Sous-entendre que le bon sens est ce qui régit ce type d'entreprise en est une autre.

Je rêve d'un jour où nous n'aurons plus besoin de créer des besoins inutiles pour entretenir une économie néfaste. Je rêve d'un jour où nous reconnâtrons enfin le travail et bannirons l'emploi. Je rêve d'un jour où **le bon sens sera celui que l'on donne à sa vie**.

Passer de scientifique à écrivain

Un scientifique, voilà ce que je suis, je ne sais pas écrire. Je ferai des études d'ingénieur, d'informaticien ou de toute autre bête à poil ras ressemblant à un scientifique. 32 ans que je suis sur cette Terre, et j'y ai cru pendant 31 ans. Les idées reçues lors de ma domestication en tant qu'enfant et jeune adulte sont encore tenaces. Et pourtant, les articles de ce blog sont la plus belle preuve que **chacun peut faire des choses pour lesquelles il se pensait incapable**.

La domestication

J'ai toujours été « bon à l'école ». Des bonnes notes, des [bons points](#), des « très bon semestre mais se repose un peu sur ses lauriers ». À bien y réfléchir, ce à quoi j'étais bon, c'était à **reproduire ce qu'on m'avait mis dans le crâne**, ni plus, ni moins. Des formules de maths, des cours d'Histoire, des verbes irréguliers en allemand. On ne m'a jamais appris à penser par moi-même, on m'a appris des vérités que j'arrivais à ressortir le moment venu. J'en oubliais la majeure partie le jour d'après.

J'ai donc « loupé » la Mention Bien à mon Bac S spécialité maths à cause d'un 5 en philo (coefficient 4 à l'époque). 13,9 de moyenne, il en fallait 14. En même temps, c'était tout à fait normal, j'étais persuadé que j'étais mauvais en écriture, je ne pouvais donc pas faire grand chose de bien de ce côté là. Et ça tombe bien, **quand on est persuadé d'être mauvais à quelque chose, qu'on le soit vraiment ou pas, on finit par le devenir**.

J'étais un scientifique, j'étais bon à recracher ce qu'on m'avait enseigné, point barre. La philo, ça sortait beaucoup trop des sentiers battus pour moi. Je ne voyais d'ailleurs aucun mérite à être bon à l'école. Je tirais bien plus de plaisir dans les cours particuliers que je pouvais donner pour aider les autres que dans ma réussite scolaire à proprement parler.

Quoiqu'il en soit, ma domestication avait été efficace : **je gagnerai de l'argent et donc un statut social en étant un bon élève**. J'ai même poussé le vice à son maximum : j'ai obtenu le plus haut diplôme possible en informatique, le doctorat. Super, et après ?

La prise de conscience

La meilleure chose qui me soit arrivée dans la vie, c'est de me [demander pourquoi](#) il y a de ça un an et demi. À force de lire des blogs à droite et à gauche et grâce aux conseils d'[un ami](#) j'ai acheté [mon premier livre sur le développement personnel](#). Je n'ai pas arrêté d'en acheter d'autres depuis.

C'est là que je me suis rendu compte que tout ce à quoi je croyais ne me correspondait pas du tout. Qu'il était possible que tout ce qui m'arrivait soit le résultat d'un **conditionnement social fort** et non pas de ma propre volonté.

J'ai réalisé que **je ne me connaissais pas**. J'ai aussi réalisé qu'il n'y avait plus personne pour me donner de bonnes notes ou de « bons points », que si je voulais être heureux dans la vie, c'était à moi de faire nécessaire.

Le passage à l'acte

Je me suis alors demandé **qu'elles étaient les croyances qui me limitaient** ? Qu'elles étaient les choses tellement évidentes pour moi qu'il ne me serait même pas venu à l'idée de les remettre en question. Que m'avait-on rabâché depuis que j'étais petit ?

Après quelques moments de réflexion je me suis alors rendu à l'évidence : la société avait choisi le parcours scientifique à ma place. Enfin, plus exactement, je n'avais jamais consciemment décidé que je n'étais qu'un scientifique. On m'avait toujours dit qu'il y avait le Bac S qui permettait de tout faire (ingénieur, physicien, chercheur, ...) et le reste, pour ceux qui ne pouvaient pas faire Bac S. Je ne m'étais jamais demandé si je pouvais faire autre chose que ce que j'avais fait pendant ces 13 dernières années. Est-ce que moi, le pur scientifique, docteur en informatique, j'étais capable d'écrire sur des sujets autres que la programmation ?

C'était vraiment pas gagné, croyez-moi. Je m'étais toujours dit de toute façon : « **je ne sais pas écrire, je suis un scientifique** ». Mais une chose avait changé, j'avais compris que **pour juger de quelque chose, il fallait l'avoir essayé**. Et je n'avais jamais essayé d'écrire et de penser par moi-même jusqu'ici. J'avais, avec brio, répété la domestication de mon enfance : bon élève, bon point.

Un jour j'ai essayé. J'ai [publié mon premier article ici](#). C'était la première fois que j'écrivais autre chose de public que ma thèse. Je n'étais vraiment pas content de ce que j'avais produit. De toute façon, j'étais nul en écriture. Mais je me suis fait violence, j'ai publié quand même. Je voulais voir ce que ça donnerait. Ça a été le premier des 57 articles écrits à ce jour.

Je reste encore fasciné par le retour que j'ai sur certains articles. Mon conditionnement étant encore assez présent, j'ai tendance à penser que je ne suis pas fait pour ça. Et pourtant, je prends plaisir à écrire et il semblerait que vous preniez plaisir à lire. **Changer est possible, mais pour ça, il faut au moins essayer.**

Et vous, vous en êtes où ?

Vous êtes-vous déjà demandé si vous pourriez faire autre chose que ce que vous faites actuellement ? Vous êtes-vous déjà essayé à quelque chose qui vous mettrait en danger comme j'ai pu faire pour l'écriture ?

Moi non plus je ne savais pas écrire, ce qui a fait la différence, c'est qu'un jour, j'ai essayé. Sans essayer, on ne peut pas s'améliorer.

Il y a un début à tout, et si vous souhaitez [prendre le contrôle de votre vie](#), sortir de sa zone de confort est un bon début.

Merci à [@mageekguy pour l'inspiration](#).

Idées à retenir

- Ce n'est pas parce que vous avez toujours cru que vous ne pouvez pas faire quelque chose que c'est le cas.
- En revanche, croire que l'on est incapable nous rend effectivement incapable.
- Sauf cas exceptionnel, « la société » a choisi votre vie à votre place.
- Pour juger de quelque chose, il faut essayer. Et c'est en essayant encore et encore qu'on s'améliore.
- Se mettre en danger, [c'est avancer](#).

Y a-t-il un pilote dans l'avion ?

Apprendre est difficile. Mais si vous n'apprenez plus, vous vous détruisez. Et plus vous vous détruisez, plus il sera long de vous reconstruire. Il n'y a pas 36 choix à faire dans la vie : ou **vous choisissez de vous construire**, ou vous **laissez le temps vous déconstruire**. Et par défaut, c'est la deuxième solution qui s'applique.

La flemme

Soyons honnêtes, on a tous plus ou moins la flemme. La flemme de travailler, de faire le ménage, d'aller faire du sport, de sortir de chez soi quand il fait un peu moche, j'en passe et des meilleures. De base, on a la flemme.

Il est vrai que ça n'a jamais vraiment posé de problème à quelqu'un de rester sur son canapé quand il pleuvait dehors. Mais laisser la flemme diriger sa vie c'est **choisir la facilité**. Et la facilité, c'est confortable. C'est pour ça qu'on l'aime bien d'ailleurs. Vous allez me dire : mais c'est quoi le souci alors ? Le souci, c'est que ce n'est pas un confort durable. Ce petit bonheur temporaire et facile que procure la flemme viendra **vous taper violemment dans le dos le moment venu**. Tôt ou tard, vous vous rendrez compte que dix ans ont passé et qu'à part une culture infaillible au sujet des séries TV, vous n'avez pas beaucoup évolué. Vous avez même **régressé**. Vous ne jouez plus de votre instrument de musique préféré, vous ne lisez plus de livres, vous n'apprenez plus de nouvelles compétences, vous n'avez plus de rêves. Vous priez juste pour ne pas perdre votre emploi et espérez avoir un peu de retraite dans quelques années.

Oh oh ? Ya quelqu'un là dedans ? C'est une blague ou bien ? C'est un mauvais film de série B ou l'histoire de votre vie ? Il serait peut-être temps de **se poser des questions** non ?

Le pilote

Il y a toujours quelqu'un aux commandes de votre vie, que vous le vouliez ou non. Par défaut, pour beaucoup d'entre nous c'est la flemme et les plaisirs immédiats. Le problème c'est qu'on n'a pas choisi cette direction. Elle a été prise à défaut et malheureusement, elle ne mène que vers plus de flemme et de plaisirs courts et immédiats. C'est ça que vous voulez pour votre vie ? Des achats compulsifs, des verres d'alcool en trop, des soirées devant TF1 et des hamburgers en guise de repas ? Rappelez-vous vos jeunes années, est-ce de ça que rêviez ?

Gardez ça en tête : ou vous choisissez de vous construire, ou vous laissez le temps vous déconstruire.

Tant que vous alliez à l'école, vous n'aviez pas le choix : on vous forçait à vous construire. Le contenu et la façon étaient certes discutables, mais au moins, vous appreniez et étiez forcé de vous remettre en question.

Maintenant, c'est à vous de **faire le choix explicite de vous construire et de construire votre vie**. À défaut, la flemme prendra la main.

Il ne s'agit pas de changer du tout au tout du jour au lendemain. **Construire sa vie est bien plus facile** que ça.

Tout d'abord, il faut [être conscient](#) de là où on se trouve. Il faut admettre sa situation actuelle. La pire des choses serait de nier la situation dans laquelle vous vous trouvez. Vous vous trouvez trop gros ? Vous n'aimez pas votre travail ? Vous êtes malheureux dans votre couple ? Très bien, ce

sont des choses qui arrivent. Prenez-en conscience et admettez votre situation.

Partant de là, vous pouvez choisir [quoi faire de votre vie](#). Vous pouvez choisir quel type de personne vous voulez être et quelles actions vous devez mener pour ce faire.

Ensuite il vous suffira de mettre en place [ces petites choses qui font la différence](#). Ces choses **faciles à faire mais aussi faciles à ne pas faire** qui, grâce à l'action magique du temps, vous permettrons de construire votre vie petit à petit. Mais pour ça, il faut commencer par se réveiller, n'est-ce pas ? Alors debout les gens !

Idées à retenir

- Si vous ne faites rien, à défaut, le temps joue contre vous.
- Construire la vie que l'on veut est plus facile qu'on ne le croit.
- Bien utilisé, le temps est un précieux atout.
- Les 3 étapes pour ne pas se laisser aller : [prendre conscience](#), choisir [quoi faire de sa vie](#), mettre en place [ces petites choses qui font la différence](#).

Tais-toi

Lorsque tu :

- Dis que **tu n'as pas le temps** : tais-toi. C'est juste une excuse. La vérité c'est que tu ne veux pas trouver le temps. Assume-le.
- Dis que **tu ne peux pas** : tais-toi. Dis plutôt que tu n'as pas envie d'essayer, ça sera plus honnête.
- **Médis sur quelqu'un** : tais-toi. Tu prends la tête à tout le monde, personne n'aime côtoyer ce type de personne.
- **Te plains** que c'est **la faute des autres** : tais-toi. Ni ton gouvernement, ni ton boss, ni ton compagnon, ni tes amis ne sont responsables de ta vie. Le maître à bord c'est toi, encore faut-il que tu prennes le gouvernail.
- Dis à quelqu'un que **c'est impossible** : tais-toi. Ne casse pas les rêves que tu n'oses pas avoir.

Alors s'il te plaît, quand tu es dans un de ces cas là, tais-toi quand tu parles, le monde t'en remercie.

Comment ne pas abandonner ses bonnes résolutions ?

Les résolutions de la nouvelle année ne servent à rien. Enfin si, elles servent uniquement à se rendre compte qu'on n'est pas capable d'en tenir une seule, une fois le mois de janvier passé. C'est triste mais c'est comme ça. Ce qui est encore plus triste c'est de se rendre compte que peu de personnes se posent la question essentielle : pourquoi et comment y remédier.

Cherchez pas docteur, c'est la tête

La notion de résolution de la nouvelle année est en elle-même complètement absurde. Prendre une résolution c'est « décider volontairement, après réflexion, d'accomplir quelque chose ». Il faut donc un pourquoi, une raison d'accomplir cette résolution. En ce qui concerne la nouvelle année, ce pourquoi c'est un +1 sur le nombre d'années depuis la naissance d'un certain JC. Sérieusement ? Un +1 sur une date ? Et après vous vous étonnez de ne pas tenir vos résolutions ?

Vous allez me dire : mais, j'ai une bonne raison ! Je veux perdre 15kg, je veux apprendre l'anglais, je veux pouvoir jouer de la guitare les yeux fermés ! Je vous vois venir avec vos gros sabots. Ça va tenir 5 minutes cette affaire. Vous croyez que votre « je veux » va encore tenir d'ici 2 mois ? Ce « je veux » va se transformer en « [quand j'aurais le temps](#) » et vous allez finir par tout bonnement oublier votre bonne résolution, on verra ça l'année prochaine. Bis repetita. Ça vous rappelle vaguement quelque chose non ? Il y a une bonne raison à ça : ce dont vous avez besoin ce n'est pas une bonne résolution de plus : c'est un changement d'état d'esprit.

Ce qui a changé ma vie

La seule bonne résolution que vous avez à faire (et qui permettra la réalisation de toutes les autres) c'est celle de travailler sur vous. Il faut d'abord changer votre état d'esprit avant d'entamer des changements sur la durée. Si vous ne le faites pas, les résolutions que vous n'aurez pas tenues viendront renforcer votre côté négatif, tant et si bien que vous finirez par ne plus en faire. En effet, vous savez que ça ne sert à rien puisque de toute façon, vous n'êtes pas capable de les tenir.

J'ai longtemps été dans ce cas. J'ai toujours voulu perdre du poids chaque année, me remettre sérieusement à la guitare, ne pas attendre la dernière minute avant de faire les choses. Et pourtant, ça n'a jamais vraiment marché. Jusqu'à ce que je décide de faire une et une seule chose : travailler sur moi-même. Et ne croyez pas que ça a été compliqué, ça a juste consisté à lire un article de blog par jour. **Un** article, par jour.

Au lieu de lire un article bidon sur n'importe quel site d'actualité au sujet des dernières frasques amoureuses de notre président, j'ai choisi de lire des articles et des livres sur le développement personnel à la place. Un par jour (environ 5 minutes) depuis 2 ans et je n'ai jamais plus à me demander quelle bonne résolution je vais prendre cette année. Je n'en ai pris qu'une qui a effacé toutes les autres : choisir la vie que je veux mener. Le concept de bonne résolution de la nouvelle année n'existe alors plus : le moteur du changement ce n'est pas un +1 sur un calendrier, c'est l'envie de construire ma propre vie. Et ça, ça change tout : quand vous avez un pourquoi, le comment devient tout de suite plus facile.

Et vous ? Est-ce que vous allez laisser vos « bonnes résolutions de la nouvelle année » vous permettre d'avoir l'illusion que vous allez changer quelque chose tout en sachant pertinemment que

vous n'en ferez rien ? Est-ce que vous allez continuer à vous voiler la face ou est-ce que vous allez finalement décider de prendre votre vie en main ?

« *La plupart de nos obstacles disparaîtraient si, au lieu de trembler devant eux, nous nous décidions à les transpercer avec audace.* » - **Orison Swett Marden**

Idées à retenir

- Les résolutions de la nouvelle année ne servent à rien
- Pour tenir ses engagements il faut changer d'état d'esprit
- Changer d'état d'esprit est aussi facile que lire un article de blog par jour
- Avoir un pourquoi facilite le comment

L'essentiel de Debout les gens pour 2013

Cette année a été exceptionnelle pour moi, dans tous les sens du terme.

Nous avons fêté ensemble les un an du blog, j'ai refait le design au moins 3 fois, j'ai publié l'équivalent d'un ebook de 300 pages et j'ai pris de plus en plus de plaisir à écrire. Je me suis même mis à [écrire de la fiction](#) grâce à [Ploum](#), c'est pour dire.

J'ai décidé de mesurer le succès du blog selon deux critères : le plaisir que j'ai à écrire et vos retours. Je peux donc dire que cette année a été un franc succès. Je ne sais pas si le nombre de visiteurs a augmenté depuis le début de l'année, j'ai décidé d'arrêter de le mesurer pour ne pas participer à [l'espionnage généralisé](#). Mais peu importe, je n'ai pas besoin de ça pour prendre plaisir.

Je profite de cette nouvelle année pour faire une sélection des articles que vous devriez absolument lire si vous les avez manqués. En voici la liste :

- [Le courage de vivre consciemment](#)
- [Pourquoi et comment ne pas devenir cadre](#)
- [Comment passer à côté de sa vie : les 8 excuses que vous regretterez](#)
- [Que faire de sa vie ?](#)
- [Se passer de smartphone et retrouver une vie](#)
- [Un an après : les 8 leçons que j'ai retenues](#)
- [Et si le CDI était une connerie ?](#)
- [Le petit plus qui fait la différence](#)

N'oubliez pas que vous pouvez télécharger chaque article au format epub pour pouvoir le lire sur votre liseuse.

Bonne et joyeuse année à tous, nous avons encore beaucoup de choses à partager ensemble. Au plaisir et bonne lecture !

Le petit plus qui fait la différence

On a toujours tendance à **attendre la révélation**. L'idée de génie qui fera la différence, celle qui nous rendra riche, celle qui fera de nous quelqu'un d'autre et qui changera notre vie. Le problème, c'est qu'on se trompe sur toute la ligne. Il n'existe pas de moment miracle ou d'idée de génie sortie de nulle part. Tout ce qui existe ce sont de petits moments, des **petites décisions** qui, misent **bout à bout suffisamment longtemps**, font la différence. C'est clairement moins sexy que l'idée de génie qu'on s'imagine, et pourtant, c'est comme ça que ça marche.

Réaliser ses rêves est facile

On adore **se trouver des excuses**, à vrai dire, beaucoup d'entre nous passent leur vie à ça. Attendre l'idée parfaite, l'éclair de génie, le moment idéal, c'est ni plus ni moins se trouver des excuses. Vous avez envie de changer quelque chose dans votre vie ? Vous avez envie de réaliser quelque chose depuis que vous êtes tout petit ? C'est bon signe, mais ça ne suffit pas. **Sans action, des idées restent des idées**. Et au risque de vous décevoir, les réaliser est plus facile que vous ne le pensez, ça prend juste du temps et un changement de mentalité.

On se fait un tel cinéma de ce qu'il faut faire pour réaliser nos envies et nos rêves que bien souvent on en reste au stade du cinéma : avachi dans son canapé à regarder un film de qualité douteuse. Car ce qu'on n'a pas compris, c'est que ce qui fait la différence, ce n'est pas l'idée ou l'envie que vous avez (qu'elle soit petite ou non), c'est **l'état d'esprit** avec laquelle vous l'aborderez. Des idées tout le monde en a, mais pour savoir si elles sont bonnes, il faut les essayer.

Ce soir, j'avais initialement prévu de me regarder le nième épisode d'une série américaine. Puis finalement, je me suis posé et j'ai réfléchi un peu. Un de mes buts/challenge depuis plusieurs mois est de partager mes découvertes avec vous, via ce blog. Si j'avais été logique avec moi-même, j'aurais donc dû écrire un article de blog sans me poser de questions au lieu de regarder une série (ce que j'ai d'ailleurs fini par faire ;-)). Oui mais voilà, écrire un article de blog me paraissait long et pénible à côté de la facilité de lancer un épisode de série TV. La flemme en somme. Je me suis donc posé la question : « Qu'est-ce qui est aussi facile que lancer une série TV ? ». La réponse fût immédiate : « écrire une phrase, juste une ». Et même si j'en écris qu'une mais que je le fais tous les jours, j'écrirais un article par mois environ.

Ces petites choses qui font la différence

Voilà ce qui fait la différence. Ce ne sont pas les idées de génie, ce sont ces **petites choses** qui sont **faciles à faire**, mais qui sont aussi **faciles à ne pas faire**. Ce qui est compliqué avec ces petites choses, c'est qu'on ne voit pas la différence de suite. Qu'on les fasse ou pas, notre vie ne va pas changer pour autant du jour au lendemain. Que j'écrive cet article ou pas ne changera pas grand chose à ma semaine ou même à mon mois. En revanche, je me suis rendu compte qu'à force d'écrire régulièrement en adoptant la philosophie du « petit à petit on devient moins petit » j'ai écrit, en un an, de quoi remplir un livre de plus de 300 pages. Et à la vue des emails que je reçois, j'ai fait réfléchir un bon nombre de personnes. J'ai fait une différence. Et tout ça en faisant quoi ? En cherchant la petite chose facile à faire et en la faisant régulièrement.

Je n'ai pas écrit un livre de 300 pages, non. J'ai écrit une phrase, puis une autre jusqu'à remplir une page, et cela 300 fois. La différence est là. Il suffit de commencer et d'avoir foi dans cet

élément magique qui s'appelle le temps. La différence se fera par votre état d'esprit au quotidien. Toutes ces petites choses faciles à faire mais encore plus faciles à ne pas faire. Le jour où vous comprendrez que ce sont elles qui font la différence vous aurez compris comment prendre votre vie en main. Car **quoi qu'il en soit, le temps passe, que vous en profitez ou pas**. Alors autant faire en sorte qu'il joue en votre faveur.

Ah et j'allais oublier : **ne pas savoir par où commencer n'est pas une raison pour ne pas commencer**. Ce n'est qu'une excuse de plus.

- Vous voulez **perdre du poids** mais ne savez pas comment ? Commencez petit. Ce soir, mangez une part de pizza en moins. Demain, servez-vous une cuillère de nouilles en moins. Croyez-moi, toutes ces petites choses feront la différence au file du temps. Je sais de quoi je parle, j'ai perdu 15kg comme ça.
- Vous avez toujours **rêvé d'écrire** un livre ? Écrivez votre premier paragraphe ce soir. Puis demain une autre phrase, et ainsi de suite. Un jour, vous aurez un livre entier à publier.
- Vous voulez **apprendre la guitare** ? Au lieu d'aller sur Twitter, passez 10 minutes à trouver un bon site internet sur le sujet. Demain, vous passerez 5 minutes à accorder votre guitare. Et ainsi de suite. D'ici un an, vous pourrez en jouer à vos amis.

Toutes ces choses sont faciles à faire. Ce qui est difficile c'est qu'elles ne donnent pas de résultats immédiats. La clé réside dans votre capacité à changer votre état d'esprit, votre capacité à faire confiance à l'incroyable pouvoir des choses faciles à faire et du temps.

Et vous, quelle chose facile allez-vous décider de faire régulièrement qui fera une différence dans votre vie ? Aujourd'hui est le jour idéal pour commencer.

Idées à retenir

- Attendre l'idée de génie et/ou le bon moment ne sont que des excuses de plus
- La différence se fait grâce à ces choses faciles que l'on choisit de faire (ou pas) tous les jours
- Le temps est votre plus grand allié, comme il peut être votre plus grand ennemi si vous n'en tirez pas profit
- Ne pas savoir par où commencer n'est pas une raison pour ne pas commencer

Livre de référence

J'ai cheminé sur cette idée grâce au livre [The Slight Edge](#) de Jeff Olson. Il est malheureusement en anglais, mais si le sujet vous intéresse, c'est le livre à lire !

Une autre vérité --- épisode 2

Ce texte de fiction est le deuxième épisode de la [série « Une autre vérité »](#).

--- Mathias, on en est où ?

Comment ça on en est où ? À ton avis ? Il s'est passé 20 minutes depuis que tu m'as demandé la dernière fois triple andouille ! J'ai à peine eu le temps de vérifier Facebook en fait. Mais bon, je ne suis pas sûr que ce soit le type de réponse que tu attendes. Je vais plutôt me tenter un truc plus soft.

--- Ça avance patron. Je devrais avoir fini ce soir.

--- Ça tombe bien, il faut que ça soit envoyé avant 22H.

Une soirée sympathique en perspective. Travailler plus pour gagner plus qu'il disait ! Encore de la pub mensongère. Travailler plus pour gagner le droit de travailler aurait été plus honnête comme slogan. Mais beaucoup moins vendeur, je vous l'accorde.

Fût un temps où j'avais des rêves et, je dois l'avouer, ils n'avaient rien à voir avec passer des soirées entières à lancer des campagnes marketing pour le prochain iBidule. Mais le souci avec les rêves, c'est que ça ne ne nourrit pas son homme. Ça ne paye pas son loyer non plus, et encore moins son prêt de voiture.

Pourtant ils étaient chouettes mes rêves, il faut bien l'avouer. Je rêvais d'être écrivain. Je racontais des histoires fabuleuses, je faisais briller les yeux de mes lecteurs, je leur donnais un peu du bonheur que je prenais à écrire.

Maintenant, je vends du rêve, non pas pour divertir et faire réfléchir les gens, mais pour faire en sorte qu'ils enrichissent les sociétés qui les abrutissent. Il y a fort à parier qu'un jour on ira en prison pour ça : abus de faiblesse, faux et usage de faux, racket en bande organisée, j'en passe et des meilleurs. Mais pour l'instant j'ai encore cette chance : tout ce racket organisé est toléré. Il paraîtrait même qu'il est encouragé et qu'il porte un nom : on appelle ça la croissance.

--- MATHIAS !

Oups, Ça sent la boulette.

--- Vous dormez ou quoi ?

Pas loin en effet.

--- Désolé patron j'étais en pleine réflexion.

--- Je vous ai envoyé les dernières corrections par mail, vous ferez bien attention de ne pas les oublier.

Ça m'a toujours amusé les gens qui venaient vous prévenir qu'ils vous avaient envoyé un mail, comme si ce n'était pas le but du mail à la base : passer une information sans avoir à se déplacer. Menfin, admettons. Je ne suis plus à une absurdité près.

--- Ça marche, je vais m'en occuper.

*

L'air est sec et chaud, le poêle à bois crépitant au coin de la pièce y est certainement pour quelque chose. Avec la musique classique en fond, on se croirait en plein milieu d'une scène romantique Hollywoodienne, à un détail prêt : je ne suis pas Brad Pitt et Dolores n'a d'Angelina Jolie que la couleur de ses cheveux. J'avoue ne pas avoir passé trois heures à choisir le restaurant, celui qui est sorti en haut de mes résultats de recherche a été le bon. La qualité culinaire passera au second plan ce soir, on a du temps perdu à rattraper.

--- Alors comme ça tu travailles dans une société de marketing ?

--- Oui, je fais du retargeting publicitaire.

--- À tes souhaits ! C'est quoi ce machin ?

--- C'est assez simple à vrai dire, on se sert de tes habitudes sur internet pour t'afficher de la pub plus pertinente. Tu ne t'es jamais demandé pourquoi, après t'être intéressé à une marque de parfum sur internet, on t'affichait majoritairement des publicités de parfum ensuite ?

--- À vrai dire non, mais maintenant que t'en parles...

--- Le but est de cibler les publicités. C'est beaucoup plus rentable d'afficher des publicités pour des parfums à des personnes qui s'intéressent aux parfums qu'à des personnes fan de tuning !

--- En effet ça se défend. Même si je parie que dans les fans de tuning, il doit bien y en avoir un ou deux qui se parfument...

--- Madame est connaisseuse ?

--- Ahah, tu sais bien que les gros engins, ça a toujours été ma passion !

--- Dolores !

--- Ouuuuuuuuuu ? 0:-)

C'est ce que j'aimais chez Dolores : le politiquement correct elle ne connaissait pas. Ça me faisait un bien fou de parler avec elle. J'avais l'impression de revivre. Certaines personnes ont la particularité de vous mettre à l'aise dès que vous discutez avec elles, Dolores était l'une d'elles.

J'avoue que lorsque j'ai reçu sa demande d'ami sur Facebook, je n'avais pas percuté de suite. Dolores Lavantin, ça ne me disait rien. Encore un inconnu de plus dans ma liste d'amis. Je n'étais plus à un ami virtuel prêt. Et puis une fille, ça ne se refuse pas. On ne sait jamais, sur un malentendu... C'est quand elle m'a envoyé un message que j'ai percuté. Personne ne m'avait appelé Loulou depuis au moins 15 ans.

--- Lavantin, c'est le nom de ton mari ?

--- Oui.

Brusquement, son visage sembla se fermer.

--- Ça fait longtemps que vous êtes mariés ?

--- Ça fera un peu plus de deux ans maintenant. Et toi, toujours à la recherche de l'âme sœur ?

--- Je n'irai pas jusque là. Je crois que pour l'instant, je pourrais me contenter de quelqu'un qui veut bien de moi !

Elle esquissa un petit sourire moqueur. Le brouhaha des clients mêlé à la musique classique donnait l'impression de se retrouver au milieu d'une piste de danse. On aurait aimé se parler et danser, mais le tumulte ambiant rendait la communication impossible. Le moment tant redouté était arrivé. Celui où nous n'aurions plus rien à nous dire.

Le jour où j'ai arrêté de fumer

N'étant pas fumeur moi-même, c'est [Tim](#) du blog [amicalement-web](#) qui nous fait part de son expérience. Un grand merci à lui :)

Le moment fatidique

Lundi 28 octobre 2013, 19h passé, j'arrive chez moi après ma journée de travail, seul, ma chère et tendre étant partie travailler, elle. Depuis la veille j'ai justement décidé que ce serait ce moment où j'allais transformer mon premier et seul essai d'arrêter de fumer. Aucun patch, aucun substitut, **juste moi et mon désir d'arrêter**.

Tout a été calculé, mon paquet ne contient plus qu'une seule cigarette, mon verre de citronnade à la main (très bon la citronnade mais c'est une autre histoire) je me dirige vers mon balcon où je fume matin et soir. Je me sens prêt. Je me lance... Quelques instants plus tard, tout est parti en fumée et me voilà libéré. Enfin je crois.

La première cigarette non consommée est celle après le repas. Il m'est déjà arrivé de ne pas la fumer, je sais donc que ça ne sera pas compliqué. J'avais raison. L'heure de se coucher arrive, aucun signe inquiétant, au contraire un grand sentiment de fierté me berce et je dors bien. Premier obstacle franchi.

Lendemain matin, tout est plus compliqué. Je me réveille un peu en avance, fait assez rare pour être souligné. Je sais déjà que je ne vais pas fumer aujourd'hui et ça me stresse. Le petit rituel du matin se passe finalement bien, la routine aidant, jusqu'à la conclusion classique café/clope qui vient clôturer mes petits déjeuners depuis plus de 5 ans.

Je décide de **ne rien changer à mes habitudes** : café sur le balcon au grand air, mais sans cigarette bien sûr. Je n'essaye pas de chasser les pensées de cigarette qui traversent mon esprit, j'essaye au contraire de me rappeler pourquoi j'ai écrasé cette dernière cigarette. Je pars travailler plus détendu, 2e obstacle franchi sans trop de peine finalement. Je suis regonflé.

Sur le quai du métro première session d'attente sur mon trajet du travail et pour je ne sais quelle raison, crise d'angoisse. Je crois que mon corps vient de comprendre que j'étais plutôt sérieux et que non il n'aura pas sa dose de nicotine en arrivant au travail. Je respire, je me calme et une nouvelle fois je me rappelle que l'objectif est quand même d'arrêter d'ingérer du poison.

Ça passe, 3e obstacle franchi également... et ce fut le dernier obstacle... Aussi fou que cela puisse paraître pour un fumeur, je n'ai ensuite jamais ressenti de complication suffisamment sévère pour être notée ici. Quelques sensations de manque très légères que j'ai su reconnaître assez facilement et combattre avec la même technique : me souvenir. Sensations qui ont d'ailleurs disparues très vite et que j'ai oubliées tout aussi vite.

Les 48 premières heures passées, les **légères** sensations de manque sont devenues de plus en plus espacées. Après 5 jours, j'avais presque oublié que j'avais fumé pendant si longtemps...

Je suis non fumeur depuis 15 jours. J'ai attendu mes 17 ans pour y goûter, et mes 20 ans pour devenir un vrai fumeur régulier, soit 9 ans de tabagisme intensif, 12 au total.

Et avec tout le foin et le business qu'on fait autour de l'arrêt du tabac, j'aurais réussi à arrêter si facilement ? Car oui, avec le recul de ces 15 premiers jours, si j'écris ces quelques lignes c'est que **j'ai trouvé ça facile comparé à ce que j'imaginai**.

Comment j'en suis arrivé là ?

Je me suis toujours considéré comme un fumeur régulier mais sans plus.

"4/5 par jour" que je répondais à mon médecin. Rien de grave en soi, et ça me faisait plaisir, avec un ricard à l'apéro, ou avec un verre de vin en soirée, avec mon café le matin. Oui car en fait 4/5 par jour c'était les journées classiques, mais en fait ce genre de journée n'existe pas. Toujours un imprévu, une discussion, une rencontre qui fait que ce sera 6/7 voir 9/10.

Je trouve que ce comportement résume bien notre façon d'agir face à la cigarette, on se ment... Et pas aux autres, à notre médecin, ou autre, mais à nous même. **On se voile la face.**

On pense ne pas fumer tant que ça, on pense être dans les bonnes limites mais en fait la limite on l'a dépassée quand on a commencé malheureusement.

Du coup, on se rassure en se disant que c'est pas assez pour tomber malade, qu'il y a pire que nous et qu'ils vont très bien. Mais on se ment aussi.

Et on continue de fumer.

On pense aussi prendre du plaisir à fumer. Personnellement, j'ai toujours plus apprécié de fumer avec un verre d'eau, de citronnade, de ricard, de café, *insérez votre boisson du moment*. Ce n'est que maintenant que je suis non fumeur que je comprends pourquoi : la boisson aide facilement à camoufler **le goût infect d'une cigarette**.

Faites le test. Pendant une soirée ne fumez pas en même temps que vous boirez... Rappelez vous que vous préférez fumer avec votre café le matin, ou votre bière après le boulot.

Je pensais à arrêter de fumer depuis pas mal de temps, je dirais même quelques mois. Il restait à trouver une période propice, période qui n'existe pas vraiment bien sûr. À force de repousser, **j'ai décidé un jour de prendre un calendrier et d'arrêter une date** : ce serait le 4 novembre 2013. Premier lundi du mois suivant, affaire réglée.

J'avais donc 1 mois devant moi pour m'organiser. Je n'étais pas vraiment inquiet, j'ai toujours pensé être capable d'arrêter facilement... Un autre mensonge à moi-même. Sous prétexte que c'était facile, je n'arrêtais pas ? Ca aurait dû être l'inverse ! la vérité c'est que **je n'avais aucune idée de ce qui allait se passer**.

La date fatidique approchait et pour l'instant mon plan était assez simple : le fameux lundi matin, je jetterai mon paquet en partant travailler et terminé ! Et puis on verrait bien.

Finalement 15 jours avant, j'ai entendu parler d'un livre dont j'avais déjà eu écho il y a plusieurs mois en soirée : ["La méthode simple pour en finir avec la cigarette" d'Allan Carr](#).

Le titre est prometteur mais grand sceptique que je suis j'ai passé une heure à trouver la faille et vérifier quel charlatant était ce monsieur. Et je n'ai pas trouvé grand chose au final... Il y a donc quelqu'un qui dit qu'arrêter de fumer est simple, comme je le croyais (mais à tort selon moi), et qui vend un livre pour l'expliquer ?

7 euros c'était un paquet de cigarettes, je décidais de vérifier par moi-même cette méthode miracle.

Je l'ai lu dans les transports en commun pendant une semaine, sans prendre de temps personnel, ça ne m'a donc rien coûté.

À la moitié du livre je savais déjà que j'allais réussir à arrêter, je ne savais juste pas comment. Après une semaine de lecture assidue, j'ai finalement arrêté et me sentant prêt et armé, avec **une semaine d'avance sur mon calendrier**, le Lundi 28 octobre.

Quelle est la recette miracle ?

Tout ce que je décris au début, j'ai pu l'affronter car je savais que ça pouvait se produire. Et quelle était la meilleur façon d'agir face aux signes inquiétants.

Je ne suis pas là pour faire la promotion d'un livre ou autre, mais avec le recul voici les éléments contenus dans ce livre qui devraient être pour moi la base de toute affiche concernant l'arrêt de la cigarette.

On sait que la cigarette n'est pas bonne pour la santé, celle de nos enfants, de nos proches. Mais pourtant on continue.

En fait, en tant que fumeur, **on se pose beaucoup de questions**, toutes se transforment souvent en excuses pour continuer.

- Comment agit la nicotine et sur quoi ?
- Est-ce que je vais avoir des crises de manque ?
- Je vais prendre du poids ?!
- Comment réagir face à la cigarette ensuite ?
- Le geste va me manquer !

Ce livre essaye juste de répondre à ces questions en plus de lever le voile qu'on s'est mis (qu'on nous a aidé à mettre je vous rassure) sur le visage.

Le but du jeu est simplement de comprendre le tabagisme pour mieux le combattre. Une technique assez classique en fait :

Pourquoi fume-t-on ?

Question qui peut sembler inutile dans le fond mais qui est la base de tout je pense. Comprendre l'origine aide toujours à cerner un problème.

Pourquoi continue-t-on ?

On sait que c'est mal mais on continue.

Pourquoi arrêter nous semble si dur ?

On nous propose de nous aider à arrêter, on nous propose une multitude de méthodes alternatives. Forcément si on nous propose de nous aider, c'est que c'est pas si simple... Et puis il y a les légendes urbaines sur les gens qui ont des difficultés à arrêter.

Comment se passe la suite après avoir arrêté ?

Nous pousser dans l'eau sans nous expliquer qu'on peut y découvrir des coraux magnifiques serait très bête si l'idée de base est bien de nous mettre à l'eau. Idem dans notre cas. On a forcément plein de questions et y répondre me semble nécessaire.

Aujourd'hui, vous me direz que 15 jours c'est encore un peu court pour juger.

Pourtant dès le 2e soir, je me retrouvais à une petite fête où j'avais l'habitude de fumer 10 cigarettes. Je n'ai eu aucun problème à passer une bonne soirée sans penser à tirer une seule bouffée.

Ma chère et tendre a adopté la même technique avec un petit décalage. Elle a donc continué à fumer pendant 1 semaine comme d'habitude (j'avais insisté pour qu'elle ne change rien) sans que cela ne me dérange.

J'ai déjà pu essayer un repas dominical. Celui où on a une seule envie après s'être goinfré du bon gigot de mamie, c'est de fumer une bonne grosse cigarette. Là encore sans problème.

J'ai fumé une cigarette avec mon café pendant plus de 5 ans. Aujourd'hui je bois mon café tout en l'appréciant autant, au même endroit qu'avant sans penser à fumer.

Et le plus important, **je suis convaincu de ne jamais plus fumer à nouveau une cigarette.**

Comment je me sens ?

Rien non plus de paradisiaque ou de totalement changé hein. Mais juste la sensation d'un pas de plus vers un **meilleur contrôle de ma vie et une plus grande sérénité**.

Et on ne peut pas dire que cela m'a vraiment coûté, en fait cela m'aurait même fait gagné un peu d'argent...

Et vous, pourquoi vous fumez encore ?

Et si le CDI était une connerie ?

Il semblerait que le CDI (Contrat à Durée Indéterminée) soit la solution à tout. Le CDI c'est la solution au travail précaire, le CDI c'est la solution à l'exploitation des travailleurs, le CDI c'est la solution à son prêt bancaire. Le CDI c'est la vie ©. Et si on réfléchissait un peu ? Et si le **CDI était finalement ce qui nous posait le plus de soucis ?**

Commençons par le début

Qu'est-ce qu'on cherche quand on veut obtenir un CDI ? On veut quelque chose de stable pour pouvoir planifier sa vie, être sûr de ce qui rentre à la fin du mois, on veut réduire les risques. On peut alors faire des projets : envisager d'acheter une maison, d'avoir des enfants, de voyager, de s'endetter. Je parle en connaissance de cause, je suis passé par là. Grosso modo, le CDI, c'est notre passeport de vie : **CDI => vie facile, pas de CDI => vie galère.**

Le souci c'est que ça se vérifie rarement. Il existe des personnes en CDI qui galèrent dans la vie et, inversement, des personnes sans CDI qui sont contentes de leur vie. Et ceci indépendamment des montants gagnés. On nous aurait menti ? Il semblerait même, de ma propre expérience, que les personnes qui ont **choisi** de ne pas subir de CDI seraient plus épanouies. Je ne dis pas que la vie est plus facile pour elles, mais au moins, leur vie a un sens et un but qu'elles se fixent elles mêmes.

Le CDI serait alors la solution de facilité. La **facilité de vivre la vie que d'autres ont tracée pour nous**, avant peut-être de se rendre compte [que demain il sera trop tard](#).

La soumission à un contrat

Ce qu'il ne faut pas oublier, lorsqu'on signe un CDI en France, c'est qu'on se retrouve de fait dans une **position dominant/dominé**.

Tout d'abord, après s'être mis d'accord initialement sur la valeur de votre travail avec l'entreprise, cette valeur n'est que très rarement réévaluée par la suite. C'est votre salaire. Ensuite, l'entreprise détient un pouvoir quasiment unilatéral. Elle peut changer les règles du jeu sans changer le contrat : vous demander plus de travail (vous comprenez, c'est la crise), se plaindre de votre efficacité (vous n'avez pas atteint vos objectifs !), ... Le **salarié n'a quasi qu'un échappatoire** : la démission. En effet, le contrat, après avoir été fixé à l'embauche, n'est que très rarement revu.

Vous allez me dire qu'on n'est pas obligé de rester si on n'est pas content. *Ahah*. C'est vrai. Le souci, c'est que tout notre conditionnement, notre **domestication** fait qu'on nous a toujours appris à « faire attention », à « être prudent », à « être responsable » à [faire passer la sécurité avant tout](#). De base, on ne partira donc pas, car **c'est trop risqué**. Le comble, c'est que ce qui augmente ce risque, c'est le CDI et l'aliénation/dépendance qui va avec.

N'avoir qu'un client est une très mauvaise idée

Si on démissionne sans rien avoir d'autre, on se retrouve sans aucun revenu du jour au lendemain. Car oui, en plus d'imposer un rapport malsain dominant/dominé, le CDI vous force,

dans la majeure partie des cas, à n'avoir qu'**un client pour vos prestations** : votre employeur. Car votre employeur est en fait un client : il a acheté, via un contrat de type CDI, la valeur ajoutée que vous êtes capable de produire et dont il avait besoin pour son entreprise. Il l'a en plus achetée de **manière exclusive**, la *classe à Dallas*.

Cette exclusivité de vos services envers votre employeur est assurée de plusieurs manières. Tout d'abord, travailler 35 heures par semaine vous occupe déjà bien assez : vous n'avez plus trop d'énergie pour autre chose. Et de toute façon, le droit français ne vous autoriserait pas à travailler beaucoup plus afin de respecter la durée maximale de travail par jour et par semaine.

Ensuite, vous êtes généralement lié contractuellement via une **clause d'exclusivité** afin de ne pas faire concurrence à votre entreprise. Il vous est donc quasi impossible de travailler dans le même domaine à côté de votre emploi principal. La cerise sur le gâteau étant les clauses de non concurrence. Elles vont vous empêcher, contre rémunération, de faire de la concurrence à votre entreprise pendant de longs mois. C'est à dire que votre employeur a le pouvoir, lorsque vous ne serez plus dans son entreprise, de **vous interdire d'aller produire votre valeur ajoutée** dans une autre entreprise du même secteur.

Lorsque l'on gère une entreprise, tout le monde vous met en garde contre le client unique : si des fois vous le perdez, vous pouvez mettre la clé sous la porte, ou presque. Le problème est exactement le même lorsque vous êtes en CDI. Quand **vous perdez votre employeur, vous perdez tous vos revenus**.

Rester en CDI est très risqué

Rester en CDI c'est donc **prendre d'énormes risques** :

- Le risque de **se retrouver sans rien** du jour au lendemain lorsque vous en aurez marre.
- Le risque pour votre **santé morale** de rester dans un emploi qui vous mine de l'intérieur.
- Le risque de **se retrouver bloqué dans votre emploi** à cause d'un prêt que vous aviez contracté à hauteur de votre salaire en CDI.
- Le risque de **ne plus avoir qu'une corde à votre arc** professionnellement : celle que vous avez développée pour votre employeur.

Et surtout, le plus grand des risques dans le CDI, c'est la **perte d'autonomie et la perte de conscience de ce que vous valez**. Quitter son emploi ne serait pas un problème si vous aviez assez confiance en vous pour rebondir. Si vous étiez habitué à gérer l'insécurité qui va avec.

Le problème c'est que le CDI et la pseudo-stabilité qui va avec vous a enseigné tout le contraire. Vous n'avez jamais été entraîné à gérer les situations un peu périlleuses comme celles d'avoir à retrouver un emploi. Vous avez **vendu votre autonomie et votre capacité à vous auto-gérer le jour où vous avez signé votre CDI**.

C'est finalement le plus grand risque du CDI : celui d'oublier que vous êtes [responsable de votre vie](#) et que chacun a quelque chose à apporter à ce monde.

Quelles solutions possibles ?

C'est bien beau tout ça, mais je fais quoi moi ?

L'idée va être ici, de ne pas succomber aux sirènes de la **stabilité mode CDI**. La stabilité ce n'est pas avoir un salaire fixe, travailler pour la même personne pendant des années et avoir un

Contrat à Durée Indéterminée. Ça c'est au contraire une **situation très instable**. Toute votre vie dépend d'un seul élément : votre emploi. Et cet emploi dépend de conditions qui sont externes à vous même : la santé de votre entreprise, le bon vouloir du patron, le contexte économique. C'est comme un funambule à 100 mètres de hauteur sans filet : s'il tombe ou si la corde casse, ça risque de piquer un peu.

Il y a pour moi deux solutions au problème du funambule. Ou il faut mettre en place des filets, ou il faut changer de voie.

Protéger ses arrières

Si vous n'êtes pas encore prêts à quitter le CDI, vous avez tout intérêt à **changer d'entreprise régulièrement**. Plus vous vous habituerez à changer d'environnement, à vous remettre en question, moins vous aurez peur de perdre ce que vous avez. La chute risque de faire un peu peur mais, à l'instar du funambule travaillant avec filets, elle ne sera pas fatale. Vous pourrez rebondir vers quelque chose d'autre plus facilement : vous n'aurez pas été endormi par la fausse stabilité du CDI.

Il n'est pas toujours évident de trouver une autre entreprise, surtout en ces *temps de crise*, mais le faire en ayant un CDI est quand même bien plus confortable qu'attendre d'avoir été licencié ou d'être à bout. Ne sacrifiez pas votre santé mentale et/ou physique pour quelques euros de plus à la fin du mois. **Votre vie n'attend pas.**

Changer de voie

Pour reprendre l'analogie avec le funambule, l'autre façon d'éliminer le risque c'est de changer de voie. Funambule c'est bien trop dangereux, jongleur ça me paraît plus raisonnable niveau risques. Il en va de même pour le CDI. Le **CDI est beaucoup trop dangereux, être à son compte** (freelance, entrepreneur, appelez ça comme vous voulez) est bien **moins risqué**.

Vous **décidez vous-même de la valeur ajoutée** que vous pouvez apporter au monde. Vous en **fixez le prix** et vous pouvez la délivrer à **plusieurs clients à la fois**. Si vous perdez un client peu importe, vous pourrez toujours en retrouver d'autres.

Vu comme ça, ça peut paraître idyllique, mais je ne vous la fais pas à vous. C'est évidemment plus compliqué que cela, mais le principe est là. Je ne prétends pas que cette solution soit adaptée à tout le monde car elle nécessite un pré-requis : un **énorme travail sur soi**.

J'ai longtemps essayé de me mettre à mon compte sans grand succès. J'avais toujours **les bonnes excuses** : je ne gagnerais pas assez d'argent pour nourrir ma famille, c'est risqué, ... Tout ça pour finalement me rendre compte que la seule chose qui me manquait c'était de la **confiance en moi**. Et la bonne nouvelle c'est que ça se travaille. Vous pouvez par exemple consulter [ma sélection d'articles et de livres](#) sur le sujet, c'est un bon début.

J'ai mis quelques années à y parvenir mais je ne reviendrais pour rien au monde à l'asservissement que requiert la position d'employé en CDI. Je crois que le déclic s'est produit le jour où **j'ai compris que moi aussi j'avais quelque chose à apporter à ce monde** et que c'était d'ailleurs pour cette raison qu'on m'embauchait. Partant de là, je me suis demandé pourquoi j'avais besoin de quelqu'un qui m'embauche en tant que salarié pour que je puisse exprimer mes talents. Qu'est-ce qui me manquait pour que je puisse le faire de manière autonome ? Pas grand chose, juste un peu de temps libre pour **travailler sur moi** et comprendre les raisons pour lesquelles mes futurs clients pouvaient me faire confiance.

Et l'avenir dans tout ça ?

Personnellement je souhaite que tout le monde puisse **grandir intérieurement** de manière à pouvoir révéler ce que chacun à offrir à ce monde. Je serais vraiment curieux de voir ce qui émanera de chaque personne le jour où elle pourra pleinement exprimer son potentiel et n'aura pas à occuper [un emploi bidon de type CDI pour survivre](#).

Comme j'en avais déjà parlé ici, la bonne nouvelle c'est que [nous manquons enfin de travail](#). Nous avons enfin pu automatiser la majorité des tâches qui permettent la survie. Il est donc possible que les générations à venir n'aient plus à se demander comment elles pourront faire pour subvenir à leurs besoins vitaux. Il est possible que leur seule préoccupation soit celle de **se développer en tant que personne humaine**.

Peut-être qu'un jour, sur cette planète, chacun pourra contribuer de manière **utile et choisie** au monde qui l'entoure. Peut-être que plus personne n'aura à se renier pour survivre. Utopie ou monde de demain ? Allez vous renseigner vous-même : [le revenu de base](#).

Une autre vérité --- épisode 1

C'est l'horreur. Il est 10 heures et, comme tous les lundi matin, on fait un débriefing. On ne sait pas ce qu'on a à débriefer, mais on le fait.

William est comme à son habitude heureux d'être là. Il sourit, il glousse. Il a tout simplement l'air idiot. Un peu comme cette réunion en fait.

Qu'est-ce qu'on a fait la semaine dernière, qu'est-ce qu'on compte faire cette semaine, pourquoi on n'a pas fait tout ce qu'on devait faire, comment on compte y remédier, j'en passe et des meilleures. On se branle la nouille, littéralement. J'en ai marre. Les gens en ont marre mais personne ne le dit. Le boss est tellement certain que tout cela sert à quelque chose qu'il ne se rend pas compte de la bêtise du tableau.

Dix personnes dans une même salle en train de faire des plans sur la comète au lieu de se rendre à l'évidence : depuis que les employés ne sont que des « ressources », le travail n'est qu'un moyen de payer ses factures. Le reste, tout le monde s'en fout. On ne travaille pas parce qu'on croit en ce qu'on fait, c'est fini ce temps là. On travaille pour se payer un toit et une place dans la société.

Travailler plus pour gagner plus qu'il disait. Bah tiens. Je travaille plus, je gagne plus d'argent, et je perds un peu plus de moi-même tous les jours. Comme si gagner plus aurait pu changer quelque chose. Je gagne plus, j'achète de plus en plus, et plus j'achète, plus je dois gagner plus.

L'ironie du sort étant de travailler dans une entreprise de marketing dont le but est, justement, de faire en sorte que des personnes achètent les choses dont elles n'ont pas besoin.

Comme d'habitude, on a remis les plannings à jour, on a rallongé les deadlines, on a dit qu'on ferait mieux la prochaine fois, et on se donne rendez-vous lundi prochain. Bis repetita. Vous me direz, j'ai au moins la chance d'avoir un travail. Certes. Mais j'y ai sacrifié ce qui faisait de moi un être humain : mon envie de vivre.

18 heures, il fait nuit noire. Je pars de la maison il fait nuit, je reviens il fait nuit. Je mange, je regarde les informations. Je m'apitoie sur le sort du monde et sur le mien. Je regarde une série et je vais me coucher. Je survis.

J'ai réussi à détester la période que je préférais lorsque que j'étais gamin : celle des crêpes le mercredi, des soirées au coin du feu et des longues heures à attendre le père Noël.

Ça ne peut pas être ça la vie. Ça ne doit pas être ça.

La liste des sujets à aborder avant qu'il ne soit trop tard

La mort reste un **taboo** dans notre société actuelle. Elle l'était d'ailleurs encore pour moi il n'y a pas si long que ça. J'ai longtemps cru que parler de la mort était quelque chose de triste qui devait donc être évité. C'était avant que je me rende compte de deux choses :

1. ce n'est pas parce qu'il est triste qu'un sujet doit être évité,
2. parler de sa mort c'est **aider la vie des autres**.

Aux personnes qui me parlaient du « moment où elles ne seraient plus là » j'ai souvent répondu : « ça ne va pas de parler de ça, il y a quand même plus gai comme sujet de conversation. Et puis bon, tu n'es pas encore mort(e) ! ». Vous noterez toute l'ironie du propos. Parler de sa mort lorsqu'elle est effective est sûrement un peu plus compliqué.

On a souvent tendance à croire que les personnes qui souhaitent parler de leur mort sont des personnes qui veulent mourir. Comme si en parler pouvait faire en sorte qu'elle rapproche. Et pourtant, **apprendre à parler de la mort c'est apprendre à vivre**. L'un ne va pas sans l'autre.

Faciliter la vie des autres

Parler de sa mort a un but précis : faciliter celle des autres. Que ce soit la vie de vos proches ou celles d'illustres inconnus, vous pouvez **faire une différence** significative en vous exprimant sur des sujets importants. En voici une liste (certainement non exhaustive) :

1. **La crémation ou l'enterrement**. Si vous vous prononcez dessus avant votre mort, vos proches n'auront pas à se poser la question.
2. **L'acharnement thérapeutique**. Que souhaitez-vous dans le cas où une machine vous tient artificiellement en vie, ou si vous ne pouvez plus communiquer avec le monde extérieur sans espoir d'amélioration ?
3. **La cérémonie religieuse ou civile**. Même si la religion a de moins en moins d'impact actuellement, il y a de grandes chances que vous ou vos proches soyez culturellement « rattachés » à une religion. Il est toujours bon de stipuler avant quelle type de cérémonie vous souhaitez (et si vous en souhaitez une).
4. **Le don d'organes**. Êtes-vous pour ou contre ? Si vous ne mettez pas au courant vos proches que vous êtes pour, il y a de grandes chances qu'ils ne prennent pas la décision pour vous et décident de dire non. Vous pourrez trouver de la documentation sur le site de [l'adot](#). Personnellement je porte une carte dans mon portefeuille stipulant que je souhaite donner mes organes.

Ce ne sont jamais des sujets faciles à aborder, mais je pense que ça vaut le coup d'essayer. Ne seriez-vous pas content de savoir que vous respecterez les volontés du défunt le moment venu ? Certainement que si, mais pour ça, il faut qu'il les ait exprimées. C'est peut-être le bon moment pour vous ?

L'invasion qu'on nous cache

Je n'en croyais pas mes yeux. Tranquillement assis dans un train, je tombe nez à nez avec cette phrase placardée en énormes lettres sur la première page d'un magazine : « **L'INVASION qu'on nous cache** ». À côté, une photo toute aussi grande d'une femme portant le niqab. Français, tremblez, on vient vous envahir « votre » pays. L'homme lisant ce magazine est calme, droit, posé : **la peur fait partie intégrante de sa vie, elle est sa vie.**

C'est quand même incroyable d'en arriver là : la peur de l'autre affichée en lettres capitales sur un magazine national. À l'image des passagers fatigués de ce train, **tout le monde dort.**

Les gens ne se rendent même plus compte qu'ils ne sont que peur. Peur de l'autre, peur de l'étranger, peur d'être au chômage, peur de se retrouver seul, j'en passe et des meilleures. La vie devient **une géante organisation pour gérer ses peurs.**

- J'ai **peur de me retrouver sans argent**, je fais donc tout pour trouver un travail « stable » en CDI. Peu importe si je m'épanouis ou non, puisque la priorité c'est contenir ma peur.
- J'ai **peur de me retrouver seul**, je fais donc tout pour que l'autre dépende de moi. Peu importe si cette relation de dépendance est néfaste à notre épanouissement, au moins je ne suis pas seul.
- J'ai **peur des autres**, je vote aux extrêmes, peu importe si l'histoire me montre que ça n'a jamais rien apporté de bon.

Pour faire court, je survis mais je ne vis pas. Je **survis à l'invasion de mes peurs.**

Et si, avant de s'occuper de ce qui ne vous regarde pas (c'est à dire les événements extérieurs à vous même comme l'argent, les autres, ...), vous commenciez par **vous occuper de vos propres fesses** ? Et si vous vous remettiez un peu en question et vous vous mettiez à travailler sur vous ?

Peut-être que **vous découvririez** que :

- Vous avez **beaucoup à donner** et qu'il y en a pour tout le monde
- Votre **égo vous fait plus de mal** que de bien
- **Personne n'est responsable de votre malheur** à part vous
- Le bien-être (il porte d'ailleurs très bien son nom) se trouve **à l'intérieur de soi**

Vous pourriez alors commencer à vivre et faire une différence positive dans ce monde. Mais pour ça il ne faut **pas se tromper d'invasion**. Celle qui faut stopper, ce n'est pas celle des « étrangers », mais celle de vos peurs. Ayez le **[courage de vivre](#)**, *debout les gens* !

Travailler par tranches de 25 minutes

Qui n'a jamais eu l'impression, le soir, en rentrant du boulot, de n'avoir rien fait de sa journée ? Vous les connaissez ces journées où vous étiez pourtant au travail de 9h à 18h mais vous avez l'impression de ne pas avoir été productif du tout. Bienvenue au club. J'ai essayé pas mal de choses, des todolist à rallonge aux méthodes de productivité qui étaient censées changer ma vie. Rien n'y a fait jusqu'à ce que je travaille uniquement par **tranches de 25 minutes**.

25 mn ça suffit largement

Cette habitude m'est venue grâce à la [technique Pomodoro](#). Vous pouvez aller lire [le livre \(gratuit\)](#) si vous le souhaitez, sinon je vous la fait courte :

- **On démarre un timer de 25 minutes**. Physique ou sur l'ordinateur, mais il doit sonner au bout de 25 minutes (je vous conseille d'ailleurs [FocusBooster](#)). Le fait de lancer le timer nous conditionne à ne pas batifoler à droite à gauche.
- **On travaille sur une tâche** (et une seule).
- **Lorsque le timer sonne, on arrête** tout et on se lève.
- **5 minutes de pause** loin de l'ordinateur et on recommence.
- **20 minutes de pause** au bout de 4 sessions.

Et c'est tout ? Oui, enfin presque, il y a quelques règles à respecter :

- Lorsqu'on commence une tranche de 25 minutes (appelée **pomodoro**), **on doit la finir** (entendre sonner le timer). Si on doit s'arrêter avant, le pomodoro ne compte pas.
- Pendant ces 25 minutes **interdit de faire autre chose** que la tâche qu'on a choisie.
- Si on est tenté de faire autre chose (twitter, mail) pendant le pomodoro, on le marque sur une feuille et on retourne au pomodoro.

Les avantages

C'est bien beau ton truc, mais 25 minutes c'est court, et puis ça change quoi au juste ? En fait **ça change beaucoup de choses** :

- **On apprend à se concentrer**. On sait que 25 mn ce n'est pas long donc qu'on peut le faire !
- **On a une idée du temps que prennent les choses**. Il est facile de compter le nombre de pomodoros qu'on a du faire pour une tâche. En effet, ce mail qui ne devait vous prendre que 5 minutes vous a pris 25 mn en réalité.
- **On prend conscience des distractions**. En mettant une croix sur un bout de papier à chaque fois qu'on est tenté de faire autre chose, on finit par prendre conscience de nombre de fois où on se déconcentre.
- **On prend conscience du temps** effectivement disponible dans une journée. À chaque fois qu'on finit un pomodoro, on le note sur une feuille. Vous verrez que si vous arrivez à faire 8 pomodoros dans la journée (donc environ 4 heures de travail non interrompu), ça sera déjà formidable.

- **On est moins fatigué.** Même si on est plus efficace, on a le sentiment d'être moins fatigué à la fin de la journée grâce aux poses forcées toutes les 25 minutes.

En revanche c'est une technique qu'il est parfois difficile d'appliquer, notamment dans les Open-Space où vous avez toujours un collègue pour venir parler un peu. Dans ce cas là, des écouteurs (même sans musique) peuvent aider.

Quoiqu'il en soit je vous conseille d'essayer cette petite technique de temps en temps. Même si vous n'arrivez pas à vous y tenir tout le temps (je n'y arrive pas non plus) elle permet d'avoir un **sentiment de productivité inégalable**. On finit par se sentir protégé des distractions et en sécurité lors d'un pomodoro. On sait qu'on est en train de travailler et productif. C'est l'**outil anti-procrastination** par excellence.

Alors à vous de jouer maintenant, et n'hésitez pas à me donner vos retours d'expériences dans les commentaires !

Un an après : les 8 leçons que j'ai retenues

Il y a de ça un peu plus d'un an je mettais ce blog en ligne. Le but était de partager mes idées, mes découvertes et les différents apprentissages que [ma remise en question personnelle](#) n'allaient pas manquer de provoquer. Alors nous y voilà.

1. Chercher quoi faire de sa vie ne sert à rien

J'ai longtemps cherché quoi faire de ma vie, quel métier, quelle voie choisir. Tant et si bien que ça a fini par me fatiguer et j'ai **décidé de renoncer**. Je me suis rendu compte que ce que je fais n'a pas d'importance. Ce qui a de l'importance c'est [pourquoi je le fais](#). J'ai donc passé du temps à [définir mes valeurs et qui je voulais être](#). J'ai décidé d'**exprimer cet être dans tout ce que je fais**. Je n'ai donc **plus besoin de chercher à faire pour être**.

Je vous entends d'ici, oui mais tu fais quoi dans le coup ? En fait peu importe, car ça ne me définit plus. Ça pourrait être un peu tout et n'importe quoi, du moment que les notions de partage, de respect et de liberté rentrent en jeu.

2. Plus on résiste à quelque chose, plus on crée cette même chose

C'est un peu en rapport avec le point précédent. Je me suis rendu compte que :

- plus je cherchais quoi faire, moins je trouvais,
- plus je cherchais à gagner de l'argent, moins j'en gagnais,
- plus je refusais de donner du temps à mes enfants parce que j'avais du travail, plus mon travail était inefficace et plus mes enfants demandaient de l'attention,
- plus je repoussais ce que je n'avais pas envie de faire, plus la liste des choses que je n'avais pas envie de faire s'agrandissait,
- plus je cherchais à faire des articles qui seraient lus, moins j'étais authentique et moins ils étaient lus.

Lorsque j'ai décidé d'accepter ce qui était et d'arrêter de le combattre, je me suis rendu compte que tout était plus facile. Ce n'est pas de la fatalité, **j'accepte ce qui est et je fais ce qui peut l'être**.

Je ne cherche plus à gagner de l'argent, je cherche à exprimer qui je suis. Je ne cherche plus à échapper à mes enfants, je [passe consciemment des moments de qualité avec eux](#). Je ne repousse plus ce que je n'ai pas envie de faire, je le fais juste. Je n'écris plus pour être lu (j'ai enlevé tout outil de statistiques sur le blog), j'écris pour le plaisir de partager.

3. Apprendre à être à l'aise avec l'incertitude est primordial

C'est quelque chose avec lequel j'ai eu un peu de mal au début. Accepter que **l'on ne contrôle rien du tout**, que l'on ne peut jamais être sûr de rien. Accepter que la seule chose que l'on peut faire c'est agir là, maintenant, sans pouvoir contrôler les résultats de ses actions. Le jour où j'ai été à l'aise avec l'idée que je ne toucherai peut-être pas d'argent à la fin des deux prochains mois a été un moment fort.

4. Le moment présent est tout ce qui existe

Cette prise de conscience que seul [le moment présent](#) existe m'a aidé à gérer l'incertitude. À partir du moment où j'ai réussi à intégrer que **le passé et le futur n'existaient que dans ma tête**, tout le reste a été plus facile.

5. « Je pense donc je suis » est faux

À peu près tout le monde connaît cette citation de Descartes. J'ai d'ailleurs été longtemps d'accord avec lui. Jusqu'à ce que je lise le livre [Nouvelle Terre d'Eckhart Tolle](#) où Eckhart soulève un point important. Si je suis capable de distinguer mes pensées, de « me voir penser », c'est que **je ne suis pas ces pensées et que je peux agir sur celles-ci**.

Lorsque j'ai compris que je pouvais changer la manière dont je pensais, j'ai pleinement pris conscience des possibilités infinies qui s'offraient à moi.

6. Ne pas regarder la TV ne fait pas de vous un marginal

Je n'ai plus de TV depuis Janvier et je ne regarde plus les informations depuis plus d'un an. Je suis pourtant au courant de ce qui se passe dans le monde et je suis capable d'en discuter en société. Je ne suis certes pas au courant des différents faits divers (assassinats, accidents et autres joyeusetés) qui ont lieu tous les jours, mais croyez-moi, je ne m'en porte pas plus mal. Ça me permet de **ne pas être assailli de négativité tous les jours et de choisir moi-même mes sources d'informations**.

7. Il est possible de facilement éliminer le stress

J'ai toujours été quelqu'un d'**assez anxieux par nature**. Je n'ai jamais vraiment compris pour qui, pourquoi, j'ai toujours pris ça comme un état de fait. Jusqu'à ce que je tombe sur [le site de Morty Lefkoe](#) qui m'a fait prendre conscience que les événements n'avaient pas de sens en eux mêmes, ils avaient uniquement le sens qu'on leur donnait. Et en changeant ce sens, on pouvait **éliminer le stress** causé par celui-ci.

Par exemple, vous pouvez être indifférent à la pluie dehors si vous êtes prêt du feu chez vous. En revanche vous pouvez la maudire si c'est le jour de votre mariage ou la bénir si vous êtes un agriculteur lors d'une période de sécheresse. Le jour où j'ai fait la différence entre l'évènement en lui même, et le sens que je lui donnais (qui sont bien deux choses différentes), j'ai compris que je pouvais agir sur mes réactions.

8. Il faut grandir intérieurement avant de grandir extérieurement

Trouver sa valeur grâce à des sources extérieures est dangereux. Que ce soit à travers des possessions (objets, argent, ...) ou à travers l'avis des autres, se définir grâce à ce type de sources est très fragile. À un moment où à un autre on perdra ses possessions, des personnes seront négatives envers nous et toute la représentation que nous avons de nous-même partira en fumée.

À partir du moment où l'on arrive à se définir soi-même, où l'on fait preuve de compassion

pour soi et où on s'accepte comme on est, les sources extérieures de construction de soi deviennent secondaires.

Rien ni personne ne peut plus vous enlever qui vous êtes.

À dans un an an pour un nouveau point !

Faire le mauvais choix

On regrette souvent d'avoir pris **la mauvaise décision**, d'avoir fait le mauvais choix. Le fameux « Ah si j'avais su ». Tout ça pourquoi ? Parce que le résultat de notre décision est pénible, douloureux, difficile à vivre, non conforme à nos attentes. On a quitté notre zone de confort. Mais est-ce que ce sont les bons critères de jugement ? Est-ce que finalement, s'être mis dans la position de vivre quelque chose de pénible est forcément quelque chose que l'on aurait du éviter ? Il m'est avis que non.

Soyez prêt à en baver

À l'opposé de survivre, vivre c'est prendre des risques. Et forcément lorsque l'on prend des risques, on sort de sa zone de confort (qui ne s'appelle pas comme ça pour rien). Dans le coup, inévitablement, des choses vont « **aller de travers** ».

Il est possible que vous vous retrouviez endetté, que vous perdiez votre emploi, que vous perdiez quelques amis, et alors ? Vous ne serez pas le premier ni le dernier, ces événements font partie de la vie. Ne croyez pas qu'il y a ceux qui ont la chance d'avoir une super vie et les autres. Il y a juste ceux qui se servent de leurs moments difficiles pour construire quelque chose d'autre, et ceux qui s'arrêtent là.

Le but ce n'est pas d'**éviter d'avoir des moments difficiles** (c'est de toute façon impossible), le but c'est d'**apprendre à les gérer** pour en tirer le meilleur parti possible.

La plainte du phoque en Alaska

Essayez de remarquer les moments où vous regrettez les décisions que vous avez prises et que vous aimeriez pouvoir changer. C'est un signe que vous ne prenez pas vos responsabilités et n'assumez pas ce que vous avez fait pour en arriver là.

Le souci ce n'est pas la décision que vous avez prise car c'était, avec les informations dont vous disposiez, la meilleure à prendre. Vous ne connaissiez pas le futur, ça ne sert donc à rien de se dire, « si j'avais su ». **Le souci vient uniquement de l'interprétation que vous en faites.** Vous n'avez aucune certitude que faire un autre choix aurait été mieux, alors acceptez d'être là où vous êtes, car **c'est l'endroit parfait pour continuer à avancer.**

Avoir des ennuis est bon signe

Il y a ensuite deux attitudes possibles :

1. « Je le savais bien que je n'aurais pas du sortir de mes habitudes, on ne m'y reprendra pas. »
2. « Ça n'a pas marché. Voyons voir pourquoi et ce que je peux faire pour avancer. »

Il y en a une qui peut vous faire avancer et l'autre qui n'est qu'une excuse pour retomber dans sa zone de confort. Avec la première vous vous auto-rassurez : vous aviez raison, il est arrivé ce dont

vous aviez peur et c'est une bonne raison pour ne pas ré-essayer. Vous abdiquez à la première difficulté. Ne venez pas ensuite vous plaindre que votre vie ne vous plaît pas.

Avec la deuxième attitude, vous admettez que le chemin que vous avez emprunté ne vous a pas mené là où vous auriez voulu, très bien. Vous pouvez donc maintenant en essayer un autre et grandir. Si vous n'essayez rien (et donc n'échouez jamais) vous ne progresserez jamais.

Alors **ne vous cherchez pas d'excuses et ne regrettez pas**, c'est complètement stérile comme attitude. Lorsque vous êtes en difficulté, acceptez-le et prenez le temps de réaliser que ce n'est pas la faute d'un mauvais choix du passé. C'est la faute de la manière dont vous voyez cet événement. Si vous **choisissez de le voir de manière positive, il le sera.**

Alors lancez-vous, soyez prêts à en baver. Vous avez juste à apprendre à aimer ça.

"What seems nasty, painful, evil, can become a source of beauty, joy, and strength, if faced with an open mind." ~Henry Miller

« Ce qui semble méchant, pénible et mal peut devenir source de beauté, de plaisir et de force lorsqu'on y fait face l'esprit ouvert. » ~Henry Miller

Pourquoi avoir des rêves c'est être réaliste

« Il faut être un peu sérieux. Il va être temps d'arrêter de faire des plans sur la comète. C'est bien beau d'avoir des rêves, mais à un moment il faut redescendre sur Terre ». Et en quel honneur ? Êtes-vous sûr qu'il est **plus raisonnable** de **tirer un trait sur ses rêves** que de passer sa vie à **essayer de les atteindre** ? À mon avis, c'est de la connerie. Comme le dit Paulo Coelho dans [L'alchimiste](#) : « *C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante* ».

On vous a menti

Les rêves et les idéaux c'est bon pour les 68ards. L'homme « moderne » se doit d'être réaliste. Pour être intégré dans la société, il faut avoir un travail, une bonne situation, payer son loyer, ses factures, vous voyez le tableau. Le problème avec ça, c'est qu'être « **intégré dans la société** » **n'a pas grand sens**. Réfléchissez un peu. Est-ce que, une fois dans votre vie, vous vous êtes posé la question de savoir si, oui ou non, vous vouliez être intégré dans le type de société de référence dont vous avez hérité ?

La société qui compte pour vous, c'est votre société de « référence ». Généralement le type de société dans laquelle vous avez grandi. Pour moi, c'était une société ouvrière, où la sécurité de l'emploi et la réussite par le travail primaient sur tout. Pour vous, c'est certainement quelque chose de différent, mais vous avez, quoiqu'il en soit, hérité d'un type de société de référence. Il est important d'en prendre conscience. Il est important de prendre conscience que **ce modèle de référence n'est pas le seul qui existe et n'est pas forcément celui qui vous convient**.

Ce n'est pas parce qu'avoir des rêves et chercher à les réaliser n'avait pas de sens dans votre société de référence que c'est forcément le cas. C'est même tout le contraire.

Les rêves vous guident

Avoir des rêves ce n'est pas être utopiste. **Avoir des rêves c'est être réaliste**. Car oui, quoique « les gens » en disent, la personne qui sait vers où elle se dirige est bien plus réaliste que la personne qui avance à l'aveuglette dans sa vie, sans jamais s'être demandée pourquoi. **Est-ce qu'il vous viendrait à l'idée de vous diriger dans la rue les yeux fermés ?** Vous préféreriez sûrement savoir où vous allez en appréciant la beauté du paysage.

Avoir des rêves c'est avoir une ligne directrice, savoir vers quoi l'on va. Ce qui est important ce n'est pas vraiment de réaliser ses rêves, mais c'est de prendre plaisir à essayer. **Le bonheur ce n'est pas d'atteindre son rêve, c'est de réaliser la chance que l'on a d'en avoir**.

Ne me faites pas dire ce que je n'ai pas dit : ce n'est pas facile, loin de là. **Nous ne vivons pas dans un monde de Bisounours** où tout va toujours pour le mieux dans le meilleur des mondes. [Vivre sa vie consciemment](#) ça s'apprend et ça s'entraîne. Mais quoiqu'il en soit, c'est la seule façon de vivre et non de survivre.

Le courage de vivre

Finalement, on en revient toujours au même : **lorsque l'on arrête de se trouver des excuses**

on commence à se trouver une vie. Car peu importe que l'on ait ou pas les moyens de réaliser ses rêves, ce n'est pas une raison pour ne pas essayer. Ce n'est pas parce que je ne peux pas réaliser quelque chose maintenant que je ne le pourrais pas plus tard. La seule façon de le savoir, c'est d'essayer et d'y croire.

J'en vois 2-3 au fond répéter toujours la même rengaine : c'est bien beau ton truc, mais ça ne va pas payer mes factures à la fin du mois. Là n'est pas le sujet, à moins que payer vos factures à la fin du mois soit le rêve de votre vie. L'idéal c'est de réussir à vivre ses rêves tout en étant payé pour. Mais ça, c'est comme tout, ça demande du travail et de la persévérance. **Et surtout, pour y arriver, il faut bien commencer un jour. On a rien sans rien, même pas nos rêves.**

Comment vivre de sa passion : le récit d'Antonia

L'article d'aujourd'hui est un peu particulier. Il inaugure (enfin je l'espère) une série d'articles sur **vos expériences de vie, sur vos aventures** qui valent la peine d'être racontées et qui pourront motiver d'autres personnes.

C'est [Antonia](#) (du [site Flor-Esser](#)) qui ouvre le bal aujourd'hui. Elle nous raconte comment elle est passée d'une vie "classique" mais ennuyeuse (elle travaillait dans l'évènementiel) à une vie pleine de sens à **vivre de sa passion** (en tant qu'aromathérapeute et écrivain). On se rend compte ici que les « mauvais » moments sont généralement ceux qui font avancer.

Si vous aussi vous voulez partager votre aventure de vie, n'hésitez pas à [me contacter](#).

Et bien...en ce qui me concerne ça a été plutôt long et source de beaucoup de frustration, de souffrance jusqu'au jour où j'ai fait mon **Master en Coaching**. À la base j'ai un **BTS de tourisme** et j'ai travaillé dans **l'évènementiel pendant plus de 10 ans** (jusqu'en 2008).

Suite à une grosse dépression en 1999 (j'ai 31 ans à ce moment-là), je découvre que ma vie n'a aucun sens pour moi, que je suis profondément vocationnelle et j'ai besoin de **donner un sens à ce que je fais**, aux heures que je passe au travail et aux efforts qui en découlent.

À partir de là c'est compliqué !

Grâce à cette dépression je découvre mon intérêt pour la psychologie, la relation d'aide, le développement personnel et surtout **la connaissance de soi**, chose que j'entreprends de faire alors (et ça dure encore évidemment !!!).

Tout en **continuant à travailler en tant que freelance** dans l'évènementiel, je me forme d'abord dans le Conseil en Fleur de Bach et autres florithérapies, mais je n'ai pas suffisamment confiance en moi même et je trouve cela "léger" pour se lancer et pour pouvoir en vivre, et je n'avais pas tort ! Donc là commence la souffrance et la frustration et je poursuis mon travail sur moi.

Puis en 2008 j'ai un **gros déclic** et je décide que ça suffit, je dis **NON à cette souffrance** et je m'inscris à ce fameux Master de Coaching alors que je suis **sans travail et sans ressources économiques** ! Je crois en **ma bonne étoile** et me dis que je trouverai le moyen de le payer, et effectivement je trouve un travail presque immédiatement et je peux donc suivre cette formation...qui va **changer radicalement ma vie**, ma façon de me voir et de voir la vie.

Deux ans auparavant j'avais connu une aromathérapeute qui va m'introduire dans la connaissance des huiles essentielles, ceci va devenir une passion et à la fin de ma formation de Coaching à nouveau les doutes m'assaillent et j'ai du mal à croire que je pourrais gagner ma vie en tant que Coach (et je n'avais pas tort !), alors je fais un choix et **je décide de faire de ma passion pour les huiles essentielles un métier** !

Et ensuite tout est allé très très vite. Je continue à proposer des stages d'aromathérapie (j'avais commencé en octobre 2008) et quelques mois après je deviens la formatrice de [Pranarôm Espagne](#). Je voyage plusieurs fois en Belgique pour approfondir mes connaissances auprès de Dominique Baudoux, une éminence du secteur et PDG de [Pranarôm International](#).

Aujourd'hui (c'est à dire presque quatre ans plus tard) **je vis exclusivement de mes formations en aromathérapie** que je propose en Espagne et en France ! Je deviens écrivaine...mon livre sur l'aromathérapie sera publié l'année prochaine en Espagne et j'ai de beaux projets qui je l'espère verront le jour dans un délai raisonnable.

J'ai encore **beaucoup de peurs à affronter** et parfois le courage prend des vacances ! Mais

c'est vrai que le fait d'avoir affronté quelques-unes de mes plus grandes peurs m'a fait découvrir **des talents insoupçonnés** ! Notamment **le don de la communication, de l'enseignement et le goût de l'écriture** !

J'ai appris que **la confiance en soi se développe très vite lorsqu'on s'expose et lorsqu'on fait face aux difficultés**. Moi j'ai très longtemps fuit les difficultés, et j'ai pu me rendre compte que c'est la pire des choses à faire, ça ne fait qu'alimenter le manque de confiance en soi, la frustration et la souffrance.

Ce qui m'a beaucoup aidé aussi c'est le sentiment de gratitude ! Ce sentiment là c'est comme une baguette magique ! Et je recommande vivement à tous ceux qui commencent ce voyage vers la pleine réalisation de soi de mettre dans leur sac de voyage, outre le courage, **une grande fiole de gratitude**, d'en consommer chaque jour et de ne pas oublier de la remplir !

Evidemment l'**intuition** aussi est une compagne de voyage indispensable, pas facile de savoir si c'est elle qui nous accompagne, mais moi j'ai découvert qu'elle rempli mon cœur d'alégresse quand je suis sur la bonne voie et elle le fait se serrer quand je ne vais pas dans la bonne direction !

Et puis pour paraphraser Paolo Coelho, je confirme que **lorsqu'on est sur notre voie et qu'on y croit, tout l'Univers conspire en notre faveur** ! Et c'est le plus merveilleux des alliés !

5 raisons pour lesquelles vous êtes quelqu'un de bien

1 - Vous n'êtes pas ce que les autres pensent de vous.

Ce que les autres pensent de vous est important pour votre égo, certes. Mais ça ne vous définit pas. Vous êtes peut-être juste entouré de personnes qui ne correspondent pas à ce que vous êtes.

2 - Vos erreurs et vous, c'est deux choses différentes.

Vos erreurs ne vous définissent pas. Ne soyez pas plus dur avec vous-même que les autres ne le sont. Tout le monde fait des erreurs, et vous en ferez encore beaucoup. Mais ces erreurs ne définissent pas qui vous êtes. Ce qui le définit, c'est la manière dont vous y réagissez. Voyez les choses du bon côté : vous ne les ferez pas une deuxième fois.

3 - Vous faites de votre mieux.

Vous ne faites certainement pas toujours ce qu'il « faudrait faire ». Vous êtes paresseux, impulsif, désorganisé ou je ne sais quoi encore. Mais vous faites du mieux que vous pouvez à cet instant précis et c'est déjà beaucoup.

4 - Quelqu'un vous aime.

Au moins quelqu'un dans ce monde est fait pour vous aimer. Si vous l'avez déjà trouvé, réalisez la chance que vous avez. Si ce n'est pas encore le cas, continuez à être vous même, et vous finirez par trouver.

5 - Vous pouvez faire évoluer ce monde.

Le fait que vous lisiez ce blog est déjà un bon signe. Apprendre à se connaître est la meilleure chose que vous puissiez faire pour faire évoluer ce monde. Ça vous permettra de vivre une vie pleine de sens et d'en faire profiter votre entourage.

Alors ne vous laissez pas démoraliser par l'aventure de votre vie. Vous êtes quelqu'un de bien, et moi, je crois en vous !

Au plaisir de vous lire !

Se passer de Smartphone et retrouver une vie

Ça fait un mois. Un mois que j'ai abandonné mon Smartphone (Samsung Galaxy S3) pour un téléphone qui sent bon les années 2000 : le [Samsung GT-E2530](#). Plus d'internet, plus d'applications et encore moins d'écran tactile. Résultat plutôt surprenant pour moi.

Un ennemi dans votre poche

Je suis tout fraîchement revenu de vacances, et pour moi vacances signifie **déconnexion**, je n'emmène jamais d'ordinateur. Mais ce satané Smartphone, que vous vous en rendiez compte ou non, il est bien pire qu'un ordinateur.

L'ordinateur, vous faites généralement le geste conscient de vous mettre devant. Il faut au moins vous déplacer, vous assoir devant et vous y mettre. Il est posé quelque part, et **vous devez aller à sa rencontre**.

Le **Smartphone en revanche est toujours là**. Dans votre poche, dans votre sac, dans votre main, c'est devenu une deuxième montre : il est là sans que vous vous en rendiez compte. **Le problème du Smartphone, ce n'est pas vraiment ce que l'on fait avec, mais c'est ce que l'on ne sait plus être sans**.

Vous disparaissiez

J'ai déjà eu l'occasion de vous parler des bienfaits de [vivre le moment présent](#). Le simple bonheur d'être là, d'apprécier ce que l'on fait, ce que l'on vit, les gens avec qui on le partage. Vous me voyez venir.

Lorsque vous êtes sur votre Smartphone, **vous n'êtes pas là**. Vous n'êtes pas dans cette salle d'attente, vous n'êtes pas dans le bus, vous n'êtes pas à ce repas avec des amis. Vous êtes **virtuellement connecté et concrètement absent**. Vous finissez par ne plus apprécier d'être juste là. Dès que vous le pouvez vous vous échappez.

Même si je suis persuadé que « **s'ennuyer** » est **plutôt une bonne chose**, ça peut se comprendre que l'on cherche à tuer l'ennui. Même si personnellement, je conseillerais plutôt d'en profiter pour se retrouver avec soi-même, de partir dans ses pensées, d'admirer la beauté de ce qui vous entoure. Là où ça devient plus gênant, c'est quand vous ne tuez plus l'ennui, mais carrément ce que vous êtes en train de vivre.

Vous ne vivez plus

Tous ceux qui ont l'occasion d'aller dans des concerts savent de quoi je parle : il n'est plus possible de savourer un concert dans la fosse sans avoir une flopée d'écrans de Smartphones levés devant soi.

Outre le côté pénible pour celui qui est derrière, ça pose un autre souci : vous **capturez un moment que vous ne vivez même pas**. Lorsque vous êtes en train de filmer le concert avec votre Smartphone, vous n'êtes pas totalement présent, vous n'êtes pas en train de pleinement profiter de la musique. Ce n'est pas un peu dommage de garder des souvenirs d'un moment pour lequel vous n'étiez pas totalement présent ?

Le concert n'est qu'un exemple parmi d'autres, j'aurais aussi pu citer **votre mur Facebook** que vous mettez à jour pendant une soirée au lieu d'en profiter, ou encore ce niveau de **Candy Crush** qu'il vous faut absolument passer, quitte à manger froid.

Apprendre à se passer de Smartphone

Ça fait plus d'un mois pour moi, et ça n'a finalement pas été compliqué. J'attends d'être à la maison pour vérifier mes mails, je prends des photos avec mon appareil photo et j'ai repris un agenda papier. Mon téléphone me sert à téléphoner, point.

À côté de ça je n'ai plus la tentation de m'en servir tout le temps. Il reste dans un coin de la maison ou dans ma poche. Je **savoure pleinement** ce que je suis en train de faire et ne suis plus tenté de m'échapper dans une autre vie que celle que j'ai la chance de vivre. Je commence même à apprécier les salles d'attente.

Le tout ou rien marche souvent bien avec moi. C'est pour ça que j'ai préféré directement me séparer de mon Smartphone. Mais je pense qu'essayer de l'éteindre après 20 heures, de le laisser dans son sac pour les soirées peuvent aussi être de bonnes alternatives.

Et vous, qu'en pensez-vous ? Est-ce que se passer de Smartphone est quelque chose que vous pourriez apprendre ?

Le danger ne vient pas d'où vous pensez

« Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine. Elle est mortelle. » ---

Paulo Coelho

Nous **adorons la sécurité**. Nous aimons contrôler, planifier, prévoir, anticiper. Tout doit filer droit. Et lorsqu'un grain de sable vient enrayer la machine, nous sommes perdus. Notre monde s'écroule, notre illusion de contrôle part en fumée. Nous appelons ça « la faute à pas de chance », une « [vie de merde](#) », la poisse, j'en passe et des meilleurs. Et pourtant, c'est dans ces moments là que vous **construisez votre vie**.

La bêtise du principe de précaution

Pensez-y deux minutes, la précaution est devenue un principe de base. Il vaut mieux être prudent. Quand on ne sait pas, quand il y a un risque, on **retient le principe de précaution**. Mais qui peut se vanter de savoir ? Qui peut dire qu'il est sûr à 100 % de ce qui arrivera ? Personne. Par défaut, il vaut donc mieux être prudent. « On ne sait jamais ».

La prudence est devenue supérieure au courage. Qui peut croire que l'homme avance dans la vie grâce à la prudence ? Est-ce que l'expression « **Aller, prudence, tu vas y arriver !** » a un sens ? Je ne dis pas que la prudence doit être oubliée, et qu'il faut faire n'importe quoi tout le temps. Je dis juste qu'il faut reconsidérer les priorités que nous fixons à nos principes.

Si l'on fait de la prudence la réponse par défaut à tout problème, comment pouvons nous espérer avancer dans la vie ? Est-ce qu'il ne vaut mieux pas, au moins de temps en temps, oublier sa prudence et **se lancer quand-même** ? [Aimer avoir peur](#), en quelque sorte.

Le confort est dangereux

La routine est confortable. Faire ce que l'on sait faire, rencontrer ceux que l'on connaît déjà, rêver d'aventure dans son canapé, tout ça est confortable. Mais, à bien des égards, ennuyeux. Il est même possible, qu'arrivé à un certain stade de routine, on ne prenne même plus conscience de ce qu'est devenu la vie : une succession de **moments sans saveur**.

En plus de présenter le risque d'être, à la longue, ennuyeux, le confort à outrance présente un autre souci : celui d'oublier comment **gérer les situations imprévues**. Au lieu de considérer les situations « imprévues » de la vie comme faisant partie de cette dernière, nous les dramatisons et [nous nous comportons en victimes](#).

Être licencié, être assigné en justice, rater son examen, se séparer : tout cela fait partie de la vie. Que vous le vouliez ou non, quelque chose du genre vous arrivera un jour. Et ça ne sera pas la faute à pas de chance, ça ne sera pas une « [vie de merde](#) », **ça sera seulement la vie**, et [ce que vous en ferez](#).

Plus je suis confronté à ce style de choses plus je me rends compte que la meilleur façon de les gérer c'est d'y être habitué. Et comment on s'habitue à gérer l'imprévisible ? **On le provoque**, à petites doses. Plus l'on prend l'habitude de sortir de sa zone de confort, plus l'on apprend à gérer des tas de situations différentes.

Soutenir le regard des autres dans la rue, changer d'emploi régulièrement, partir à l'étranger, reprendre ses études, apprendre une nouvelle langue, chanter en public, se passer entièrement de café, supprimer la télé de son salon, reprendre le sport, [quitter son emploi](#), devenir écrivain ont

été pour moi de vrais challenges. Et ce n'est que le début.

Et pour vous, **quels sont vos prochains challenges** ? Quand déciderez-vous de finalement sortir de votre zone de confort ? De faire cette chose que vous n'osez pas ? De vivre la dangereuse aventure de votre vie avant que l'ennui mortel ne vous emporte ?

Hop hop hop, qu'attendez-vous ? C'est maintenant [ou jamais](#) !

Comment être simplement fier de soi

J'ai quelque chose à vous avouer : pendant longtemps, peu importe ce que je faisais, je n'ai jamais vraiment été fier de moi-même. Et j'ai dans l'idée que c'est le cas de pas mal d'entre vous aussi. J'ai récemment trouvé la raison, et la solution qui va avec.

Être fier de soi : de la façon de voir les choses

Voici une histoire qui résume bien la situation :

Un passant s'arrête sur un chantier devant trois tailleurs de pierre et demande à chacun ce qu'il fait.

- Je taille une pierre, répond le premier.
- Je travaille pour gagner ma vie, dit le second.
- Je construis une cathédrale, dit le troisième.

Comme ces ouvriers, nous avons le choix de nous voir bâtisseur de cathédrale ou simple tailleur de pierre. Le métier est le même, mais l'état d'esprit de la personne qui l'effectue est totalement différent. Le bâtisseur de cathédrale n'est pas fier de ce qu'il fait, il est fier de ce qu'il est.

Je vous vois venir d'ici : « oui enfin ils ne construisent pas un abris de jardin, c'est cool une cathédrale » ! Croyez-moi, ça n'a rien à voir avec ce que vous faites, mais uniquement avec la façon dont vous le voyez.

Certains « techniciens de surface » se voient comme de simples balayeurs, d'autres comme une des pièces maîtresse de tout commerce et de toute entreprise.

Peu importe ce que vous faites

J'ai repris mes études, fini par obtenir une thèse, été directeur technique de plusieurs entreprises, j'en ai créé deux moi-même et j'ai travaillé pour une startup américaine. Beau pedigree non ? Foutaise. Ça ne m'a pas rendu plus fier de moi pour autant.

Jusqu'où continuer cette surenchère de « choses à faire » ? Jusqu'à ce qu'on se rende compte qu'il est trop tard pour autre chose ?

Paradoxalement, lorsque j'ai décidé de [quitter mon emploi](#), j'ai ressenti ce sentiment de fierté.

C'est là que j'ai commencé à réaliser qu'au lieu de chercher quoi faire, je devais prendre conscience de qui j'étais.

Ce qui compte c'est ce que vous êtes

Nous devrions pouvoir être fier de ce que nous sommes tous les jours. Vous avez le choix, tous les soirs, d'être :

- déçu de tout ce que vous n'avez pas fait,
- ou fier de tout ce que vous avez accompli.

Le verre à moitié vide ou à moitié plein, c'est une question de choix.

Nous accomplissons tous énormément de choses dont nous pouvons être fier, car elles

expriment qui nous sommes :

- Prendre des nouvelles de quelqu'un
- Laisser sa place à une personne dans le bus
- S'arrêter pour laisser traverser un piéton sous la pluie
- Avoir eu le courage de passer un coup de téléphone
- Avoir aidé un collègue
- Dire merci
- Rendre un sourire
- ...

Je vous laisse compléter la suite. Autorisez-vous à être fier de vous pour ce que vous êtes, plus que pour ce que vous faites.

Ayez l'humilité de reconnaître que vous faites déjà beaucoup, et que tout ce qu'il vous reste à faire c'est à être fier de ce que vous êtes déjà.

Et vous, quand avez-vous pris le temps d'être fier de ce que vous étiez pour la dernière fois ?

Que faire de sa vie ?

Je ne sais pas ce que je veux faire, mais **je sais ce que je ne veux pas faire**. Ça vous semble familier comme sentiment ? Bienvenue au club ! La question qui suit est généralement : « **mais qu'est-ce que je vais faire de ma vie** » ? Voici la conclusion à laquelle je suis arrivé : pour savoir ce que vous ferez, il faut commencer par **savoir ce que vous voulez être**.

Se poser la bonne question

Lorsque que vous savez ce que vous ne voulez pas (ou plus) faire, c'est qu'il y a une raison. C'est que ce « faire » ne correspond pas avec votre « être ». **Ça sonne faux**, instinctivement vous le savez, vous le sentez. Et pourtant, vous ne savez pas quoi « faire » pour « être » mieux.

Peut-être que **commencer par réfléchir à qui l'on veut être** est la première chose à faire, non ? Si l'on a une idée de qui l'on veut être, il devient plus facile de savoir quoi faire.

Essayer toutes les voix est impossible, alors autant rétrécir votre champ de recherche un peu. Prenez 20 minutes au calme, et listez, par écrit (c'est important, la pensée seule ne suffit pas) **les 3-4 valeurs les plus importantes à vos yeux**. Je l'avais fait dans l'article au sujet de [l'emploi que je venais de quitter](#).

Voici les trois valeurs qui m'animent :

- Le **partage**,
- Le **respect**,
- La **liberté**.

Voilà les valeurs que je veux incarner, **voilà ce que je veux être**. Partant de là, il est plus facile de cerner le type de choses que vous pouvez faire. Pour ma part, par exemple, j'ai décidé d'essayer différentes choses :

- **Partage** : écrire des livres, des articles de blog et partager du code source. Donner des formations.
- **Respect** : respecter mes visiteurs en leur donnant un blog minimaliste, sans pub, sans cookies tiers.
- **Liberté** : monter ma propre entreprise de consulting / formation / édition de livres.

Et ne croyez pas que cette liste soit figée, je la fais évoluer tout le temps. C'est d'ailleurs sa raison d'exister : pouvoir réfléchir dessus et la modifier. N'ayez pas peur de vous *tromper*, de ne pas avoir la *bonne* liste de valeurs, ou je ne sais quoi encore. Considérez-là comme un document de travail, **un travail qui évoluera** tout le long de votre vie.

Éliminer les pistes

Il y a **deux types de personnes** : celles qui sont sûres et certaines de ce qu'elles veulent être et faire, et il y a nous, les autres. Dans le coup, pour nous, ça va prendre un peu plus de temps, mais le jeu en vaut la chandelle.

Il va donc falloir **essayer**. Ce n'est pas parce que vous ne verrez pas le fruit de vos actes de suite qu'il ne faut même pas tenter. Pour ma part j'ai commencé il y a de ça environ un an. J'ai commencé à écrire mon [livre sur l'éditeur de texte Vim](#). J'ai mis 9 mois à le finir. Après en avoir vendu 30 en une semaine, j'en vends environ 4 par mois maintenant. J'ai aussi tenté d'écrire un blog, et si vous êtes là à le lire, c'est qu'il sert à quelque chose.

Je n'avais aucune idée de si je pouvais écrire un livre, de si ça me plairait, de si je pourrais le finir. Pas plus que je ne savais si des gens seraient intéressés par lire ce que j'avais à écrire sur ce blog. Je me suis juste dit, à un moment, qu'il **fallait que j'essaie pour savoir**. Et me voilà. Je sais maintenant que j'aime écrire, et que ça me fait un bien fou. **Je n'aurais jamais imaginé cela il y a un an**, il a fallu que j'essaie pour ça.

Alors rendez-vous service, **essayez**. Trouvez des activités qui sont en accord avec vos valeurs, et lancez vous. Vous ne pouvez pas vous tromper. Ça ne peut **être que bénéfique** : ou vous trouverez quelque chose qui vous plait, ou vous aurez éliminé une possibilité. Vous avez juste à faire un choix et à l'essayer réellement.

Que faire de sa vie : gagner de l'argent

C'est bien beau tout ça me direz-vous, mais **ça ne ramène pas d'argent à la maison**. J'en conviens, j'ai le même « problème ». J'ai toujours voulu trouver « le travail » qui me conviendrait parfaitement et avec lequel je pourrais gagner ma vie. Mais j'ai pris conscience de quelque chose depuis : **à vouloir avoir la vie extraordinaire des autres, on ne fait que passer à côté de la vie formidable que l'on a déjà**.

Je crois que la clé pour « être payé à être soi même » est **la patience**. Tout d'abord, commencer par réfléchir à qui l'on est et à qui l'on veut être. Puis amorcer les changements et les savourer.

Je ne gagne toujours pas assez d'argent pour vivre grâce à mes écrits, mais j'ai amorcé le processus, et je suis sûr que cela portera ses fruits, un jour ou l'autre. Comme pour vous. En attendant, je continue à faire du consulting informatique en Freelance, ce qui me permet de dégager du temps pour écrire. Je me suis même mis à aimer le fait que l'informatique me permette de financer mes écrits, alors que je ne voulais plus en faire il y a de ça quelques mois.

J'ai **une bonne et une mauvaise nouvelle** pour vous. **La mauvaise** : tout cela prend du temps, et il y a peu de chance que vous y arriviez d'ici demain. **La bonne** : vous pouvez commencer aujourd'hui.

Commencer à se passer de Google

Au cas où vous seriez passé à côté, un scandale est en train de faire le tour de net ces derniers jours : [la NSA \(l'agence nationale de la sécurité américaine\) espionne les américains et des millions d'étrangers](#) sur internet. Peut-être vous. Même s'il était toujours plus ou moins convenu qu'avoir un compte Facebook ou Google comportait un risque pour sa vie privée, **là on parle d'espionnage au niveau mondial par un état.**

Microsoft, Apple, Facebook, Google, personne n'est épargné. Le problème n'est pas tant ce que la NSA a fait ou pas de ces données. La **seule possibilité que quelqu'un puisse connaître** de manière précise tous **vos faits et gestes, vos opinions**, et **puisse un jour s'en servir** contre vous devrait suffire à vous révolter. C'est comme ça que nombre de régimes totalitaires ont commencé. Et encore, l'accès aux données leur était sûrement moins facile.

Quoiqu'il en soit, il est bon de commencer à réfléchir sur notre dépendance à toutes ces sociétés tierces qui **détiennent l'ensemble de nos données et peuvent en faire ce qu'elles veulent**. Une des sociétés dont nous dépendons énormément est Google. Certaines personnes font même **la confusion entre Google et Internet**. C'est un comble.

Il est, je pense, très dur de s'en passer complètement à l'heure actuelle, mais voici quelques conseils pour **casser votre dépendance au "Géant de l'Internet"**.

1. **Utilisez [DuckDuckGo](#)**. Non, Google n'a pas toujours existé, et il existait des moteurs de recherche avant lui. Et il en existera après. [DuckDuckGo](#) est un moteur de recherche alternatif qui a la particularité de **ne pas pister vos recherches**. De plus, si des fois les résultats de recherche ne vous plaisent pas, vous pouvez taper "!g votre mot clé" pour qu'il recherche "votre mot clé" sur Google.
2. **Utilisez [Mozilla Firefox](#)**, pas Google Chrome. Rien que le nom devrait vous alerter ;) Firefox est le seul navigateur moderne, puissant, développé par une fondation à but non lucratif qui défend la liberté d'Internet. Lisez le [manifeste Mozilla](#) pour plus d'informations.
3. **Utilisez [Firefox Sync](#)**. Au lieu d'utiliser votre compte Google pour enregistrer tout votre historique de navigation et synchroniser votre navigateur mobile, avec vos différents PC, faites de même avec Firefox Sync. C'est sûr et géré par une fondation qui ne fera pas n'importe quoi avec vos données. Petit bonus : vous pouvez héberger vous-même un serveur de Sync.
4. **N'utilisez pas votre adresse @gmail.com directement**. La meilleure façon de ne pas dépendre totalement de Gmail est d'acheter son propre nom de domaine du style toto.com (sur [Gandi](#) par exemple) et d'utiliser une adresse mail de ce nom de domaine comme adresse principale (votreprenom@toto.com). Vous [redirigez cette adresse mail sur votre adresse gmail.com](#) et [vous configurez Gmail pour utiliser cette adresse mail en sortie](#). Si bien que vous continuez à utiliser Gmail avec votre adresse votreprenom@toto.com (comme je le fais pour vincent@jousse.org), mais le jour où vous voudrez vous en passer, ça sera moins compliqué. Tous vos contacts auront votre adresse en toto.com (et non en gmail.com) et vous pourrez la rediriger autre part.

5. **Webmaster, utilisez [Piwik](#)** au lieu d'analytics. Piwik est open-source, vous pouvez l'auto-héberger et il fait tout ce dont vous vous servez sur analytics. Alors autant ne pas donner ses données à Google.

Malheureusement, si vous avez un SmartPhone Androïd, se passer de son compte Google va être compliqué. Ou vous choisissez de ne pas synchroniser votre compte et vous n'avez à ce moment là plus accès au MarketPlace, ou vous attendez que des téléphones sous [Firefox OS](#) débarquent en France.

Je ne dis pas Google est le mal incarné, mais dépendre entièrement d'une entreprise comme Google semble risqué, d'autant plus à la lumière des dernières révélations au sujet de la NSA. Alors **prenez-vous en main, et n'attendez pas de ne plus avoir le choix.**

Demain il sera peut-être trop tard

Il éteint la lumière. Le réveil est réglé à 6h30, ce qui lui laisse à peine 6 heures pour oublier sa journée avant qu'une autre ne vienne **dévoré son esprit**. Paul est un homme qui a [tout ce qu'il faut pour être heureux](#). En théorie.

Paul ne se sent pas à sa place. Il est là mais aimerait être autre part, tant et si bien qu'il n'est nulle part. Il survit plus qu'il ne vit, il transpire plus qu'il ne respire. En somme, Paul est poussé au fond par les vagues, **il a appris à nager, jamais à surfer**.

Il est propriétaire, il a une belle voiture, un [poste de cadre](#) dans une grande entreprise et une feuille de paye à en faire pâlir plus d'un. Il a beaucoup mais il n'est rien. Paul a récemment réalisé que **nous ne sommes pas ce que nous possédons**, et que, quoiqu'il possède, ça ne fera pas de lui un homme plus épanoui et plus heureux. Cette idée lui trotte dans la tête, mais **il la repousse** au fond de son placard, **avec ses rêves d'enfance et son désir de devenir peintre**.

Être peintre ce n'est pas sérieux. Paul a sa maison à rembourser, les études de ses enfants à payer, la voiture à entretenir, il n'a pas le choix. Il aimerait bien soumettre ses œuvres à des galeries d'art, mais il faudrait qu'il en achève une ou deux, et [il n'a pas le temps pour ça](#). **Il verra ça plus tard**.

Il est 7h, 1h30 d'embouteillages attendent Paul, il en peste d'avance. Sauf qu'aujourd'hui, il n'aura pas à s'embêter dans les embouteillages. Il n'aura pas à se demander s'il ne devrait pas finalement se mettre à la peinture pour de bon. Le bus qui ne l'avait pas vu traverser en décidera à sa place.

Réveillez-vous, ce n'est qu'un mauvais cauchemar, mais ça pourrait être le votre. N'attendez pas demain pour vivre, demain il sera trop tard. Faites le premier pas maintenant, même si ce n'est qu'un tout petit pas.

- [Trouvez du temps](#),
- [apprenez à affronter la peur](#),
- écrivez **les valeurs qui comptent** pour vous,
- **définissez vos priorités** en fonction de ces valeurs,
- apprenez à **dire non**,
- [amusez-vous](#),
- **vivez**.

Finissez la peinture que vous vouliez tant réaliser, prenez les cours de chant dont vous aviez envie, commencez à postuler autre part, renseignez-vous pour créer votre propre entreprise, prenez finalement le temps de lire [le courage de vivre consciemment](#).

Apprenez à créer les vagues sur lesquelles vous surferez ensuite. À ne faire que nager, vous allez finir par vous **épuiser et couler**.

Vous attendez quoi pour prendre votre vie en main ? **Demain, il sera peut-être trop tard.**

Comment créer une présentation orale qui en jette à tous les coups (avec exemple)

Voici [un exemple de présentation](#) que je donne actuellement sur [l'Open Source](#) (utilisez les flèches de votre clavier pour vous déplacer). Et pourtant, **je suis mauvais en design**. Vraiment.



Les couleurs, les formes, l'aspect visuel, tout ça, c'est pas mon truc. À tel point que ma femme me demande souvent lorsque j'ai habillé les enfants « *tu comptes vraiment les laisser sortir comme ça ?* ». Uhuh.

Quoiqu'on en dise, [lorsque vous faites une présentation orale](#), **si votre présentation en jette, vous avez déjà fait la moitié du boulot** avant d'avoir commencé à parler.

1 - De belles couleurs

Utilisez des couleurs autres que les thèmes que l'on vous propose par défaut dans Microsoft PowerPoint. Votre audience verra de suite que c'est une présentation différente de ce qu'ils connaissent déjà. Encore faut-il **choisir les bonnes couleurs**.

Pour cela, l'outil idéal pour moi est [Kuler d'Adobe](#). Il vous propose des **associations de couleurs harmonieuses**. Choisissez un thème qui convient, et utilisez les couleurs du thème dans votre présentation.

[Dans mon exemple](#), j'utilise [le thème Vintage Ralph Lauren](#).

2 - Des polices modernes

Non, n'utilisez pas [la police Comic Sans MS](#). Pitié. Comme souvent, nous allons faire confiance au Web ici.

Nous allons rechercher **des polices gratuites** (fournies par [Google Fonts](#)) **qui vont de pair**. L'avantage de ces polices c'est que vous allez pouvoir les trouver facilement à télécharger, et qu'en plus vous pourrez les utiliser sur votre site web si besoin.

La phrase magique à taper dans Google est « google fonts combinations ». Je vous recommande particulièrement ces pages là : [10 Great Google Font Combinations You Can Copy](#), [10 More Great Google Font Combinations You Can Copy](#) et [Our favourite Google font combinations](#).

[Dans mon exemple](#), j'utilise les polices « PTSerifRegular » et « MuseoSlab ».

3 - Des icônes pleines de classe

Il vous faut des icônes. Les gens aiment bien les beaux dessins, les belles images. Ça rend votre présentation plus agréable visuellement, plus aboutie. C'est la cerise sur le gâteau. Mais où trouver ces cerises ?

Deux choix s'offrent à nous : utiliser **des icônes issues de polices de caractères** ou utiliser **des icônes « images »**.

Personnellement, j'aime bien les icônes issues de polices de caractères. Elles sont souvent plus simples, mais aussi plus jolies (c'est du vectoriel). Vous pouvez en plus **changer leur couleur** comme bon vous semble (en utilisant notamment une des couleurs du thème que vous avez choisi plus haut). Il existe LA police qu'il vous faut pour cela (celle que j'utilise [dans mon exemple](#) : **Font Awesome**. Vous pouvez [télécharger les fichiers de police sur la page Github](#).

Si vous préférez les icônes colorées, je vous conseille d'aller voir du côté des **projets opensource** qui mettent souvent à disposition un ensemble d'**icônes cohérentes et utilisables librement** (ou presque). Mes icônes préférées étant celles du [projet Tango](#). Vous en trouverez [des exemples sur la page Wikimedia dédiée](#).

À vous de jouer pour votre présentation orale !

Si vous combinez ces trois conseils, il va être difficile de créer une présentation qui soit foncièrement moche. Il vous restera ensuite à la remplir de **contenu intéressant**, mais c'est un autre débat ;)

PS : Pour ceux qui se demandent, le « logiciel » utilisé [dans mon exemple](#) se nomme [impress.js](#).

Le bonheur est à portée de la main, voici comment l'attraper

Nous compliquons tout. Tout doit être contrôlé, mesuré, optimisé, maîtrisé et calculé. Nous avons besoin d'une iApp pour tout. Il nous faudra bientôt une iApp pour choisir quelle iApp installer et quels amis fréquenter. Mais nous oublions le facteur essentiel pour attraper ce bonheur qui nous tend les bras : **la simplicité**.

Faire compliqué

Il y a de ça peu de temps, j'ai été **confronté à quelques sérieux ennuis**. Le style d'ennui qui peut vous ponctionner quelques dizaines de milliers d'euros sur votre compte. J'étais inquiet et je n'arrivais pas à me sortir cette histoire de la tête.

Je me suis dit que partir en vacances me permettrait d'oublier. Une semaine à Istanbul, fabuleuse d'ailleurs, mais avec encore et toujours ce problème en arrière plan. **Comme une migraine qui ne veut pas vous lâcher**. Le problème ne se réglerait pas en faisant diversion.

J'ai finalement résolu mon problème en me rendant compte que moi aussi, **je compliquais**.

Faire simple

Il suffisait pourtant de faire simple en **se posant les bonnes questions**. « Est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire pour régler la situation que je n'ai pas fait ? ». La réponse était non. « Est-ce que quoiqu'il arrive, je trouverai un moyen de m'en sortir ? ». La réponse était cette fois oui.

Prendre conscience de ces simples faits a été suffisant pour libérer mon angoisse. Le souci n'est toujours pas réglé, mais la façon dont je le gère oui.

La réponse est souvent là, devant notre nez, sans qu'on ne prenne le temps d'y prêter attention. Aucune iApp ne vous permettra de mieux vous connaître, seul vous pouvez faire cela.

Simple petits bonheurs

La vie est pourtant simple, simple comme un bonjour, simple comme un sourire, simple comme un merci.

Et si vous imaginiez faire simple pour une journée ?

- **Vous souriez aux personnes que vous croisez dans la rue**, on vous rend votre sourire.
- **Vous envoyez une lettre par la poste** à une connaissance chère à votre cœur, vous lui faites passer une superbe journée.
- **Vous prenez le temps d'aller rendre visite à un ami** : vous finissez par dormir sur son canapé en refaisant le monde à la lueur d'une bougie.

- **Vous dites bonjour à la caissière**, vous lui demandez comment elle va, et écoutez sa réponse. Elle a l'air sympa finalement.
- **Vous vous arrêtez pour donner une pièce** et discuter avec la personne mendiant en bas de chez vous. Vous réalisez que vous avez des choses à apprendre.
- **Vous allez voir vos enfants qui dorment** profondément à l'étage avant d'aller vous coucher. Vous souriez.
- **Vous n'avez pas honte de dire que vous ne savez pas**. Vous prenez même plaisir à apprendre des autres.
- **Vous dites à votre famille que vous les aimez**.
- **Vous dites à vos amis que vous les aimez**.
- **Vous dites merci à toutes ces personnes qui le méritent tant**.

À quel problème êtes-vous confronté pour lequel vous êtes en train de compliquer les choses sans vous en rendre compte ? Avez-vous pris le temps de considérer les alternatives les plus simples ? Votre salut est certainement là. **Faire simple est difficile, mais c'est souvent la meilleure solution.**

Aimer vivre

- Pleurer.
- Partager.
- S'aimer.
- Souffrir.
- Donner.
- Sourire.
- S'abandonner.
- Savourer.
- Aimer.
- Vivre.
- Vivre.
- Vivre.

Être unique.

- **Pleurer.**

Offrir son message au monde.

- **Partager.**

Pardonner ses faiblesses.

- **S'aimer.**

Exprimer sa fragilité.

- **Souffrir.**

Ne rien regretter.

- **Donner.**

Lâcher prise.

- **Sourire.**

Être aimé.

- **S'abandonner.**

Donner sans vouloir recevoir.

- **Savourer.**

Aimer.

- **Aimer.**

- **Vivre.**

Les 10 choses que j'aurais aimé savoir avant d'être chef d'entreprise

1. **La liberté a un prix**, celui de la complexité.
2. **Souscrire une assurance juridique** peut vous sauver la vie. Même (et surtout) pour les TPE. Ne prenez pas le pouvoir destructeur des autres à la légère. Une lettre d'assignation au tribunal peut faire basculer votre vie.
3. **Cotiser à une complémentaire santé** est indispensable. Personne n'est à l'abri d'un pépin de santé. Croyez-moi, je sais de quoi je parle.
4. Si vous êtes marié, **faites un contrat de mariage**. Vous ne savez pas de quoi l'avenir sera fait, mais faites en sorte d'au moins protéger votre famille.
5. Quelque soit le statut de votre société, **vous encourez toujours des risques**. Vous pouvez toujours être responsable pénalement et civilement. Certes le risque 0 n'existe pas, même en étant salarié. Mais en étant chef d'entreprise, vous risquez bien plus.
6. **Espérer joindre ceux qui gèrent votre retraite** / assurance maladie / cotisations (RSI, RAM, URSSAF, ...) par téléphone ou par mail est une **pure utopie**. On gagne son temps à perdre une demi-journée à se déplacer.
7. Lorsque que vous avez autre chose qu'une auto-entreprise, la **complexité administrative est impressionnante**. Se passer d'un comptable / conseiller relève du masochisme.
8. **Personne n'est capable d'appréhender la complexité de l'administration**. Penser que votre comptable / conseiller aura réponse à toutes vos questions n'est pas réaliste non plus. À un moment, il faudra accepter de ne pas savoir et de croiser les doigts.
9. **Espérer que les différents organismes auxquels vous avez affaire communiquent entre eux n'est pas raisonnable**. De base, partez du postulat que ce n'est pas le cas.
10. Malgré tout ça, **l'envie d'entreprendre reste plus forte**. Se verser son premier salaire grâce à l'entreprise que l'on a créée de ses propres mains est encore plus gratifiant que ce que l'on peut imaginer.

En espérant que cela rende service aux jeunes entrepreneurs qui, comme moi, n'avaient qu'une idée naïve en tête : exercer leur métier.

Je suis moi aussi [une autruche](#).

La manière paresseuse d'être productif

Faire bien, faire vite, faire plus, encore plus vite. Recommencer. Faire mieux. Recommencer. S'épuiser. Ne rien avoir fait d'autre que **courir après le temps**.

Être productif, est-ce occuper son temps au maximum ?

« *Le temps c'est de l'argent* », cette phrase de Benjamin Franklin nous suit depuis plus de 250 ans maintenant. Et on la prend toujours en référence de nos jours. Moi le premier, lorsque j'ai commencé à travailler à mon propre compte, rien ne comptait plus que de travailler le plus souvent possible. Après tout, si le temps est de l'argent, **plus je passe de temps à travailler, plus je devrais maximiser les chances d'en gagner**. Et comme je ne m'étais jamais posé la question de savoir si oui ou non, gagner plus d'argent était ce que je recherchais dans la vie, je le faisais à défaut.

Le souci de ce raisonnement, c'est que l'argent n'est pas directement corrélé avec le temps qu'on passe à la gagner. Ça serait bien trop simple sinon. Le temps n'est qu'une unité de mesure de la quantité de travail fourni, pas de l'intelligence et de la qualité de ce travail. **Ce qui compte** lorsque l'on travaille, **ce n'est pas le temps qu'on y passe, c'est les progrès que l'on accomplit**.

L'état d'esprit « d'une tâche à l'autre »

Vous travaillez toute la journée, vous avez à peine le temps de prendre vos pauses, vous faites même quelques heures supplémentaires pour finir ce que vous aviez commencé, **voilà encore une journée bien remplie**. Mais remplie de quoi ? N'avez vous jamais eu le sentiment, après ce type de journée, de n'avoir rien accompli ? Vous avez beau avoir travaillé toute la journée comme un dingue, vous avez ce sentiment bizarre de ne pas avoir avancé. Étrange non ?

La raison est simple, vous avez passé votre journée à papilloter de tâche en tâche sans prendre le temps de vous poser et de **réfléchir sur l'importance de ce que vous faisiez**. Il est même possible que, en plus de ne rien avoir fait de vraiment important de votre journée, vous ayez été contre productif. C'est à dire que vous avez produit du bruit, des erreurs que vous devrez corriger plus tard.

Le plus dur lorsque l'on est dans cet état d'esprit, c'est de s'en rendre compte et de le stopper. Un mail amène vite un autre mail, un lien Twitter une page super intéressante que l'on se doit de partager sur Facebook, une heure se passe et pas grand chose ne s'est finalement passé pour de vrai. Exercez-vous à **vous en rendre compte**, à vous arrêter 30 secondes et à réaliser : « mais je suis en train de perdre mon temps ! ».

Les systèmes de « productivité »

J'ai essayé beaucoup de systèmes pour être, tout du moins le pensais-je, plus productif dans ma journée. Le but étant généralement d'avoir une liste de choses à faire, d'ordonner cette liste, de découper les tâches comme il faut, de suivre le temps qu'on y passe et de **tirer le meilleur parti de son temps**. C'est notamment le cas de la technique [Pomodoro](#) et de [GTD \(Getting Things Done\)](#).

Pour qui, pourquoi, **ça n'a jamais marché** plus de deux semaines pour moi. À chaque fois je

ne note plus les tâches, je sors du cadre imposé par ces méthodes et je finis par abandonner. Finalement, j'ai trouvé quelque chose d'encore plus simple : identifier **LA tâche la plus importante** de la journée.

Le secret : vouloir en faire moins

J'ai récemment réalisé que **moins je veux absolument en faire, plus j'en fais**, et de manière plus efficace. Ça semble stupide, mais ça marche. Au lieu d'avoir une liste de choses à faire de deux kilomètres de long, voilà comment je m'organise :

- Je garde une **feuille où je marque mes rendez-vous**. Les trucs à faire qui ne sont pas "importants" en soi mais qui me poseront soucis si je ne les fait pas avant une date donnée. Je n'ai aucune mémoire pour ces choses là, donc cette feuille m'aide à ne pas oublier. Je l'ai toujours à portée de main, dès que ce style de chose à faire arrive, je l'écris sur ma feuille. Je suis, dans le coup, sûr de ne pas l'oublier et je peux passer à autre chose.
- Chaque matin, je me pose dans mon bureau, et je définis **la seule et unique tâche la plus importante** à réaliser aujourd'hui. Juste une chose, et je commence par celle-là. J'élimine toutes les autres.

Comment est-ce que je définis la tâche la plus importante ? Je choisis celle que je serai **content d'avoir fait le soir même**. Je me projette le soir et me dis « si j'ai fait ça ce soir, j'aurais gagné ma journée ». Ça peut être une tâche peu gratifiante mais que je serai content d'avoir eu la discipline d'accomplir, ou ça peut être une tâche beaucoup plus motivante. Peu importe, ce qui importe c'est de se dire que si on fait au moins ça aujourd'hui, **on aura gagné notre journée**. Et ça suffit à me motiver et à vaincre cette satanée procrastination.

Finalement je me rends compte qu'en choisissant toujours de travailler d'abord sur la tâche la plus importante de la journée, il y a **des choses que je ne fais pas**, qui sont tout le temps repoussées. Et je dois avouer que c'est très bien comme ça, **les choses qui comptent vraiment, je trouve toujours un moyen de les faire**. Le reste, si je ne le fais pas, c'est que finalement ça ne comptait pas vraiment.

À bien y réfléchir, si, tous les matins, vous commencez par travailler sur la chose la plus importante pour vous, comment pouvez-vous vous tromper ? Posez vous, choisissez quoi faire, et immergez vous. Vous savez que vous serez content d'avoir accompli cette tâche, puisque vous l'avez choisie pour cela. Vous n'aurez rien à regretter. Alors au boulot !

Moins on a de choix, plus on est heureux

Il y a de ça un peu plus d'une semaine, j'avais décidé de [passer mes soirées sans aucun écran après 19h](#). Les bénéfices attendus ont été presque tous au rendez-vous :

- J'ai fini deux livres en une semaine, contre un tous les mois environ d'habitude.
- J'ai passé du temps de qualité avec ma famille.

En revanche, il y a quelque chose que je n'avais pas prévu. Je me suis rendu compte que le simple fait de **restreindre le choix de mes soirées** me faisait passer de **meilleures soirées**, quoique j'y fasse. Ça semble assez paradoxal, mais il est maintenant prouvé que plus on a de choix, moins on est satisfait (cf. la vidéo de [Barry Schwartz : The paradox of choice](#)).

Lorsque je suis devant mon ordinateur, j'ai tellement de possibilités que j'en reviens toujours à :

- Mettre un temps fou à savoir quelle activité choisir.
- Une fois que j'ai choisi, me demander si j'ai choisi la bonne au lieu de me consacrer totalement à ce que j'ai choisi.
- Une fois que j'ai fini l'activité que j'avais choisie, me demander si ma soirée n'aurait pas été mieux si j'avais fait l'autre truc que je pouvais faire.
- Finir par regretter mon choix.

Ça semble crétin comme un lapin, mais je pense que nombre d'entre vous se retrouve dans cette situation sans même sans rendre compte. **Plus on a de choix, moins l'on est satisfait, moins on a de choix, plus l'on se satisfait de ce que l'on a.** Je vous conseille à ce sujet une autre excellente vidéo [Dan Gilbert: The surprising science of happiness](#).

Est-ce que finalement, le meilleur moyen d'être heureux ne serait pas de se poser des limites ? D'admettre que **tout n'est pas possible**, et que, plus l'on se laisse de possibilités, moins l'on vit celles que l'on a choisies ?

Se satisfaire de ce que l'on a est finalement beaucoup plus facile lorsque l'on a éliminé les autres choix. Choisissez une tâche, une activité, un truc à faire, et immergez vous dedans. Si l'on veut profiter de ce que l'on fait, on doit admettre qu'il y a des choses qu'on ne peut pas faire, et que c'est très bien comme cela.

Aimer ses peurs

La peur n'est pas quelque chose qu'il faut chercher à éliminer. Le jour où vous apprendrez à **aimer vos peurs**, une nouvelle vie s'ouvrira à vous.

Les deux types de peur

Avant de parler de pourquoi aimer la peur peut être salutaire, il convient de distinguer **de quelle peur l'on parle**. En tant qu'animal, nous réagissons par la peur à tout danger qui **menace notre intégrité physique**. Cette peur est un signal envoyé par notre cerveau pour nous obliger à réagir lorsque l'on se sent menacé par un **danger imminent**. C'est le type de peur que vous ressentirez lorsque vous vous trouverez face à face à un ours en pleine forêt, ou encore lorsque vous serez sur le point de tomber de 10 mètres de haut. Cette peur est naturelle et bénéfique : elle va vous permettre de **rester en vie**. Elle est **attachée uniquement à l'instant présent**, elle n'a de raison d'être que votre survie à un instant T. Elle n'anticipe pas d'évènement futur ou ne se remémore pas des faits passés, non, elle est là uniquement pour réagir à l'instant présent et vous **maintenir en vie**.

Si vous lisez ce blog, il y a fort à parier que vous ressentiez cette peur assez rarement. Nos besoins physiologiques (cf. [la pyramide des besoins de Maslow](#)) sont pour la plupart d'entre nous satisfaits. Nous avons à boire, à manger, et vivons dans un monde où la menace des prédateurs tel que les ours est assez réduite, je pense que vous en conviendrez. En revanche, nous sommes tous, à des degrés plus ou moins variables, soumis à **la peur que j'appellerai psychologique**.

Cette peur psychologique n'est pas encrée dans le présent, aucun évènement se déroulant dans votre réalité présente ne déclenche cette peur. Vous n'êtes pas physiquement menacé, vous ne risquez pas votre vie. C'est votre cerveau, et uniquement lui, qui fabrique cette peur. Cette peur a une particularité bien à elle : elle est rattachée à **des évènements** qui se sont produits dans votre **passé** ou à des évènements **futurs** que vous imaginez.

Vous la connaissez bien cette peur, c'est la peur :

- De demander une augmentation
- De demander un rendez-vous galant
- De dire non
- D'assumer ses pensées
- De changer de travail
- De devoir parler en public
- De tenter un nouveau projet risqué
- D'aller à un entretien d'embauche

- De passer un coup de téléphone
- ...

Ce qui caractérise toutes ces peurs c'est qu'elles sont liées au fait que vous imaginez une chose qui pourrait se produire et à laquelle vous ne pourrez faire face. Vous commencez par imaginer le futur, généralement un futur où ça se passe mal, vous imaginez le stress et le malaise engendré par la situation, vous projetez ce malaise dans votre présent, et vous finissez par conclure que c'est une mauvaise idée. Vous avez peur avant même d'avoir vécu l'objet de votre peur, vous avez **peur par anticipation**. Admettez que, à l'instant même, assis sur votre chaise à avoir peur, rien ne vous menace réellement. Pas d'ours à l'horizon, pas de chute de 10 mètres, juste vous et votre imagination.

C'est donc de cette peur que nous allons parler par la suite, la peur que vous fabriquez vous-même en anticipant des événements futurs. Maintenant que nous sommes sûrs que nous parlons de la même chose, comment l'on sort de là ? Et est-ce qu'il faut / est-ce qu'il est possible d'en sortir ?

La peur : apprendre à l'aimer

Jusqu'ici, vous avez considéré la peur comme un signal négatif. C'est en effet le sens qui lui est attaché lorsque l'on parle du premier type de peur, celle qui sert à assurer notre survie. Pourtant nous venons de poser le fait que la peur psychologique n'avait pas de rapport avec la réalité. Je vous entends déjà me dire, mais si, c'est la réalité ! Perdre son travail c'est réel, se faire rejeter lors d'un rendez-vous c'est réel, j'en passe et des meilleures. Non, tout cela c'est ce qui pourrait arriver si, et non pas ce qui arrive. C'est une projection que vous faites dans votre cerveau. **La seule réalité qui existe c'est le moment présent**, ce que vous vivez actuellement sur votre chaise, le reste ne sont que des souvenirs ou des projections. Votre passé n'a plus d'existence réelle actuellement, il n'a d'existence que celle que vous vous rappelez dans votre tête. Il en va de même pour le futur, il n'a d'existence que celle que vous voulez bien lui donner. Seul existe l'ici et maintenant.

Mais pourquoi avez-vous peur alors, si ce dont vous avez peur n'existe pas réellement ? Cette peur est généralement due au fait que vous pensez, de manière plus ou moins consciente, que **vous ne pourrez gérer ce qui arrivera**. Auriez-vous peur si vous saviez que, quoiqu'il arrive, vous ferez face ? Si vous saviez que, quoiqu'il arrive, ce ne sera ni bien ni mal, ce sera juste une expérience enrichissante de votre vie ? Oui, perdre son emploi peut être la chose la plus salvatrice qui puisse vous arriver, oui, essayer un refus lors d'une demande de rendez-vous est quelque chose de constructif. Oui il est possible qu'être interdit bancaire soit la seule solution qui s'offre à vous. Tout cela dépend de ce que vous choisirez d'en faire. Vous pouvez vous lamenter de ne plus avoir d'emploi ou voir cela comme l'opportunité d'un nouveau départ. Vous pouvez geindre à l'idée d'avoir été rejeté, ou vous pouvez être fier de vous pour avoir essayé. Tout cela ne tient qu'à vous.

Lutter pour conserver une vie qui ne nous convient plus est bien plus traumatisant sur le long terme que d'assumer les conséquences de la vie que l'on décide de choisir.

La clé pour pouvoir agir en dépit de sa peur c'est de réaliser que, quoiqu'il arrive, **ça vous sera bénéfique d'une façon ou d'une autre**. Même si ça se « passe mal » eu égard aux attentes que vous aviez, c'est une expérience positive pour votre vie. Vous n'avez de toute façon que deux choix possibles :

- **Se laisser paralyser** par sa peur et ne pas agir. Au fil des années, vous n'aurez même quasi plus conscience du potentiel qui sommeille en vous, puisque vous ne tenterez plus rien de peur d'avoir peur (notez l'absurdité de la chose). Vous ne vous en rendrez compte que quand il sera trop tard.
- **Prendre la peur comme une occasion de grandir**, et se dire qu'à chaque fois qu'on a peur, c'est un signal vous ordonnant d'agir.

Arrêtons-nous sur le deuxième point. Est-ce que vous vous êtes déjà dit que vous pourriez considérer **la peur comme un signal positif** ? Au lieu de la voir comme un signal de ce qu'il ne faut pas faire, il conviendrait alors de la voir comme un **signal des choses qu'il faut faire**. Si l'on veut se réaliser et vivre la vie que l'on souhaite, il va inévitablement falloir sortir de sa zone de confort. Et la zone de confort est limitée par quoi ? Par la peur que vous ressentez. Dès que vous essayez de sortir de votre zone de confort (ce à quoi vous êtes habitués) vous allez commencer à projeter des éventuelles conséquences de vos actes et vous allez commencer à avoir peur. C'est normal, tout le monde à peur, mais **il y a ceux qui en profitent pour avancer, et il y a les autres**.

Essayez de changer de point de vue par rapport à la peur. Considérez la comme **un appel à l'action** et non plus comme un élément bloquant. Commencez par vos petites peurs, la peur du téléphone, de parler un public, de croiser un regard, ... Vous verrez que vous finirez par arriver à aimer avoir peur. Est-ce que ça ne serait pas ça finalement ce que l'on recherche ? Non pas comment vaincre ses peurs, mais plutôt comment apprendre à les aimer car elles nous permettent de grandir ?

Êtes-vous prêt à aimer vos peurs ?

Soirées sans écrans : ça commence aujourd'hui !

À partir d'aujourd'hui, je passe **les sept prochaines soirées totalement sans écrans** à partir de 19 heures. J'ai besoin moi aussi de quelques coups de pieds au *** de temps en temps (et oui, j'adore me les mettre moi-même). Et histoire que le challenge soit encore plus drôle, **toute personne qui me surprendra à être devant un écran après 19 heures** cette semaine (que ce soit ordinateur ou télé) se verra **offrir un resto**. Alors soyez vigilants ;)

Pour ceux qui ne me connaissent pas je suis informaticien de métier, je passe donc un nombre significatif d'heures devant un écran. Je remarque de plus en plus que les écrans sont devenus **un automatisme pour moi**, dans le sens où je ne fais plus le choix conscient de me mettre devant. C'est devenu un automatisme dont je ne retire que peu de satisfaction. Je me surprends à me retrouver dans la situation où, sans écran, je ne sais plus quoi faire. Dès qu'une partie de **ma vie échappe à des choix conscients**, je me pose et je réfléchis. Dans ces cas là, j'aime la méthode radicale, je coupe tout, et je fais le bilan ou bout d'une semaine.

Les bénéfices attendus :

- Passer plus de temps de qualité avec mes enfants et ma femme
- Me remettre sérieusement à la guitare
- Finir les différents livres que j'ai commencés
- ... qui sait ?

Des motivés pour m'accompagner ? Sinon quoi qu'il en soit, on se donne **rendez-vous dans une semaine** pour faire le point, et peut-être pour reconduire l'expérience une semaine de plus !

Le secret pour prendre ses responsabilités (et ne plus se comporter en victime)

Prendre ses responsabilités n'est pas une question d'âge, vous pouvez avoir 60 ans et ne toujours pas prendre vos responsabilités. Inversement, des personnes de 20 ans ont appris très jeune à le faire.

Soyons clair, **la majeure partie d'entre nous ne prend pas ses responsabilités**, y compris vous. Même si vous êtes convaincu du contraire, lisez un peu la suite pour voir.

La question magique à se poser pour prendre ses responsabilités

Prendre ses responsabilités n'a rien à voir avec payer ses factures, avoir un job ou avoir des enfants. Enfin, pas que. Prendre des responsabilités c'est avant tout assumer sa vie, et ça, peu de gens sont capables de le faire.

À vrai dire, savoir si l'on prend ses responsabilités est assez facile. Il suffit juste de se poser la question « **est-ce que je pense que ce que m'arrive est de la faute de quelqu'un ?** ». C'est la seule et unique question que vous devez garder constamment à l'esprit. Si la réponse est oui, vous vous comportez encore comme un enfant. Si vous ne remettez jamais la faute sur les autres, vous êtes devenu adulte, bravo (tout ceci n'est bien sûr pas une question d'âge). Et ce, quoiqu'il vous arrive.

À chaque fois que vous rejetez la responsabilité sur quelqu'un d'autre, vous mettez juste en lumière une faiblesse de votre personnalité. Vous **vous comportez en victime**. Le problème c'est qu'en se comportant en victime, on ne peut faire évoluer les choses. Vous ne pourrez résoudre ce type de problème qu'en vous plaçant d'un autre point de vue. Comme le disait fort justement *Einstein* « On ne peut pas résoudre un problème avec le même type de pensée que celle qui l'a créé. ». La seule solution qui s'offre à vous est d'arrêter de vous comporter en victime.

Quelques exemples

Si vous n'êtes pas sûr de comprendre de quoi je parle, voici quelques exemples de situations où nombre de gens ne prennent pas leurs responsabilités (exemples suivis d'une formulation plus responsable) :

- « ce n'est pas juste, **il/elle ne voudra jamais** que je fasse ça », « à cause de lui/elle je n'ai pas pu faire cela » => « je ne suis pas prêt à assumer les conséquences si je fais ça. Je préfère m'écraser que d'affronter son éventuel mécontentement »
- « **il/elle aurait pu penser à moi**, avoir une petite attention » => « je ne devrais pas penser à la place des autres, ça n'a jamais rien amené de bon. Et si je l'acceptais comme il/elle était ? Si c'était moi qui en demandait trop ? »
- « il a eu cette promotion à ma place car **il a failloté auprès du boss** » => « Si je n'ai pas eu cette promotion, c'est que je n'ai pas su mettre assez en avant mes qualités dans l'intérêt de

l'entreprise ou que l'entreprise ne me correspond plus. C'est peut-être un signe pour moi qu'il est temps de changer. »

- « ce boulot me fatigue, **je dois faire des horaires de dingue** pour réaliser tout ce qu'on me demande » => « Il n'est pas possible de passer sa vie au travail. Ou je m'organise mieux, ou j'apprends à dire non, mais il va falloir que je réagisse »
- « **mes employés sont tous des fainéants**, si ils travaillaient un peu plus nous ne serions pas en difficulté » => « nous n'arrivons pas à nous en sortir financièrement, il va peut-être falloir revoir ma stratégie pour l'entreprise. Commençons par demander aux employés ce qu'ils pensent de l'entreprise dans laquelle ils travaillent. »

La méthode à adopter pour prendre ses responsabilités

À chaque fois qu'il vous arrive quelque chose qui vous contrarie, qui vous stresse ou qui vous dépasse et que vous semblez rejeter la faute sur quelque chose / quelqu'un d'extérieur, posez vous ces questions :

- Qu'est-ce qui déclenche ce sentiment de victime en moi ? **De quoi ai-je peur** ? De ne pas être aimé, de me retrouver seul, de ne plus avoir d'argent, de ne pas retrouver d'autre travail, ... ? Tout sentiment de victime commence par une peur enfouie en vous, identifiez là.
- Écrivez quelque part (comme dans les exemples ci-dessus) une **reformulation de votre problème** d'un autre point du vue.
- Au lieu de combattre le problème que vous pensez avoir en vous comportant en victime, commencez plutôt par **combattre votre peur**.
- Faites cela à chaque fois que vous vous rendez compte que vous vous comportez en victime.

Ça va vous demander de temps, Rome ne s'est pas construite en un jour, mais il a bien fallu que quelqu'un pose la première pierre. Et si vous ne voulez pas [« passer à côté de votre vie »](#), autant **commencer maintenant**.

Et vous, par où allez vous commencer pour prendre vos responsabilités ?

Comment changer le monde en une question

Rien n'est gravé dans la pierre. **Nous créons le monde que nous voulons créer.** Nous ne pouvons pas changer le monde en une fois, et une bonne fois pour toute. En revanche, nous pouvons changer notre petit monde à nous. Notre monde personnel qui, une fois lié à tous les autres mondes des personnes qui nous entourent, forme le Monde avec un grand M.

C'est en ce sens que le monde est ce que nous en faisons. La seule façon de changer le monde c'est de le changer petit à petit, un monde après l'autre. Et devinez quoi ? C'est par **le votre qu'il faut commencer.** Le plus grand service que vous pouvez vous rendre et rendre aux autres c'est de passer du temps à vous connaître. C'est en découvrant qui vous êtes vraiment que vous pourrez faire une réelle différence dans ce monde. Attention, c'est le travail de toute une vie.

La bonne nouvelle, c'est qu'il suffit de vous poser une et une seule question : **pourquoi ?** Pourquoi êtes-vous sur cette Terre ? Sans « *pourquoi* », le « *comment* » et le « *quoi* » n'ont aucune raison d'être. Ne passez pas votre vie à faire des choses sans savoir pourquoi, il ne sera plus temps de vous poser la question sur votre lit de mort.

Je crois profondément que la fatalité n'existe pas, que **chacun d'entre vous a quelque chose à offrir au monde**, c'est juste que certains d'entre nous ne l'ont pas encore découvert. C'est en vous re-connectant avec vous-même que vous pourrez vous connecter avec bonheur aux autres. Ne laissez pas votre passé ou ce que pensent les autres dénaturer qui vous êtes. Ensemble, en commençant maintenant, nous pouvons **aider à rendre ce monde meilleur.** Alors rendez-vous service, prenez du temps à vous connaître, vous vous remercieriez plus tard. Vous avez déjà une personne qui croit en vous : moi. Alors **à vous de faire le reste.**

Le fait que vous lisiez cet article est déjà un bon signe. Et pourquoi pas approfondir un peu plus en consultant [mes conseils de lecture](#) ? Vous pouvez aussi vous amuser à faire le petit exercice ci-dessous. Ça ne mange pas de pain et ça pourrait être utile à certain d'entre vous.

Et d'ici à la prochaine fois, amusez-vous !

Commencez maintenant à changer le monde

Prenez un peu de temps au calme avec vous même pour répondre à cette question : ***Pourquoi êtes-vous sur cette Terre ?***

Je vous propose tout d'abord la **version longue** avec l'ebook (3 pages de questions) [Find Your Why Workbook](#). C'est en revanche en anglais. Je demanderai la permission à Scott de la traduire si cela vous intéresse.

Vous pouvez aussi tenter une **version un peu plus courte** ci-dessous.

Mettez-vous devant une feuille de papier (un éditeur de texte fera très bien l'affaire aussi) et écrivez ce qui vous passe par la tête en réponse à cette question. N'ayez pas peur d'écrire des choses qui vous paraissent absurdes, personne ne vous lira de toute façon. Prenez votre temps, ne vous pressez pas pour faire cela, profitez de ce moment pour **vous retrouver avec vous même.** Écrivez pendant au moins quelques minutes. Laissez s'exprimer ce que vous avez au fond de vous même, l'idéaliste qui est en vous.

Une fois que vous avez fait cela, résumez tout cela en une phrase. Complétez la phrase suivante : « **Lorsque je serai au crépuscule de ma vie, je serai fier de ma vie car** ». Ne passez pas à autre chose avant d'avoir complété cette phrase. Attention, si cette phrase cible une personne en particulier (vos enfants, votre conjoint, ...) c'est que vous n'êtes pas sur la bonne

voix. Cette phrase doit partir de vous et être **dirigée vers le Monde**.

Écrivez cette phrase où vous pourrez la voir le plus souvent possible. Revenez-y dès que vous pouvez, au moins une fois par semaine, idéalement tous les jours, avant de commencer votre journée. Le but est de s'imprégner de votre raison de vivre de manière consciente. De ne pas la laisser enfouie au fond de vous à cause de toutes vos distractions de la journée.

Cette raison sera amenée à évoluer au fil du temps. C'est tout à fait normal. Le but n'est pas de chercher LA raison, le but est d'en avoir une de manière à **prendre des décisions en accord avec celle-ci**.

Au bout de quelque temps, vous commencerez à sentir si ce à quoi vous passez votre journée est en adéquation avec votre raison profonde d'exister. Il sera alors peut-être **temps pour vous d'agir**.

Comment passer à côté de sa vie : les 8 excuses bidon que vous regretterez

1. **J'ai une famille à nourrir.** Certes moi aussi. Mais vous avez aussi une famille à rendre heureuse, et cela passe d'abord par votre bonheur. Si vous devez vous renier pour nourrir votre famille, il est temps pour vous de changer quelque chose. Lorsque vous ferez le bilan de votre vie, c'est avec vous et avec vous seul que vous vous retrouverez.
2. **Je n'ai pas le temps.** [Le temps ça se prend.](#) Soyez honnête envers vous et votre entourage, assumez de dire : je ne veux pas prendre le temps pour l'instant.
3. **Ce n'est pas fait pour moi, je n'y arriverai pas.** Vous créez vous-même vos propres limites. Si vous pensez que vous ne pourrez y arriver, vous ne pourrez en effet pas y arriver. Autorisez-vous le bénéfice du doute, vous devez être la première personne à y croire, les autres ne le feront pas pour vous.
4. **Mon conjoint ne voudra jamais.** Il est temps pour vous de réaliser que c'est votre vie, pas la sienne. Votre conjoint fait partie de votre vie, mais il ne devrait pas la diriger. Si c'est le cas, il faut changer quelque chose dans votre couple.
5. **Je ne peux pas.** Il est impossible de dire que l'on ne peut pas avant d'avoir essayé. Vous avez juste peur et ne savez pas comment la gérer. C'est [par ici que ça se passe.](#)
6. **Je suis trop vieux.** Si vous avez 40 ans et avez commencé à travailler à 20 ans, il vous reste plus de vie active devant vous que derrière vous. Si vous en avez 65, vous pouvez maintenant vous consacrer entièrement à vos passions. Si vous en avez 30, c'est une blague sûrement ?
7. **Qu'est-ce que les gens vont dire si ... ?** Cette phrase peut se traduire par : « J'aimerais faire cela mais je ne suis pas prêt à assumer ce que les autres vont dire car j'ai peur de m'assumer moi-même ». [Vous avez peur.](#) Peur de vous assumer, peur de ne pas valoir assez. Le meilleur remède est : agir quand même, constater le résultat, réaliser que ce que les autres disent ou pensent ne change pas la personne que vous êtes : celle dont vous pouvez être fière.
8. **Je pourrai quand j'aurai [de l'argent/un diplôme/une maison/un autre travail/...].** Non, c'est faux. Tout ce que vous ferez quand vous aurez ce qui vous « manque », c'est courir après quelque chose d'autre. Vous devez tout d'abord réaliser que ce qui est important c'est [le moment présent](#) ou alors vous passerez votre vie à courir après.

Et vous, de quelle excuse vous servez-vous pour **vous empêcher de vivre** ?

Amusez-vous !

« Sois un peu sérieux, il va falloir grandir un jour. Trouve un travail stable avec un salaire confortable pour payer ta maison. C'est une question de bon sens. » Han, que c'est fatigant, **cette notion de bon sens me rendra toujours perplexe**. « Les gens » n'ont de cesse de reporter leurs peurs et leur propre insécurité sur les autres. Essayez de faire culpabiliser les autres de ne pas vivre le même calvaire qu'eux soulage temporairement ce type de personnes. Et si ces tirades devenaient plutôt « **Sois un peu heureux**, il va bien falloir te faire plaisir un jour, sur ton lit de mort il sera trop tard. Trouve **un travail qui te plait** et qui te permet de t'épanouir, le reste coulera tout seul. C'est une question de bonheur. ». Ça en jette un peu plus je trouve. Et croyez-moi, ce n'est pas qu'un doux rêve.

Rien ne va plus !

« Ils nous détraquent le temps avec tous leurs satellites ma bonne dame, c'est moi qui vous le dis ! » © Madame Michu du café d'en face.

Tout semble **aller de travers dans ce monde**. Les guerres, la précarité, le chômage, l'effondrement des banques, la maladie, j'en passe et des meilleures. Tout va mal, donc tout doit aller mal. Le problème dans ce raisonnement, c'est que c'est actuellement **vous qui créez cette vision du monde**. Oui les guerres existent, mais elles ont toujours existé, et est-ce que toutes les personnes sur cette planète ont été malheureuses pour autant ? Oui le chômage existe, mais vous avez le choix de le voir comme une occasion de rebondir et de se recentrer sur soi-même ou comme une occasion de se lamenter encore plus. Oui tomber malade peut arriver à tout le monde, mais il est possible de le [prendre du bon côté](#). La liste pourrait être longue, mais ce que je veux que vous reteniez de cela c'est que **rien ne va plus mal maintenant qu'avant ou que demain**. C'est **vous qui choisissez de voir comment va le monde**, ni plus, ni moins.

Alors si la situation du monde n'est pas pire qu'avant pourquoi devriez-vous croire que « Rien ne va plus, tout fout le camp » ? Ce raisonnement n'a ni queue ni tête, il est juste à l'image de votre propre raisonnement : faussé et ancré dans la peur. Essayez d'y penser 5 minutes, si quelqu'un comme [Victor Frankl](#) a réussi à donner un sens à sa vie dans les pires conditions humaines jamais connues qu'ont été les camps de concentration Nazis, ne pensez-vous pas que **la vie est ce que ce que nous en faisons** ?

Alors pourquoi ne pas passer sa vie à s'en amuser ? Admettez que ça serait quand même bien plus agréable. La déprime et le sentiment d'impuissance ne sont pas les seuls moyens de voir la vie.

S'amuser de la vie

- Une **opportunité** se présente mais vous avez **peur de la saisir** ? Voyez cela sous l'angle du jeu : que vous perdiez ou que vous gagniez l'important c'est de participer (Pierre si tu nous lis, je te salue). Quoique l'issue puisse être, vous aurez pris plaisir à l'atteindre, et ça, personne ne pourra vous l'enlever. J'ai un jour accepté de gérer un projet entièrement en anglais (avec mon niveau scolaire français en la matière ...) juste pour le fun, car je doutais vraiment de pouvoir y arriver, mais je me suis dit qu'au moins ça serait une expérience marrante. Je parle

maintenant couramment anglais et en effet je me suis bien amusé.

- Vous **attendez quelqu'un** qui est super en retard à votre rendez-vous ? Au lieu de ronchonner et de grogner, amusez-vous ! Saisissez la chance qui vous est offerte d'avoir une excuse à attendre à ne rien faire pour observer les gens autour de vous. **Trouvez des jeux** pour vous occuper. Par exemple, essayez de regarder les gens que vous croisez dans les yeux (de préférence les personnes du sexe convoité) et fixez vous comme règle que vous ne devez pas être le premier à baisser les yeux. Vous allez voir, ça a l'avantage de développer votre confiance en vous en plus d'être assez grisant quand vous gagnez. L'autre solution étant de contempler les alentours et de se rendre compte de la chance que vous avez d'être là en ce moment, et de **sourire**.
- Vous êtes **décus des hommes politiques** que vous avez fraîchement élus car eux non plus ne règlent pas vos soucis ? Amusez-vous de votre réaction ! Vous le saviez pourtant bien que personne ne pourrait résoudre vos soucis à votre place. Souriez de votre naïveté et agissez !
- Vous ne savez pas comment vous orienter ? **Quel boulot choisir** ? Si ça sera le bon ? C'est pourtant facile, [écoutez votre cœur](#) et allez là où vous allez le plus vous éclater. Si vous vous éclatez, vous trouverez un moyen de faire de l'argent, beaucoup d'argent, croyez-moi.
- Vous venez de **perdre votre emploi** ? Amusez-vous de la chance que vous avez d'être Français ! Vous allez pouvoir être payé à passer du temps avec vous-même, presque sans contrainte. Vous allez pouvoir utiliser ce temps pour vous remettre en question et peut-être même créer votre propre business grâce aux nombreuses aides aux chômeurs qui existent. Un business qui vous ressemblera. Vous pensez aux salariés Américains qui n'ont rien de tout cela, vous vous rendez compte de la chance que vous avez, et profitez de cette opportunité pour **vivre une vie encore plus riche**.

Alors apprenez à **vous amuser et à voir la vie du bon côté** : le temps qui est passé à s'amuser ne sera **jamais du temps que vous regretterez**.

Comment améliorer sa lettre de motivation

Temps de lecture indicatif : 6 minutes.

Je vous ai parlé il y a de ça quelques mois de [« Comment sortir du lot en tant que développeur web »](#) en vous donnant quelques pistes pour améliorer vos candidatures. Suite à ce post un de vous a eu la bonne idée de me demander ce que je pensais de sa lettre. Avec son autorisation, je vais m'en servir comme **exemple concret de lettre que je préfère ne pas recevoir du tout**. Dans le sens où ce sont des lettres qui desservent la candidature au lieu de la servir.

Exemple de lettre de motivation à éviter

Voici le contenu mot pour mot de la lettre de motivation que j'ai reçue de Mr X. (j'ai toujours rêvé d'avoir un Mr X. dans un de mes posts, c'est chose faite). Rappelons que dans le contexte de la personne qui recrute, des lettres de motivation vous en recevez quelques paquets. Vous attendez donc d'une **lettre de motivation qu'elle se différencie** des autres.

« Madame, Monsieur,

Titulaire d'un DEUST et Licence Professionnelle, je souhaiterais valoriser mes compétences au sein d'une entreprise et d'une équipe dynamiques.

Fort de quatre années d'expérience chez *****, j'ai pu approfondir mes connaissances en développement, notamment en PHP, JAVASCRIPT et HTML. J'ai également découvert le développement mobile (OBJECTIVE-C) lors de la conception d'une application Iphone. Mes principales fonctions se résument, dans un premier temps, à l'analyse d'un problème et à la proposition de solutions adaptées, puis, dans un second temps, au développement du système.

Mon sens de l'organisation et des responsabilités, ainsi que mon naturel curieux m'ont permis de devenir un élément polyvalent de l'entreprise grâce notamment à une veille technologique régulière.

En espérant vous avoir fait partager mon enthousiasme et dans l'attente de vous rencontrer, veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées. »

La lettre est axée sur des technologies Web mais cela a peu d'importance, vous pouvez remplacer les acronymes que vous ne connaissez pas par n'importe quel acronyme concernant votre métier, ça fera tout aussi bien l'affaire. Elle m'a été envoyée lorsque je m'occupais encore du pôle de développement informatique de Jirafé, une start-up Américaine.

Les défauts de cette lettre de motivation

Premièrement, est-ce que vous ressentez **la motivation** de la personne ? Moi personnellement, l'enthousiasme dont il parle à la fin me laisse **perplexe**. La lettre ne transpire pas l'envie et la motivation. À part un **bref résumé** de ce que se trouve déjà dans le **CV**, il n'y a pas grand chose d'autre qui en ressort.

Ensuite il est clair que c'est **une lettre que vous pouvez envoyer partout**. Et ça, c'est déjà un **mauvais signe**. Si vous pouvez envoyer votre lettre de motivation à n'importe quelle entreprise sans avoir à la changer, vous êtes sur la mauvaise piste. Autant ne pas en envoyer du tout, vous gagnerez du temps et de la crédibilité.

Tout d'abord lorsque vous le pouvez employez Monsieur ou Madame mais pas les deux. La forme « Madame, Monsieur » ne devrait être employée que si vous ne savez pas qui finira par lire

vosre lettre. Lorsque vous l'envoyez à un dirigeant d'entreprise bien ciblée (style PME), n'employez pas « Madame, Monsieur ». Vous pouvez même employer « Monsieur NomDeFamille » directement, c'est tout bête mais ça montre au moins que vous vous êtes **posé la question** de savoir qui dirigeait l'entreprise.

Ensuite évidemment **mentionnez l'entreprise et ce qu'elle fait**. Montrez que vous vous êtes intéressé un minimum à ce que fait la boîte. Ça peut tout simplement être en allant parcourir le site Web, mais ça sera déjà bien plus que ce que font bon nombre de personnes.

Pour finir, montrez un peu de **vosre personnalité**, faites dans **l'originalité**. Ce que les entreprises recherchent se sont des humains avant tout, pas une liste de compétences sur un CV. Vous ne prenez aucun risque à montrer un minimum qui vous êtes sur une lettre de motivation. La seule chose que vous **risquez d'obtenir**, c'est **une réponse** car votre lettre sera sortie du lot.

Alors en effet tout cela demande du temps, mais si vous ne le prenez pas, ne vous étonnez pas que personne ne vous réponde. Vous n'avez pas pris le temps d'adapter un minimum votre lettre, pourquoi la personne d'en face prendrait plus de temps que vous pour la lire et y répondre ?

La lettre originale modifiée

Comme un exemple vaut toujours mieux qu'un long discours, nous avons retravaillé avec Mr X. sa lettre de motivation, voici la version à laquelle nous sommes arrivés :

« Objet : Candidature au poste d'analyste programmeur, développeur web backend
Monsieur JOUSSE,

Analyste programmeur depuis maintenant plus de 4 ans, je vous sollicite pour un poste de développeur web backend. Jirafé, avec son rayonnement international et son fort potentiel de croissance me permettrait d'affiner et de développer mes compétences dans le fonctionnement des plateformes e-commerce comme Magento ou encore Prestashop.

En effet, j'ai noté que Jirafé évolue actuellement autour de trois technologies : Php, Ruby et Scala. Je suis personnellement à l'aise avec le premier mais pas encore avec les deux autres. Je suis toutefois enthousiaste à l'idée d'apprendre de nouvelles technologies et méthodes de travail. J'aime tout particulièrement m'adapter à mon environnement soit par l'apprentissage et l'utilisation de nouveaux outils / technologies ou encore par la mise en place de nouvelles méthodologies de travail.

Honnête et curieux, je n'hésite pas à me remettre en question afin d'améliorer la qualité de mon travail. Cette curiosité me permet également, par le biais d'une veille technologique régulière, de me tenir au courant des dernières évolutions du domaine.

Analyste programmeur est pour moi l'un des plus beaux métier du monde, car il permet de continuellement réaliser de nouvelles choses, de se dépasser et de s'enrichir intellectuellement. Il y a toujours de nouvelles expériences à réaliser ou reproduire, c'est un monde en perpétuelle évolution. Je propose donc de mettre mes compétences techniques, mon goût de la découverte et mon enthousiasme naturel au service de développement de Jirafé.

En espérant vous avoir fait partager mon enthousiasme et dans l'attente de vous rencontrer, veuillez agréer, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées. »

Je ne prétends pas que cette lettre soit parfaite, mais au moins, en tant que responsable du recrutement, c'est une lettre que je lis avec plaisir et qui transpire l'envie et la sincérité. Elle est personnalisée, travaillée et l'on sent que la personne a cherché plus loin que la lettre « passe partout ». Relisez la première et ensuite celle là, je pense que vous sentirez la différence.

Pour ce faire nous sommes passés par une version intermédiaire où Mr X. avait comme

consigne de réaliser la lettre la plus honnête possible, sans se soucier du jugement que quelqu'un ferait dessus, juste en suivant son instinct et en gardant en tête « *voilà pourquoi j'aime mon métier* ». Je l'ai ensuite aidé à remettre cela en forme, mais cette étape indispensable lui a permis de faire transparaître dans sa lettre qui il était vraiment. Il a pu mettre par écrit quelles étaient les valeurs qu'il voulait faire passer car nous avons instauré la règle suivante : **écrit comme si tu ne te préoccupais pas du jugement de celui qui lira ta lettre**. Forcément cela donne une lettre un peu « brut de pomme », mais cela permet de faire une deuxième passe sur la lettre en remettant en forme les idées qui sont apparues. Pour les curieux, j'ai copié la lettre « intermédiaire » par laquelle nous sommes passés en bas de la page.

Si vous avez une chose à garder en tête lorsque vous faites une lettre de motivation c'est « *voilà pourquoi j'aime mon métier, et voilà pourquoi l'exercer chez vous fera la différence pour vous et moi* ». Vendez du rêve, celui de vouloir vous embaucher, et vous aurez la moitié du travail de réalisé. Vous n'avez même pas forcément besoin d'un CV en béton. Tout ce qui fera la différence c'est votre motivation et votre personnalité. Les compétences ça s'acquiert facilement. Avec un peu d'entraînement tout le monde peut à peu près se débrouiller dans tous les domaines. En revanche la personnalité et la motivation sont propres à chaque individu.

Gardez à l'esprit que la personne qui lira votre lettre est un être humain comme vous. Ce n'est pas un robot qui aime les lettres pré-formatées, il aime l'originalité lui aussi. Et c'est une chance pour vous, **la façon la plus facile d'être original c'est d'être vous**. Alors n'ayez pas peur de sortir des sentiers battus de la lettre de motivation. Vous risquez quoi au juste ? Qu'on ne vous réponde pas ? C'est de toute façon ce qui arrive déjà à la plupart de vos candidatures. Ne vous inquiétez pas, vous ne serez jamais recalé à cause d'une lettre de motivation qui sort de l'ordinaire, en revanche vous pourrez l'être si vous fournissez une lettre de motivation passe partout, car le message que vous enverrez est : « *Vous ne valez pas la peine que je me donne un peu de mal pour vous* ». Vous conviendrez que dans ce cas là, il vaut mieux **ne rien envoyer du tout**.

Lettre « intermédiaire » :

« Objet : Candidature au poste d'analyste programmeur, développeur web backend
Monsieur JOUSSE,

Analyste programmeur depuis maintenant un peu plus de 4 ans, je suis quelqu'un d'honnête qui sait avouer son ignorance dans des domaines que je ne connais pas ou mal mais, étant également curieux, je suis quelqu'un qui cherche à combler ses lacunes quitte à se remettre en cause ou remettre en cause ma méthodologie de travail. Cette remise en cause personnelle me permet, d'une part, d'être quelqu'un qui s'adapte à son environnement soit par l'apprentissage et l'utilisation de nouveaux outils / technologies ou encore par la mise en place de nouvelles méthodes de travail, d'autre part, cela me permet d'acquérir une certaine expérience.

Je vous sollicite, car je pense qu'une entreprise ayant un rayonnement international comme Jirafé ainsi qu'un fort potentiel de croissance me permettrait d'affiner mes compétences et d'en acquérir de nouvelles notamment dans le fonctionnement des plateformes e-commerce comme Magento ou encore Prestashop. J'ai noté que Jirafé évolue actuellement autour de 3 technologies (Php, Ruby et Scala) personnellement je suis à l'aise avec le premier, pas avec les 2 autres. Je ne suis, toutefois, réfractaire à aucune technologie en particulier et donc leur apprentissage ne me pose aucun problème. L'une des sources de revenu de Jirafé étant la location de son outil de reporting et d'analyse de trafic, plus rapidement un plugin sera développé pour chaque plateforme e-commerce plus de cible (client) se dégageront pour Jirafé et donc plus les bénéfices pourront être importants. Je propose donc à Jirafé de mettre à profit mes compétences techniques, mais aussi mon goût pour la découverte et ma curiosité naturelle.

Curiosité, qui ne me semble pas être un vilain défaut, me permet également, par le biais d'une

veille technologique régulière, d'avoir l'occasion de découvrir l'existence de nouveaux outils et parfois si ma curiosité est piquée au vif, je le teste. Sans toutefois le maîtriser de bout en bout, mais cela permet un « premier contact » et il m'est arrivé plus tard de devoir utiliser ces mêmes outils, soit directement soit par le partage d'expérience avec certain collègue.

Analyste programmeur est pour moi le plus l'un des plus beaux métier du monde, car il permet de ne pas faire toujours la même chose, il permet de se dépasser et de s'enrichir intellectuellement. Il y a toujours de nouvelles expériences à réaliser ou reproduire, c'est un monde en perpétuelle évolution. C'est pour moi également un métier qui procure énormément de plaisir, voir ce que l'on a créé prendre vie au travers d'un écran permet d'obtenir un grand sentiment de bonheur.

En espérant vous avoir fait partager mon enthousiasme et dans l'attente de vous rencontrer, veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées. »

Pourquoi et comment ne pas devenir cadre

J'ai l'occasion d'enseigner en Université de temps en temps et il semblerait que depuis le temps où je l'ai quittée, rien n'a vraiment changé : une grande partie des étudiants veut être chef de projet. Allons bon ! À ce rythme là, il y aura bientôt **plus de dirigeants que de personnes à diriger**. Vous êtes-vous seulement posé les bonnes questions ? À commencer par : pourquoi être cadre ou accepter un poste avec « plus de responsabilités » ?

Temps de lecture : 5 minutes.

Devenir cadre pour de mauvaises raisons

Les personnes voulant à tout prix « **monter dans l'échelle sociale** » semblent toutes avoir de bonnes raisons :

- Gagner plus d'argent
- Avoir plus de responsabilités et donc un travail plus intéressant
- Ne pas faire les tâches que font les « petites gens »
- Gagner en statut social auprès de son entourage
- Être reconnu à sa propre valeur (corollaire du point précédent)

Admettons. Le but ultime de tout cela devant être : **être heureux dans sa vie**. Je pense que l'on peut se mettre tous d'accord là dessus, un des buts de notre vie c'est de la vivre avec bonheur.

Il semblerait qu'obtenir un super poste soit la façon d'y arriver pour une grande majorité des personnes. Depuis que vous êtes petits, vos parents vous ont appris à travailler dur. À travailler plus pour gagner plus. À faire mieux que les autres. À faire vos « devoirs » (notez la subtilité du terme), à avoir une meilleure note la prochaine fois, **à faire toujours plus et toujours mieux**. Et si vous faisiez plutôt différemment à la place ? Si vous suiviez **la route qui vous convient** ?

Si vous vous posiez la question une fois dans votre vie : « est-ce que j'ai choisi consciemment ma vie » ? Est-ce que ce qu'y m'arrive est le fruit de choix délibérés, ou suis-je en train de vivre le « rêve idéal » de la société et non pas le mien ? **Il n'y a rien de mal à être différent**, au moins vous serez vous-même.

Pourquoi ne pas devenir cadre

Ce n'est pas parce qu'il semble que tout le monde s'accorde sur quelque chose, que ce quelque chose est vrai. C'est d'ailleurs souvent un signe annonciateur d'une fausse vérité. Par exemple la société semble s'accorder sur le fait qu'il faut avoir un travail, être propriétaire et une belle famille pour avoir [tout ce qu'il faut pour être heureux \(même si on ne l'est pas\)](#). Si vous avez déjà été malheureux ou vous vous êtes déjà senti mal dans votre vie, vous savez qu'**avoir la situation**

dont tout le monde rêve ne change rien. Ce qui importe, c'est ce que vous en pensez et comptez en faire, et non ce que les autres en pensent. Ce que les autres en pensent a d'ailleurs tendance à empirer les choses. Plus les gens semblent envier une situation dans laquelle vous ne vous plaisez pas, plus vous **vous sentez mal à l'aise**.

Partant de ce constat, êtes-vous sûr que devenir cadre ou tout simplement gravir l'échelle sociale grâce au travail est la première chose à faire ? Croyez-vous vraiment que vous serez plus **heureux** avec **plus** d'argent, **plus** de « pouvoir d'achat », **plus** de « choses » à la maison, **plus** d'heures au travail, **plus** de fatigue, moins de liberté et de temps passé avec vos proches ?

Il est déjà **discutable de « vendre son temps » contre un salaire** (nous aurons l'occasion d'en rediscuter dans un autre article) et de créer de la valeur pour quelqu'un d'autre que vous-même. Il l'est encore plus de chercher à en vendre plus et de manière plus intensive à ses propres dépens. Le problème de vouloir toujours plus, c'est de **ne jamais être satisfait de ce que l'on a** et de passer sa vie à chercher ce que l'on n'a pas, alors que l'on pourrait juste vouloir autre chose, c'est à dire vouloir être nous. La seule chose dont vous vous rendrez compte quand vous aurez obtenu ce que vous vouliez (le super poste de cadre, la promotion, l'ascension sociale, ...) c'est qu'il vous faut obtenir autre chose pour être heureux. *Bis repetita*.

Au lieu de toujours chercher plus, toujours mieux, le temps est peut-être venu pour vous de **vous poser et de réfléchir** avant de prendre votre prochaine décision. Être cadre signifie ne plus avoir d'horaires, perdre sa liberté à cause de son préavis, devoir toujours être plus performant, mériter son gros salaire, passer moins de temps à la maison, avoir plus de stress, etc. Vous prenez aussi **le risque d'augmenter votre « niveau de vie »** encore plus, votre « pouvoir d'achat », votre dépendance aux « choses » futiles et inutiles. Il sera alors encore un peu plus compliqué de vous détacher de tout cela et de vous rendre compte que **rien de tout cela ne fera votre bonheur**.

Comment ne pas devenir cadre

Arrêtons-nous un instant et reprenons les choses dans l'ordre. Ce que je vous conseille tout d'abord c'est de **mettre par écrit vos valeurs**. Faites une liste de mots qui caractérise ce que vous avez envie d'être. Les valeurs que vous voudriez transmettre à vos enfants si un jour vous avez l'occasion d'en avoir. Ce qui fait que vous êtes vous. Essayez de vous **dégager de la pression sociale** lorsque vous faites ça. Ce n'est pas la peine d'écrire « gagner suffisamment d'argent », « être propriétaire », « avoir un beau métier », « subvenir aux besoins de famille », « être un bon père de famille », « être un bon mari » j'en passe et des meilleurs. Tout cela est issu de l'héritage social que nous recevons tous. C'est **le rêve collectif de la société, ce n'est pas vous**.

Personnellement voilà les valeurs que j'ai envie de transmettre : le partage, le respect et la liberté. Essayez vous aussi de mettre par écrit les valeurs qui comptent réellement pour vous. Prenez le temps qu'il faut mais essayez d'en dégager au moins trois ou quatre. Peu importe si ce sont des valeurs que vous ne portez pas du tout via votre travail ou votre vie de tous les jours. Ce qui est important c'est que ce soit des valeurs qui vous tiennent à cœur et que vous aimeriez porter.

Ensuite, une fois que vous sentirez au fond de vous que ces **valeurs vous parlent**, servez-vous en comme **une paire de lunettes**. Voyez à travers elles et utilisez les pour **savoir où vous marchez**. Est-ce qu'à la lumière de ces valeurs devenir cadre ou tout faire pour décrocher le travail que tout le monde veut a toujours un sens ? Si oui très bien, vous savez ce que vous faites. Si non, il était grand temps de vous en rendre compte ;-) Essayez de gravir les échelons d'une vie qui ne vous convient pas ne vous rendra pas plus heureux. Plus tôt vous vous en rendez compte, plus tôt vous pourrez corriger le tir. Il est peut-être temps pour vous de [suivre votre instinct](#).

Ce que je veux que vous reteniez de ce post c'est que vous ne devez **pas vivre le rêve des autres**. N'essayez pas de devenir cadre, d'obtenir la prochaine promotion ou de décrocher le super job pour de mauvaises raisons. Si vous devez faire ce choix, faites-le en **conscience**.

Trouvez une autre route

Devenir cadre ou accepter un poste avec « plus de responsabilités » a le désavantage de vous rendre encore **plus dépendant**. Devenir encore plus dépendant de votre employeur n'est pas la seule solution. C'est **la solution** que la société accepte comme **idéale**, mais ce n'est pas forcément **la votre**. Vous pouvez trouver votre bonheur et ajouter de la valeur au monde sans pour autant sacrifier ce que vous êtes, votre liberté et ce que vous aimez faire. Je vous conseille grandement de réaliser **un travail sur vous** avant de sauter sur la prochaine occasion de changer de travail ou de poste. Je ne dis pas que c'est facile ou que tout le monde peut le faire, mais sans vous connaître vous-même vous aurez du mal à faire des choix en conscience.

Je me permets de vous dire cela car je l'ai fait. Si je l'ai fait, vous aussi vous pouvez. Si vous ne savez pas par où commencer, prenez le temps de lire l'article [« le courage de vivre consciemment »](#), il a déjà aidé bon nombre de personnes à se réveiller et à sortir du rêve collectif dans lequel beaucoup d'entre nous sont plongés. Si vous refusez sciemment de chercher à devenir cadre pour choisir votre vie en pleine conscience vous pouvez alors être fiers de vous : vous faites bien mieux que la majorité des personnes. Posez vous les bonnes questions, soyez fier de vous et assumez le, **il n'est jamais trop tard pour être heureux**.

Comment gérer la maladie sereinement

À un moment où à un autre, la maladie ou plus généralement la souffrance viendra s'introduire dans votre vie, c'est inévitable. Cela peut aller du simple mal de tête à la maladie chronique incurable. Et pourtant, ce n'est pas la maladie elle-même qui importe, c'est la façon dont vous allez la gérer.

La faute à pas de chance : uniquement si vous y croyez

Tout d'abord, ça semble évident mais il est toujours bon de le rappeler, un corps parfait n'existe pas. Ce n'est pas parce que vous semblez être la seule personne à être malade que c'est le cas. Tout le monde a, à un moment ou un autre, un problème à gérer avec son **corps imparfait**. Que vous ayez 20 ou 60 ans vous êtes malheureusement tout aussi vulnérable à un accident, une maladie ou une infirmité.

Vous allez me dire que statistiquement, les personnes âgées sont plus sujettes à la maladie, et je ne vais pas vous contredire. Toujours est-il que, les statistiques, quand ça tombe sur vous, elles ne vous sont pas d'une grande aide. Que vous soyez statistiquement la seule personne sur 10 millions ou la seule personne sur 1 million à contracter la maladie, ça ne change rien pour vous : vous allez **devoir faire avec**. Alors ne restez pas à l'étape de Victime « *mais pourquoi ça tombe sur moi* », « *j'ai vraiment pas de chance dans la vie* » trop longtemps, ça ne vous fera pas avancer. Ça ne fera même qu'empirer votre état. Acceptez ce qui est, laissez aller et [profitez du moment présent](#).

Saisissez cette opportunité de vous dépasser

La maladie est une excuse toute faite pour se complaire dans son inaction. Vous avez enfin une raison de ne pas tenter ce que vous avez toujours voulu tenter : vous êtes malade. Vous n'aviez jamais trouvé « [le courage de vivre consciemment](#) » jusqu'ici, mais vous n'avez même plus à essayer maintenant, la maladie vous donne une excuse toute trouvée. Avant, vous aviez peur de vivre votre vie, de sortir du rang, d'essayer autre chose. Maintenant, la maladie vous permet de vous soulager de toutes ces peurs, car vous avez maintenant une raison « socialement admise » de ne pas vivre la vie que vous souhaitez réellement vivre au fond de vous. **Prenez conscience** que ce n'est pas la maladie en elle-même qui vous empêche de vivre pleinement, c'est la sécurité qu'elle procure en vous donnant **une excuse** que personne ne questionnera, même pas vous.

Je dis non, non, et non. Nombre de personnes n'ont pas pris leur maladie comme excuse : Edith Piaf (polyarthrite rhumatoïde), Grand Corps Malade (accident dans une piscine, handicap à vie), J.F. Kennedy (maladie d'Addison), Eisenhower (Aphasie de Broca), Van Gogh (Épilepsie), j'en passe et des meilleurs. Qui êtes-vous pour laisser la maladie définir qui vous devez être ? Êtes-vous sûr que vous ne valez pas mieux que ça ? Vous êtes vous déjà posé la question ne serait-ce qu'une seule fois ? Alors vous aussi vous l'accepterez pour ce qu'elle est : une partie indissociable de votre corps avec laquelle vous devez composer, ni plus, ni moins.

J'ai moi-même vécu deux années difficiles, le style de truc improbable qui n'arrive qu'aux autres et qu'aucun médecin n'arrive à diagnostiquer, et pourtant cette fois-ci c'était pour moi. Pendant ces deux années où la souffrance était quotidienne j'ai été papa pour la troisième fois, soutenu une thèse en informatique, monté ma propre entreprise et pris la direction technique d'une

autre entreprise. Si je l'ai fait, vous aussi vous pouvez y arriver, je crois en vous, alors faites de même !

Astuces pour rester serein face à la maladie

J'ai tiré quelques enseignements de ces deux années, alors si ça peut servir à d'autres les voici :

- Quand on vous demande comment vous allez, répondez : « **Ça va très bien aujourd'hui, merci !** ». Mettez-y de **l'enthousiasme, du cœur**. L'esprit humain est ainsi fait : en vous forçant à faire comme si vous n'étiez pas malade, vous allez finir par l'intégrer d'une manière ou d'une autre. Attention, je ne parle pas ici de nier votre maladie, mais juste de vous **faire un peu violence et de positiver**, vous allez voir que juste répondre sincèrement que « ça va », c'est déjà un grand pas vers la guérison morale.
- N'utilisez pas votre « maladie » comme sujet de discussion dans vos relations sociales. **Plus vous en parlez constamment, plus vous lui donnerez une existence**, tant et si bien que vous finirez par n'exister aux yeux de vos relations que par votre maladie. Ne lui donnez pas plus d'importance qu'elle n'en a, elle ne le mérite pas ! Mettre en pratique le « Ça va très bien aujourd'hui » aide d'ailleurs à ne pas bifurquer sur la maladie comme sujet de discussion.
- **Ne jouez pas la victime** pour obtenir l'attention des autres. Jouer la victime n'a jamais aidé personne, ça peut vous procurer un sentiment de protection à court terme lorsque l'on vous plaint, mais croyez-moi, personne n'aime être du côté des victimes.
- Choisissez une ou deux personnes à qui vous pouvez **vous confier** et qui vous connaissent pour ce que vous êtes. Elles seront bien plus utiles pour votre bien-être que le fait de ressasser votre maladie dans toute vos conversations.

Et pour finir, **ne vous interdisiez rien** tant que vous n'avez pas la preuve que vous ne pouvez pas le faire. Et cette preuve vous ne pourrez l'obtenir qu'en ayant essayé. Vous avez autant le droit que tous les autres de profiter de la vie. Vous avez même peut-être un petit avantage : vous êtes conscient qu'elle ne tient pas à grand chose. Je ne dis pas que c'est facile et que ça se fait en un clin d'œil, j'ai moi-même eu du mal à le faire. Mais ça ne dépend que de vous.

À la croisée des blogs

Cet article a été rédigé dans le cadre de « À la croisée de blogs » du site [Développement Personnel](#). Cette édition numéro 53 est gérée ce mois-ci par le blog [« Vers une vie sereine »](#). Pour plus de détails, consultez [l'article de lancement de l'édition du mois de Février](#).

Je quitte mon emploi

Temps de lecture indicatif : 4 minutes.

Vous la connaissez, vous l'avez déjà certainement entendue vous aussi. Cette partie de vous qui vous dit que vous feriez mieux de faire autre chose, que **vous n'êtes pas à votre place**. Vous ne savez pas bien pourquoi ni comment, mais vous avez besoin d'autre chose. Vous avez besoin d'un peu plus d'authenticité, vous avez besoin d'un peu plus de vous-même. Vous savez au fond de vous que ce que vous faites n'est pas la meilleure façon pour vous de contribuer au monde qui vous entoure. Ça vous procure stabilité et confort, mais trop peu de joie et de bonheur au quotidien. Vous ne vous levez pas avec enthousiasme tous les matins.

Je quitte mon travail à Jirafe

Il était donc temps pour moi de suivre mon instinct et d'écouter cette voix. J'ai donc décidé de quitter [Jirafe](#), la start-up américaine pour laquelle je travaillais depuis maintenant plus de deux ans. Je passe officiellement le flambeau à [Cédric Chantepie](#) déjà connu sur Le Mans grâce à [sa société Applicius](#).

Et maintenant, que vais-je faire ? (© Gilbert Bécaud)

C'est la question que l'on n'arrête pas de me poser. Et personnellement je pense que la question est mal posée. Peu importe ce que l'on fait, ce qui importe c'est ce que l'on est. Je suis intimement convaincu que si l'on aligne ses actions avec ce que l'on souhaite être, on finira par trouver un moyen d'en vivre. Vous pouvez d'ailleurs lire l'article [« Le courage de vivre consciemment »](#) pour plus d'information là dessus.

Au lieu de faire ce que j'ai toujours fait jusqu'ici, c'est à dire trouver quelque chose d'autre à faire avant de quitter un emploi sans me laisser le temps de souffler, j'ai décidé de faire l'inverse. J'ai décidé de trouver ce que je voulais être d'abord, d'aligner ma vie avec mes valeurs et d'ensuite agir en fonction de cela.

Reste à trouver comment gagner de l'argent maintenant, un détail qui, il est vrai, peut avoir son importance quand l'on a une famille avec trois enfants à nourrir. Je vais essayer de me constituer mon propre [« Revenu de base »](#) tout en faisant de consulting et/ou des conférences à côté. Je vous tiendrai au courant si ça marche, et si oui, comment je m'y suis pris ;)

Mes valeurs

Jirafe a été une super expérience, mais je suis arrivé à un point où être en accord avec mes valeurs est plus important que tout le reste. Voici ce que je perds en quittant Jirafe :

- Une très bonne stabilité financière. Je gagnais très bien ma vie, j'étais plus prêt des classes aisées que des classes moyennes.
- Le « prestige » de travailler pour une start-up américaine, et la renommée locale qui va avec.

- Un « travail de rêve » que tout le monde envie.

Certains diront que je perds gros et que je pourrai peut-être le regretter un jour. Il n'y a **rien de plus important à perdre que sa propre vie**, j'ai donc choisi d'en **reprendre le contrôle** et de ne plus laisser les autres la dicter.

Voici les valeurs qui comptent à mes yeux :

- Le **partage** : Ré-ouvrir un blog sur le « développement informatique » afin de partager avec vous l'expérience que j'ai pu acquérir ces 15 dernières années. Finir le livre que je suis en train d'écrire sur *Vim*. Continuer de donner des conférences dans les différentes écoles informatiques. Et bien sûr, continuer d'alimenter mon [compte Github](#).
- Le **respect** : Contribuer à faire d'Internet un lieu de respect des libertés et des données privées. Notamment en continuant de publier des articles comme [« Pour un Web indépendant »](#) et [« Internet : rien n'est gratuit »](#).
- La **liberté** : Ouvrir une autre entreprise individuelle pour pouvoir de nouveau jouir d'une liberté d'action et de mouvement qui m'est chère.

Si vous aussi partagez ces valeurs et voulez que l'on travaille ensemble, n'hésitez pas [à me contacter](#), il y a certainement quelque chose à faire.

Au plaisir pour de nouvelles aventures !

Le courage de vivre consciemment

Je vous propose ici une **traduction de l'article [The Courage to Live Consciously](#) de Steve Pavlina** (par mes soins). J'adore cet article, c'est un des seuls que je relis régulièrement. Il est très long (c'est quasi un chapitre de livre), mais il en vaut le coup. J'ai essayé de mettre en gras les thèmes principaux pour permettre une lecture en diagonale, mais je vous conseille vraiment de prendre le temps de le lire en entier. **S'il n'y en avait qu'un à lire, ça serait celui-là.** Place à [Steve Pavlina](#) maintenant.

*La **sécurité** est avant tout une **superstition**. Elle n'existe pas dans la nature, et aucun enfant des hommes n'en a jamais fait l'expérience.*

*Éviter le danger n'est pas plus sûr à long terme que de s'y exposer purement et simplement. Pour faire face au changement et se comporter comme des esprits libres en présence du destin, rien ne peut vaincre la force. - **Helen Keller***

Dans notre vie de tous les jours, la vertu d'avoir du courage n'est pas vraiment mise en avant. Le courage est une qualité réservée aux soldats, aux pompiers et aux activistes. **La sécurité est ce qui compte le plus aujourd'hui.** Peut-être vous a-t-on appris à éviter d'être trop audacieux ou trop brave. C'est trop dangereux. Ne prends pas trop de risques. N'attire pas l'attention en public. Suis les traditions familiales. Ne parle pas aux étrangers. Fais attention aux gens suspects. Reste en sécurité.

Mais trop mettre l'accent sur l'importance de la sécurité personnelle dans votre vie a pour effet de bord celui de vivre en « réagissant ». Au lieu de vous fixer vos propres buts, de mettre en place des plans pour les achever, et de vous y donner à fond, **vous jouez la sécurité.** Vous continuez à travailler à votre emploi stable, même s'il ne vous convient pas. Vous restez dans une relation insatisfaisante, même si vous vous sentez complètement mort au fond de vous, comparé à la passion que vous avez pu avoir autrefois. Qui êtes-vous pour croire que vous pouvez renverser l'ordre établi ? Acceptez ce que la vie a bien voulu vous donner, et faites de votre mieux. Suivez le courant et ne faites pas tanguer le bateau. **Votre seul espoir est que les courants de la vie vous emmènent dans une direction favorable.**

Il existe sans aucun doute des dangers que vous devez éviter dans la vie. Mais il existe un énorme **fossé entre la témérité et le courage.** Je ne fais pas référence ici au courage héroïque nécessaire pour sauver quelqu'un d'un immeuble en feu. Par courage, j'entends la capacité à faire face à ces peurs imaginaires et à remettre la main sur une vie bien plus intense que vous vous êtes refusée de vivre. **La peur de l'échec. La peur d'être rejeté. La peur de la faillite. La peur d'être seul. La peur d'être humilié. La peur de parler en public. La peur d'être exclu par votre famille et vos amis. La peur de l'inconfort physique. La peur de regretter. La peur de réussir.**

Combien de ces peurs vous retiennent actuellement ? **Comment vivriez-vous si vous n'aviez pas peur du tout ?** Vous feriez toujours preuve d'intelligence et de bon sens pour éviter les réels dangers, mais sans ressentir de peur. Seriez-vous plus enclin à prendre des risques, particulièrement quand le pire qui pourrait vous arriver ne pourrait vous faire aucun mal ? Prendriez-vous la parole plus souvent, parleriez-vous plus souvent à des inconnus, demanderiez-vous plus de ventes, plongeriez-vous tête baissée dans ces projets ambitieux dont vous rêvez ? Que se passerait-il si vous finissiez même par aimer faire les choses dont vous avez actuellement peur ? Quelle différence cela ferait dans votre vie ?

Vous êtes-vous déjà convaincu que vous n'êtes pas vraiment apeuré par quoique ce soit... qu'il

Il y a toujours de bonnes et de logiques raisons pour ne pas faire certaines choses ? Il serait impoli de vous présenter à un inconnu. Vous ne devriez pas essayer de parler en public car vous n'avez rien à dire. Demander une augmentation serait malvenu car vous êtes censé attendre le prochain entretien officiel. **Mais ce n'est qu'une façon de rationaliser - pensez à comment votre vie pourrait changer si vous pouviez faire ces choses avec confiance et courage, sans ne ressentir aucune peur.**

Qu'est-ce que le courage ?

Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la conviction qu'il y a quelque chose de plus important que la peur. - **Ambrose Redmoon**

Le courage est la résistance à la peur : la maîtresse et non l'absence de la peur. - **Mark Twain**

Le courage c'est de rester en selle, même mort de trouille. - **John Wayne**

J'aime les définitions du courage ci-dessus qui suggèrent que le **courage** est la capacité à **passer à l'action en dépit de sa peur**. Le mot courage vient du Latin *cor* qui signifie « cœur ». Mais le vrai courage est plus une question d'intellect que de sentiment. Il requiert l'utilisation d'une partie propre à l'homme de votre cerveau (le néo-cortex) pour combattre le cerveau limbique émotionnel que vous partagez avec les autres mammifères. Votre cerveau limbique vous averti du danger, mais votre néo-cortex raisonne pour dire que le danger n'est pas réel, ainsi vous ressentez juste la peur mais passez à l'action quand même. **Plus vous apprenez à agir en dépit de la peur, plus vous devenez humain.** Plus vous suivez la peur, plus vous vivez comme un animal inférieur. Posez-vous donc la question « **Suis-je un Homme ou une souris ?** ».

Les personnes courageuses ressentent toujours la peur, mais elles ne la laissent pas les paralyser. Les personnes manquant de courage vont tomber plus souvent dans la peur, ce qui a comme effet à long terme de renforcer la peur. **Lorsque vous évitez de faire face à la peur** et que **vous vous sentez soulagé** d'y avoir échappé, cela agit comme une **récompense psychologique** qui **renforce le comportement d'évitement** dont une souris ferait preuve, vous rendant encore plus susceptible d'éviter de faire face à la peur par la suite. Donc, plus vous éviterez de demander à quelqu'un de sortir avec vous, plus vous vous sentirez paralysé d'effectuer de telles actions par la suite. Vous vous conditionnez littéralement à devenir encore plus timide et encore plus « comme une souris ».

Un tel comportement d'évitement mène à la longue à la stagnation. Au fur et à mesure que vous vieillissez, vous renforcez vos réactions de peur à tel point qu'**il devient difficile de vous imaginer faire face à vos peurs**. Vous commencez à tenir vos peurs pour acquises ; elles deviennent réelles à vos yeux. Vous vous cocoonez vous-même dans une vie qui vous isole de toutes ces peurs : un mariage stable mais sans bonheur, un emploi qui ne requiert pas de vous de prendre des risques, un salaire qui vous permet de vivre confortablement. Ensuite, **vous rationalisez votre comportement** : vous avez une famille à vous occuper et vous ne pouvez prendre de risques, vous êtes trop vieux pour changer de métier, vous ne pouvez perdre du poids parce qu'être gros est dans vos gènes. Cinq ans... dix ans... vingt ans passent, et vous réalisez que votre vie n'a pas beaucoup changée. Vous vous êtes enraciné. Tout ce qu'il vous reste maintenant c'est de **vivre la fin de votre vie avec avec autant de contentement que possible** jusqu'à ce que vous vous **enraciniez définitivement sous le sol**, où vous atteindrez finalement **la sûreté et la sécurité totale**.

Mais quelque chose d'autre se passe en coulisses, n'est-ce pas ? **Cette petite voix au fond de votre tête** qui vous rappelle que ce n'est pas le type de vie que vous vouliez vivre. Elle réclame plus, beaucoup plus. Elle veut que vous deveniez plus riche, que vous ayez une relation amoureuse exceptionnelle, que votre corps soit en parfaite condition physique, que vous appreniez de nouvelles compétences, que vous parcouriez le monde, que vous ayez beaucoup de fabuleux amis, que vous aidiez les personnes dans le besoin, que **vous fassiez une véritable différence**. Cette voix vous dit que rester dans un emploi à vendre des gadgets le restant de votre vie n'est pas suffisant. C'est cette voix qui fronce les sourcils quand vous jetez un coup d'œil à votre gros ventre dans le miroir ou quand vous arrivez essoufflé en haut de l'escalier. Elle met en lumière la déception de voir ce qu'il est advenu de votre famille. Elle vous dit que la raison pour laquelle vous avez du mal à vous motiver est que **vous ne faites pas ce que vous devriez vraiment faire de votre vie... parce que vous avez peur**. Et si vous refusez de l'écouter, cette voix sera toujours là, vous harcelant au sujet de vos résultats médiocres jusqu'à ce que vous mourriez, plein de regret eu égard à ce qui aurait pu être.

Alors, comment réagissez-vous à cette voix désagréable qui ne veut pas se taire ? Que faites-vous lorsque que vous vous confrontez à cette intuition que quelque chose ne tourne pas rond dans votre vie ? Quel est votre moyen préféré de la réduire au silence ? Peut-être la couvrez-vous en regardant la télé, en écoutant la radio, en travaillant des heures durant à un travail ingrat, ou en consommant alcool, caféine et sucre.

Mais à chaque fois que vous faites cela, vous diminuez votre niveau de conscience. Vous coulez vers un animal instinctif et vous vous éloignez de plus en plus de la possibilité de devenir un être humain entièrement conscient. **Vous réagissez à la vie plutôt que d'être proactif pour mener à bien vos objectifs**. Vous tombez dans un état d'auto-impuissance où vous commencez à croire que vos objectifs ne sont plus possibles ou réalisables pour vous. Vous devenez de plus en plus comme une souris, vous essayez même de vous convaincre que la vie en tant que souris pourrait s'avérer pas si mal que ça, puisque toute le monde autour de vous semble être OK avec ce type de vie. Vous vous entourez de collègues souris, et dans les rares occasions où vous rencontrez un être humain pleinement conscient, **ça vous effraie horriblement de vous rappeler tout le courage que vous avez perdu**.

Augmentez votre niveau de conscience

La vie rétrécit ou s'agrandit en fonction de notre courage. - Anais Nin

Le courage est le prix que la vie exige pour accorder la paix. - Amelia Earhart

Vous gagnez de la force, du courage et de la confiance à travers chacune des expériences pour lesquelles vous vous arrêtez vraiment pour regarder la peur en face. Vous êtes capable de vous dire : « J'ai survécu à cette horreur. Je peux gérer la prochaine chose qui se présentera. ». Vous devez faire les choses que vous pensez ne pas pouvoir faire. - Eleanor Roosevelt

Le moyen de sortir de ce cercle vicieux est de faire appel à votre courage et de **vous confronter à votre voix intérieure**. Trouvez un endroit où vous pouvez être seul avec un papier et un crayon (ou un ordinateur et un clavier). Écoutez cette voix, et faites face à ce qu'elle vous dit, peu importe si c'est difficile à entendre (la voix est juste une abstraction - il est possible que vous n'entendiez aucun mot ; à la place il est possible que vous voyiez ce que vous devriez faire ou que vous le ressentiez tout simplement. Je vais en revanche continuer de faire référence à cette voix dans les exemples pour des raisons de simplicité). Cette voix peut vous dire que votre mariage est mort depuis dix ans, et que vous refusez d'y faire face car vous avez peur du divorce. Elle peut

vous dire que vous avez peur que si vous montez votre propre entreprise, vous allez probablement échouer, et que c'est pour ça que vous restez à votre emploi actuel qui ne vous incite plus à vous dépasser. Elle peut vous dire que vous arrêtez d'essayer de perdre du poids parce que vous avez échoué tant de fois que vous êtes accro à la nourriture. Elle peut vous dire que les amis que vous fréquentez ne correspondent pas à la personne que vous souhaitez être, et que vous devez laisser ce groupe de référence derrière vous pour en construire un nouveau. Elle peut vous dire que vous avez toujours voulu être acteur ou écrivain, mais que vous avez choisi un travail de vendeur car ça semblait plus sûr. Elle peut vous dire que vous avez toujours voulu venir en aide aux plus démunis, mais que vous ne le faites pas de la manière dont vous devriez. Elle peut vous dire que vous gâchez vos talents.

Essayez de réduire cette voix à un ou deux mots seulement. **Qu'est-ce qu'elle vous demande de faire ?** Part. Quitte. Parle. Écrit. Dance. Agis. Fais de l'exercice. Vends. Change. Passe à autre chose. Laisse aller. Demande. Apprends. Pardonne. Quoique vous obteniez, écrivez le. Peut-être même avez-vous différents mots pour chaque partie de votre vie.

Maintenant vous avez à franchir l'étape difficile de **consciemment accepter que c'est ce que vous souhaitez vraiment**. Il n'y a pas de soucis si vous pensez que ce n'est pas possible pour vous. Il n'y a **pas de soucis si vous ne voyez pas comment vous pourriez l'obtenir**. Mais **ne niez pas** le fait que c'est ce que vous souhaitez. Vous abaissez votre niveau de conscience lorsque vous faites cela. Lorsque vous regardez votre corps en surpoids, admettez que vous souhaitez réellement être en forme et en bonne santé. Lorsque vous allumez votre prochaine cigarette, ne niez pas que vous souhaitez arrêter de fumer. Lorsque vous rencontrez le possible partenaire de vos rêves, ne niez pas que vous souhaiteriez être en couple avec cette personne. Lorsque vous rencontrez une personne qui semble être en totale paix avec elle-même, ne niez pas que vous avez envie d'atteindre le même niveau de paix intérieure. Sortez-vous du déni dans lequel vous êtes. À la place, admettez « Je veux vraiment cela, c'est juste que je ne me sens pas capable de l'avoir actuellement ». Il n'y a pas de problème à vouloir quelque chose que vous ne pensez pas pouvoir avoir. Et vous avez certainement tort en concluant que vous ne pouvez pas l'avoir. Mais tout d'abord, **arrêtez de vous mentir** en prétendant que ce n'est pas vraiment ce que vous souhaitez.

Passez de la peur à l'action, même si vous pensez échouer

Lorsqu'un jeune homme se mesure au grand tyran, le monde, et le prend hardiment par la barbe, il est souvent surpris de constater qu'elle se détache dans sa main et qu'elle tenait dans le seul but d'effrayer les aventuriers timides. - Ralph Waldo Emerson

La plupart de nos obstacles disparaîtraient si, au lieu de trembler devant eux, nous nous décidions à les transpercer avec audace. - Orison Swett Marden

Le courage et la persévérance possèdent un talisman magique devant lequel les difficultés disparaissent et les obstacles s'évanouissent dans les airs. - John Quincy Adams

Maintenant que vous avez reconnu avoir peur de faire face à certaines choses, comment vous sentez-vous ? Il est probable que vous vous sentiez **paralysé à l'idée d'agir**. C'est normal. Même si plonger directement la tête la première et se confronter à ses peurs peut être très efficace, il se peut que cela requiert plus de courage que vous ne vous sentiez capable d'en avoir pour l'instant.

Ce que je veux que vous reteniez de cet article est que **le vrai courage est une faculté mentale et non émotionnelle**. Neurologiquement cela signifie utiliser la partie appelée néo-cortex de son cerveau pour supplanter les impulsions émotionnelles de la partie limbique. En d'autres

termes, vous utilisez votre intelligence humaine, votre logique et votre volonté pour passer outre les limitations dont vous avez hérité en tant que mammifère émotionnel.

Certes tout cela semble se tenir du point de vue logique, mais c'est bien **plus facile à dire qu'à faire**. Il se peut que vous ayez logiquement conscience que vous n'êtes pas réellement en danger quand vous montez sur scène et parlez devant 1000 personnes, mais votre peur vous rappelle à l'ordre quoiqu'il en soit, et les risques imaginaires vous empêchent de vous porter volontaire pour quoique ce soit de ce style. Ou alors il se peut que vous soyez conscient d'être dans un travail inintéressant, mais vous ne semblez pas être capable de prononcer les mots « Je démissionne ».

Cependant, le courage ne nécessite pas de réaliser des actions drastiques en de telles circonstances. **Le courage est une faculté mentale** qui s'acquiert et que **vous devez entraîner**, de la même manière que la musculation permet d'accroître vos muscles. Cela ne vous viendrait pas à l'idée d'aller dans une salle de musculation pour la première fois et d'essayer de lever 200 kg, alors ne pensez pas que pour être courageux vous devez commencer par vous occuper de vos peurs les plus paralysantes.

Je conseille deux méthodes pour développer son courage. La première approche est analogue à **un entraînement progressif** à la musculation. Commencez par des poids que vous pouvez soulever mais qui représentent un challenge pour vous, entraînez-vous ensuite progressivement à soulever des poids de plus en plus lourds au fur et à mesure que vous devenez plus fort. **Commencez donc par vous occuper de vos plus petites peurs pour ensuite progressivement vous occuper de peurs de plus en plus importantes**. Vous entraîner à soulever 200 kg n'est pas si dur si vous avez déjà soulevé 190 kg. De la même manière, parler devant un parterre de 1000 personnes n'est pas si compliqué une fois que vous avez déjà parlé devant 900 personnes.

Prenez un bout de papier et écrivez une des peurs que vous souhaiteriez combattre. Ensuite numérotez sur votre feuille de un à dix et écrivez dix variations de cette peur, la première étant celle produisant le moins d'anxiété et la dixième celle en produisant le plus. C'est **votre hiérarchie de la peur**. Par exemple, si vous êtes effrayé de demander à quelqu'un de sortir avec vous, la première peur sur votre liste pourrait être de sortir sur une place publique et de sourire à quelqu'un que vous trouvez attractif (peur de timidité). La numéro deux pourrait être de sourire à dix inconnus attrayants par jour. La numéro dix pourrait être de demander à votre personne idéale de sortir avec vous en face de tous vos amis mutuels alors que vous êtes presque certain que vous vous prendrez un râteau et que tout le monde dans la pièce se mettra à rire (peur extrême). Maintenant commencez par **vous fixer un objectif pour réaliser le numéro un de votre liste**. Une fois que vous avez réussi (et **réussir dans ce cas signifie agir, peu importe le résultat**), passez à la numéro deux et ainsi de suite jusqu'à ce que vous soyez prêt à vous attaquer à la numéro dix ou alors jusqu'à ce que vous sentiez que la peur n'est plus un obstacle. Il est possible que vous deviez ajuster quelques entrées de votre liste afin de les rendre effectivement réalisables. Et si jamais vous sentez que le prochain pas à franchir est juste trop énorme, alors découpez le en plus petites étapes. Si vous pouvez soulever 190 kg mais pas 200, alors essayez 195 ou même 191 kg. Faites-le aussi graduellement que nécessaire de manière à ce que la prochaine étape soit un challenge que vous pensez pouvoir relever. N'hésitez pas à répéter une étape déjà effectuée plusieurs fois si vous sentez que vous en avez besoin pour vous préparer à l'étape suivante. Ménagez-vous.

En suivant ce programme d'entraînement progressif, vous allez accomplir deux choses. Vous allez **cesser de renforcer la réponse de peur/évitement** dont vous avez fait preuve par le passé, et vous allez vous conditionner à **agir plus courageusement par la suite**. Ainsi votre sentiment de peur va diminuer pendant que l'expression de votre courage va grandir. Neurologiquement vous allez affaiblir le contrôle limbique de vos actions au profit du contrôle du néo-cortex, de manière

à graduellement passer d'un comportement de souris inconsciente à un **comportement d'humain pleinement conscient**.

La deuxième approche pour développer votre courage est **d'acquérir des connaissances et des compétences supplémentaires** dans le domaine relatif à votre peur. Confronter vos peurs la tête la première peut aider, mais si votre peur est principalement basée sur l'ignorance ou le manque de compétence, alors vous pouvez réduire ou éliminer la peur en vous informant et en apprenant sur le sujet de votre peur. Par exemple, si vous avez peur de quitter votre travail et de monter votre propre entreprise, même si vous aimeriez plus que tout travailler pour vous même, alors commencez à lire des livres et à suivre des cours sur comment monter votre propre entreprise. Passez un après midi à votre médiathèque afin de vous documenter sur le sujet ou faites-le en ligne. Contactez votre CCI locale (Chambre de Commerce et d'Industrie) ou n'importe quel organisme pouvant vous aider. Assistez à des conférences. Établissez des liens. Demandez l'aide de votre mentor. Développez vos compétences jusqu'à ce que vous commenciez à avoir confiance en votre réussite, et ces connaissances vous aideront à agir avec plus de courage et d'audace quand vous serez prêt. Cette méthode est particulièrement **efficace** quand une grande partie de votre peur est **due à l'inconnu**. La plupart du temps lire un ou deux livres sur le sujet sera suffisant pour dissiper la peur de manière à pouvoir agir.

Ces deux méthodes sont mes favorites, mais il existe de multiples autres moyens de vous conditionner à vaincre la peur comme la programmation neuro-linguistique, la thérapie par implosion, la désensibilisation systématique et l'auto-confrontation. Vous pouvez vous documenter via les moteurs de recherche en ligne si vous souhaitez augmenter le nombre d'outils dont vous disposez pour vaincre la peur. La plupart d'entre eux peuvent s'auto-administrer (à l'exception notable de la thérapie par implosion).

Le processus utilisé pour développer votre courage **n'est pas important**. Ce qui compte c'est que **vous le fassiez consciemment**. De la même manière que vos muscles vont s'atrophier si vous ne les faites pas fonctionner régulièrement, votre courage va s'atrophier si vous ne vous challengez pas constamment pour faire face à vos peurs. En l'absence de ce type de conditionnement conscient, vous deviendrez automatiquement faible de corps et d'esprit. Si vous ne mettez pas votre courage à l'épreuve régulièrement, alors **par défaut vous renforcez votre peur** ; il n'y a pas de juste milieu. Comme vos muscles s'atrophient lorsque vous ne les utilisez pas assez, votre courage déclinera automatiquement en l'absence de mise à l'épreuve.

Tout cela peut vous paraître obscur, alors voici une façon positive de voir les choses. De lourdes charges peuvent représenter de sérieux fardeaux physiques, mais elles sont utiles pour augmenter vos muscles. Vous ne regarderiez pas une haltère en disant « Pourquoi es-tu si lourde ? ». Elle est ce qu'elle est. La lourdeur est dans votre tête, ce n'est pas une propriété intrinsèque de l'haltère. De la même façon, ne regardez pas les choses qui vous font peur on vous disant « Pourquoi êtes-vous si effrayantes ? ». **La peur est votre réaction, pas une propriété de l'objet de votre anxiété**.

La peur n'est pas votre ennemi. C'est un compas pointant les zones de votre vie où vous devez grandir. Ainsi lorsque que vous faites face à une **nouvelle peur** en vous, célébrez la comme **une opportunité de grandir**, de la même manière que vous célébreriez votre nouveau record personnel aux haltères.

Ayez un aperçu de votre propre grandeur

Tout le monde a du talent. Ce qui est rare c'est d'avoir le courage de suivre ce talent jusqu'à

l'endroit obscur où il mène. - **Erica Jong**

Le plus grand courage est d'oser apparaître tel que l'on est. - **John Lancaster Spalding**

Quoique vous fassiez, vous avez besoin de courage. Peu importe le parcours que vous choisissez, il y aura toujours quelqu'un pour vous dire que vous avez tort. Il y a toujours des difficultés qui font surface et qui tendent à vous faire croire que ces critiques sont justifiées. Tracer un plan d'action et le suivre jusqu'au bout requiert une partie du courage dont un soldat a besoin. La paix a ses victoires, mais il faut des hommes et des femmes braves pour les remporter. - **Ralph Waldo Emerson**

Alors, que faites-vous de votre courage fraîchement développé ? Où va-t-il vous mener ? La réponse est qu'il va vous permettre de vivre **une vie bien plus enrichissante et pleine de sens**. Vous allez réellement commencer à vivre comme un humain audacieux au lieu de comme une timide souris. Vous allez mettre au jour et développer vos plus grands talents. Vous allez vivre de manière bien plus consciente et délibérée que vous ne l'avez jamais fait. Au lieu de réagir à des événements, vous allez proactivement **fabriquer vos propres événements**.

Le courage est quelque chose que vous ne pouvez réellement expérimenter que tout seul. **C'est une victoire personnelle**, pas une victoire publique. Faire preuve de courage pour écouter vos peurs les plus enfouies n'est pas une activité de groupe et ne résulte pas d'un consensus décidé avec les autres. Kahlil Gibran a écrit dans « Le Prophète » : « La vision d'un homme ne prête pas ses ailes à un autre ». Le but de votre existence, c'est à vous seul de le découvrir. Personne sur Terre n'a vécu exactement les mêmes expériences que les vôtres, et personne ne pense exactement les mêmes choses que vous.

Par ailleurs, il s'agit d'une **prise de conscience solitaire**. Que vous viviez seul ou que vous profitiez de la plus profonde intimité avec l'être aimé, au fond de vous vous devez toujours faire face au fait que **seul vous pouvez vivre votre vie**. Vous pouvez choisir de céder temporairement le contrôle de votre vie à d'autres, que ce soit une entreprise, un conjoint, ou simplement la pression de la vie de tous les jours, mais vous ne pouvez jamais vous débarrasser de **vos responsabilité quant aux résultats**. Que vous assumiez directement et consciemment avoir le contrôle de votre vie ou que vous réagissiez simplement aux événements lorsqu'ils vous arrivent, vous et vous seul devez **en assumer les conséquences**.

Si vous vous engagez à suivre la voix du courage, vous finirez par être obligé de vous confronter à ce qui est peut-être **la plus grande de toutes les peurs** : celle que vous êtes **plus puissant et capable que vous aviez initialement cru**, que votre **votre ultime potentiel est bien plus grand** que tout ce que vous avez pu connaître par le passé et qu'avec ce pouvoir viennent **d'énormes responsabilités**. Il se peut que vous ne soyez pas en mesure de résoudre tous les maux de la planète, mais si vous vous engagez à 100% dans l'accomplissement de votre vrai potentiel, vous pouvez **impacter de manière significative les vies de beaucoup de gens** et cet impact se répercutera à travers les générations à venir.

Quelle est la différence entre vous et une de ces figures héroïques légendaires qui a eu un tel impact ? Vous deux partagez nombre de peurs. Vous deux êtes nés avec des talents dans certains domaines et des faiblesses dans d'autres. La seule chose qui vous arrête est la peur et la seule chose qui va vous permettre de la surmonter c'est le courage. **Ce que vous faites de votre vie n'est pas du ressort de vos parents, de votre patron ou de votre conjoint. Ça ne dépend que de vous et de vous seul.**

Avoir un aperçu de votre propre grandeur peut être une des expériences les plus troublante qu'il soit. Ce qui est encore plus perturbant est de prendre conscience des énormes défis qui vous attendent si vous l'acceptez. **Vivre consciemment ce n'est pas choisir la facilité**, mais c'est une

expérience humaine unique qui requiert de prendre la décision de laisser aller la souris qui est en vous. Aller chercher vos plus ambitieux rêves et expérimenter l'échec et la déception, aller contre ses limitations humaines les plus humiliantes au lieu de vivre avec un énorme potentiel en réserve : **ces craintes nous sont toutes communes.**

Les premières fois que vous rencontrerez de telles peurs, il est possible que vous retourniez à **l'illusoire sécurité de la vie de souris**. Mais si vous continuez à mettre en pratique votre courage, vous allez finir par mûrir au point où vous pouvez ouvertement accepter les défis et les responsabilités de la vie comme un humain pleinement conscient. Continuer à vivre comme une souris n'aura tout simplement plus aucun intérêt pour vous. Vous reconnaîtrez au plus profond de vous que vous avez éveillé cet incroyable potentiel et que vous acceptez ce qu'il demande de vous. Peu importe ce que ça me coûte, ce que je dois sacrifier pour suivre cette route, amenez-le moi. Je suis prêt. Même si vous **continuerez à ressentir la peur**, vous la reconnaîtrez pour **l'illusion** qu'elle est, et vous saurez comment **utiliser votre courage humain** pour la faire taire, de manière à ce que **la peur n'ait plus d'emprise sur vous.**

Prenez cette audacieuse aventure à pleines mains

Avant de vous embarquer sur un quelconque chemin posez-vous la question : ce chemin a-t-il un cœur ? Si la réponse est non, vous le saurez et vous devrez alors choisir un autre chemin. Le problème c'est que personne ne pose la question. Et lorsqu'un homme réalise finalement qu'il a emprunté un chemin sans cœur, le chemin est prêt à le tuer. - Carlos Castaneda

Plus profonde est l'entaille découpée en vous par votre tristesse, plus grande est la joie que vous pouvez abriter. La coupe qui contient votre vin n'est-elle pas celle que le potier flambait dans son four ? Le luth qui console votre esprit n'est-il pas du même bois que celui creusé par les couteaux ? - Kahlil Gibran

L'inaction produit le doute et la peur. L'action produit la confiance et le courage. Si vous voulez conquérir la peur, ne vous asseyez pas chez vous en y pensant. Sortez et trouvez à vous occuper. - Dale Carnegie

Au fur et à mesure que vous allez vous faire une idée de votre vrai but dans la vie, il est possible que vous ressentiez un difficile **décalage entre votre situation courante et celle vers laquelle vous envisagez de bouger**. Ces deux mondes peuvent sembler si différents à vos yeux que vous ne pouvez mentalement concevoir comment construire un pont entre eux. Comment pouvez-vous concilier la réalité pratique consistant à prendre soin de vos obligations comme gagner de l'argent pour payer vos factures et vos impôts, plaire à votre patron, élever votre famille, et entretenir des relations sociales avec des gens qui ne peuvent même pas faire le lien entre ce que vous vivez et la nouvelle vision de vous même vers laquelle vous souhaitez désespérément vous diriger ? Toute une nouvelle série de craintes peuvent surgir en rapport avec ce changement apparemment impossible. Comment allez-vous subvenir à vos besoins ? Que va-t-il advenir de vos relations ? Êtes-vous juste en train de vous voiler la face ?

Le meilleur conseil que je peux vous donner ici est de **ne pas essayer de construire un pont**. À la place concentrez-vous indépendamment sur le processus de manifestation de cette nouvelle vision de vous même à partir de zéro, comme s'il s'agissait d'un **sujet séparé dans votre vie**. Si ça crée une incompatibilité temporaire dans votre vie, faites-le quand même. Par exemple, supposez que vous travaillez actuellement comme avocat spécialisé en divorces, mais votre courage vous dit que vous devriez considérer d'arrêter ce travail contradictoire. Vous vous voyez en train d'apprendre passionnément à des couples comment sauver leur relation. Mais vous n'arrivez pas à

vous imaginer comme un avocat plaidant la cause des relations amoureuses, et en plus de ça, vous n'arrivez pas à voir comment vous pourriez gagner décemment votre vie, en tout cas pas rapidement. Il y a juste un trop grand fossé entre cette nouvelle vision et la réalité actuelle. Alors, à la place d'essayer de combler ce fossé, commencez juste à **construire votre nouvelle vision de zéro pendant le temps libre** que vous avez, même si ce n'est qu'une ou deux heures chaque semaine. Continuez à travailler en tant qu'avocat, mais sur votre temps libre, commencez à poster anonymement des messages sur les forums pour donner des conseils sur comment sauver son couple. Utilisez les compétences oratoires que vous avez développé en tant qu'avocat pour parler à de petits groupes de comment sauver leur couple. Éventuellement créez un nouveau site web et commencez à écrire des articles sur votre nouvelle passion. Vous n'avez pas besoin de cacher le fait que vous êtes un avocat, mais ne vous inquiétez pas de comment relier ces deux mondes. **Vivez dans le paradoxe.** Commencez simplement à développer le « nouveau vous » et autorisez « l'ancien vous » à continuer d'exister en parallèle.

Ce qu'il va se passer c'est que vous allez **développer de nouvelles compétences dans votre nouveau domaine**, et vous allez **finir par trouver un moyen d'en vivre**, même si vous ne voyez pas comment faire actuellement. Il est possible que **vous ne voyiez pas de moyen de vivre de votre nouvelle vision actuellement**, mais ce n'est pas un souci. **Commencez quoiqu'il en soit**, faites-le gratuitement, sans vous demander comment le transformer en une carrière à plein temps. Attendez patiemment plus de clarté ; vous finirez par trouver un moyen pour faire en sorte que cela marche. Ensuite, quand ça sera le moment, vous serez capable de tranquillement **abandonner votre ancienne carrière** pour vous concentrer entièrement sur votre nouvelle. À un certain moment, vous serez capable de vous engager pleinement dans votre nouvelle vie. Votre passion pour votre nouveau travail finira par supplanter votre peur d'abandonner votre ancienne source de stabilité. Ainsi, au lieu d'essayer de transformer votre ancienne carrière en une nouvelle, commencez simplement par construire votre nouvelle carrière et laissez l'ancienne disparaître petit à petit. Même si vous ne pouvez passer qu'une heure par semaine à votre nouvelle vie, vous allez probablement découvrir que cette heure est bien plus épanouissante que toutes les autres heures que vous avez pu passer à votre ancienne carrière et que cette passion vous conduira à trouver petit à petit un moyen d'augmenter cette présence jusqu'à ce quelle remplisse la plupart de vos jours. La chose la plus importante est de **commencer maintenant** à introduire cette nouvelle vision dans votre vie quotidienne, même si vous ne pouvez le faire qu'un tout petit peu au début.

Peu importe si cela semble difficile, **faites le choix de vivre consciemment. Ne succombez pas** à ce royaume semi-conscient où la pensée par la peur règne **en remplissant votre vie de distractions** pour éviter d'avoir à faire face à la manière dont vous vous sentez dans ces moments de silence entre vos pensées. Soit vous exercez ce don qui vous a été donné en tant qu'humain, le courage, pour progressivement développer la force de faire face à vos peurs les plus obscures et profondes en vivant comme l'être puissant que vous êtes, soit vous admettez que vos peurs sont trop fortes pour vous et vous prenez à pleines mains la vie de souris. Mais **faites ce choix en conscience** en réalisant complètement quelles en sont les conséquences. Si vous êtes sur le point d'autoriser la peur à gagner la bataille de votre vie alors proclamez sa victoire et déclarez forfait. Si vous évitez tout simplement de vivre consciemment et courageusement, alors cela est équivalent **à renoncer à la vie elle-même**, où votre existence n'est à peine plus qu'une période d'attente de votre mort physique : le néant par rapport à l'aventure audacieuse.

Ne mourrez pas sans avoir croqué à pleines dents dans l'aventure audacieuse que votre vie est censée être. Il est possible que vous tombiez en faillite. Il est possible que vous connaissiez l'échec et le rejet à plusieurs reprises. Il est possible que vous ayez à endurer nombre

de relations qui ne marchent pas. Mais ce ne sont que des jalons sur le chemin d'une vie vécue avec courage. Ce sont vos victoires personnelles, elles vont creuser un plus grand espace en vous pour pouvoir le remplir abondamment de joie, de bonheur et d'épanouissement. Alors **allez de l'avant et tremblez** : réunissez ensuite le courage nécessaire pour suivre vos rêves quoiqu'il en soit. C'est ça la force imbattable.

Il y a des jours comme cela

Il y a des jours comme cela. Des jours, des heures, des minutes qui vous paraissent des années. Vous faites de votre iPhone votre animal de compagnie et de Facebook votre vie sociale. Vous n'avez jamais eu autant d'amis, vous communiquez avec eux via votre mur Facebook et vous pouvez même les « poker » à longueur de journée. Paradoxalement, plus vous avez d'amis, plus vous avez le sentiment d'en manquer.

Et un jour, pas comme les autres, vous croisez le chemin d'une personne qui vous est encore totalement inconnue. Et pourtant elle vous rappelle vaguement quelqu'un, comme une impression de déjà vu. Vous savez, le type de personne dont vous n'arrivez pas à vous rappeler le nom, monsieur « machin » qui pourrait aussi bien s'appeler Robert que Bryan. Pourtant, pour une raison qui vous est inconnue, vous avez envie d'aller naturellement à sa rencontre. Plus vous avez envie de faire sa connaissance, plus vous semblez tomber dessus par hasard. Cette personne a une toute petite voix que vous avez du mal à percevoir, un murmure dans la nuit, un bruit de rivière au loin.

Mais à chaque fois que vous arrivez à la distinguer, vous êtes étrangement troublé, bousculé et fasciné par ce qu'elle vous apprend. Elle semble en connaître un rayon sur vous, comme si elle savait qui vous étiez. C'est étrange, déstabilisant et même complètement effrayant. Vous prenez peur, votre vie semble basculer, tout est remis en question, vous ne savez plus qui vous êtes. Heureusement, un message sur Facebook vous ramène à la réalité et vous rappelle que vous avez des préoccupations bien plus importantes.

Et si cette petite voix qui fait tout pour se faire entendre c'était la votre ? Il serait alors temps de se réveiller et d'agir. La peur vous empêche de vivre depuis déjà bien trop longtemps. Personne ne peut être heureux à votre place, pas même vos « amis Facebook ». La chance de pouvoir agir maintenant est la seule chose sur Terre que vous perdez constamment : arrêtez l'hémorragie !

Internet : rien n'est gratuit

Temps de lecture indicatif : 3 minutes.

Le web est un espace de communication formidable qu'une bonne partie d'entre nous a vu grandir. Et sans spécialement en prendre conscience, nous sommes en train de mettre cet espace en péril. Il est temps d'au moins en prendre conscience et si possible de commencer à agir.

« Sur internet, tout est gratuit »

Vous avez la plus grande encyclopédie en ligne gratuitement avec Wikipedia alors qu'il fallait déboursier des milliers de Francs pour acquérir une encyclopédie Bordas il y a de ça un peu plus de dix ans. Pas grand monde pouvait se le permettre d'ailleurs, seuls les enfants de parents aisés pouvaient en avoir une chez eux. De mémoire ça avoisinait les 6000/7000 Francs, soit environ 1000 euros pour ceux qui sont trop jeunes.

Vous pouvez retrouver vos amis et discuter sur Facebook sans déboursier un centime non plus. Bon il ne fallait pas déboursier un centime pour retrouver ses potes au terrain vague du coin au siècle dernier, mais c'est un autre débat. Quoiqu'il en soit, ces deux sites se nourrissent du **contenu que publient leurs visiteurs**. Et pourtant, **tout les oppose**.

L'argent ne tombe pas du ciel

Vous ne trouverez aucune publicité sur Wikipedia. Wikipedia vit principalement grâce aux **dons de ses utilisateurs** via la [Fondation Wikimedia](#) à but non lucratif. Le contenu que les utilisateurs génèrent (car oui, le contenu de Wikipedia est généré par les utilisateurs eux mêmes, pour ceux qui ne suivent pas) permet d'enrichir un savoir libre d'une valeur inestimable.

À l'inverse, Facebook est **truffé de publicités** et ne vit que grâce à cela. Sur un malentendu, le contenu que vous générez sur Facebook peut de temps en temps vaguement intéresser le cousin Bernard que vous n'avez pas revu depuis la dernière fête de famille. Vous doutez d'ailleurs que ça soit vraiment votre cousin, mais la photo sur son profil Facebook vous rappelait quelque chose, alors dans le doute ... Ce contenu intéresse en revanche énormément Facebook, car il va permettre de **cibler les publicités** de manière très précise, et donc de vendre ces espaces publicitaires à prix d'or.

En effet, un espace publicitaire où l'on peut assurer que la personne qui le lira a entre 15 et 20 ans, s'intéresse à la musique, parle souvent d'Apple et se rend souvent sur des sites de vente en ligne est du pain béni pour les publicitaires.

Soyez donc bien conscient que ce n'est pas parce que c'est gratuit que ça doit être utilisé aveuglément. Ne laissons pas le Web finir comme nos boîtes à lettre : un contenu quelque fois intéressant, noyé dans une masse de publicités.

Les choses dont il faut être conscient

Pour résumer :

- Si vous ne payez pas pour un service, quelqu'un d'autre le fait pour vous. **Rien n'est gratuit.**

- Les services ne sont pas éternels, ne laissez pas votre vie en dépendre. **Facebook, Twitter, Google disparaîtront** un jour, comme Caramail, Altavista ou Yahoo (enfin presque) l'ont fait avant eux.
- Avec Facebook, Twitter, *mettez ici n'importe quel site gratuit de contenu Web 2.0 (ou 3.0 je ne suis pas sectaire sur les appellations marketing vides de sens)* **le produit qui est vendu à d'autres, c'est vous.**
- Vous n'êtes pas **le propriétaire du contenu et des photos que vous publiez** sur Facebook, Flickr et consœurs. Le contenu leur appartient dès que vous le mettez sur leur site.
- À chaque fois que vous consultez une page Y avec un bouton *officiel* de la marque Z (twitter, ou facebook, ou je ne sais quoi), le site Z sur lequel renvoie ce bouton sera au courant que vous avez visité la page Y.

Pour finir, **Internet est un moyen, pas une fin.** L'homme est un animal social, il a besoin de contact et de présence physique. Nombre de gens ne se sont jamais sentis aussi seuls que dans ce monde hyper-connecté, il y a pour sûr une raison.

Pour un Web indépendant

J'ai toujours été convaincu que le Web devait être le plus indépendant possible et tourné vers ses utilisateurs, et non vers les publicitaires. Le but étant de ne pas se retrouver avec un [minitel 2.0](#) matraquant ses utilisateurs à coup de pubs. Charité bien ordonnée commençant par soi même, j'ai mis ce site en ordre :

- Je ne **participerai pas à l'espionnage généralisé**. J'ai modifié les boutons de partage Twitter, Facebook, etc. La raison principale a été de ne pas vous imposer des cookies tierces sur votre ordinateur. Car oui, ces boutons placent des "cookies espions" (de petits fichiers texte) que les sites concernés peuvent ensuite réutiliser pour vous reconnaître autre part. Je fournis donc des boutons de partage qui sont de simples liens, sans cookies et autres joyusetés.
- Je ne **donnerai pas vos données** de visite à des sites externes. J'ai enlevé Google Analytics du site afin de ne pas envoyer les données de visite à Google, mais aussi pour leur éviter de poser un cookie sur votre ordinateur, c'est toujours ça de pris.
- Je ne vous **infligerai pas des temps de chargement longs** pour 3 bouts de texte. J'ai enlevé toutes les nuisances possibles qui ralentissaient le site. Notamment le Jetpack et les statistiques Wordpress qui polluaient le site de Javascript et cookies discutables. Le site ne consiste plus qu'en du texte et une feuille de style compressée, point à la ligne.
- Je ne vous **distrainerai pas du contenu**. La majeure partie des page est occupée par le titre et le texte en dessous. Pas de pub, pas d'incitation à aller cliquer ailleurs, pas de commentaires, juste le contenu. J'ai quand même laissé quelques liens de navigation en bas.
- Je ne vous **ferai pas cliquer** pour rien. J'affiche le contenu entier du post dans les entrées RSS et ne vous redirige vers d'autres sites que quand ils apportent quelque chose au contenu exposé.
- Je **partage** tout ce que je peux. Le contenu du site est entièrement libre de droit ainsi que le [code disponible sur Github](#).

Vous pouvez donc consulter ce site juste pour son contenu, sans ne rien risquer d'autre. C'est une bien maigre contribution j'en conviens, mais il faut bien commencer quelque part, ici, maintenant. Et vous, **par où commencerez-vous ?**

On manque enfin de travail, vive le revenu de base !

Le travail manque. Je ne pense rien vous apprendre ici. Pourquoi est-ce un problème dans notre société actuelle d'ailleurs ?

- C'est un problème **financier personnel**. Le travail génère du revenu pour les travailleurs. Plus de travail, plus de revenu et donc plus de subsistance.
- C'est un problème **pour l'état**. Moins de travailleurs = plus de chômeurs. Et si le nombre de chômeurs augmente, le montant des prestations sociales aussi.
- C'est un problème **de société**. Plus de chômeurs = plus de personnes stigmatisées. Être au chômage est rarement bien vécu et est considéré dans l'esprit collectif comme une tare (des personnes qui vivent au crochet des autres, qui ne cherchent pas d'emploi, voire des fois qui sont fainéantes).
- C'est un problème **d'épanouissement personnel**. Le chômage place les individus en marge de la société sans moyen de s'épanouir via un travail rémunéré. En effet le but du chômage c'est bien d'en sortir et de chercher du travail, on a déjà vu plus épanouissant.

Si nous y réfléchissons un peu, est-ce que ce manque de travail n'est pas plutôt une bonne nouvelle ?

En quoi est-ce une bonne nouvelle ?

L'Homme a passé les deux derniers siècles à inventer des moyens de rendre ses tâches moins pénibles et contraignantes. Après la révolution industrielle, toutes sortes de machines sont venues remplacer l'Homme dans un grand nombre de secteurs. Vous avez certainement tous en tête les robots des chaînes de montage industriel ou plus récemment les caisses automatiques dans les supermarchés : plus rapides, plus pratiques, moins coûteux. Le « progrès » en quelque sorte. Si l'on prend un peu de recul, nous avons presque atteint ce dont nos ancêtres n'osaient rêver : **s'épargner une grande partie des travaux laborieux et fastidieux** (il ne faut pas oublier que la moissonneuse-batteuse ne date que du milieu des années 1900 par exemple).

La bonne nouvelle est que maintenant que nous avons atteint ce stade et que nous continuons à aller dans ce sens : nous n'avons plus qu'à en profiter et à savourer ! Enfin presque ...

Pour en profiter, il va falloir réfléchir

Vouloir s'épargner un travail laborieux et répétitif semblait louable. Le problème vient du fait que personne n'a réellement anticipé une des conséquences inévitables de cela : puisque le revenu (l'argent que chacun d'entre nous gagne) est lié au travail, **si nous supprimons le travail, nous supprimons une partie des sources de revenu.**

Nous entendons donc partout qu'il faut plus de croissance, car plus de croissance signifie plus d'activité et donc plus de travail. Mais ne marcherions nous pas sur la tête ? La sacro-sainte croissance ne peut être une solution à long terme. Les ressources de notre Terre se tarissent à vitesse grand V, et à un moment produire plus ne sera plus possible. Il faudra forcément « **décroître** » et **trouver autre chose**. Alors pourquoi ne pas commencer à chercher maintenant ?

Une solution alternative : le revenu de base

L'idée du revenu de base est de **découpler le revenu du travail**, tout du moins une partie. Avoir un revenu serait alors un droit, peu importe si la personne effectue un travail salarié. Ce revenu serait inconditionnel et devrait permettre de vivre si l'on ne perçoit que lui. Les personnes seraient alors **libre de choisir la manière dont elles souhaitent contribuer et ajouter de la valeur à la société** : travail salarié (pour gagner plus que le revenu de base), bénévolat, s'occuper de sa famille (enfants et/ou personnes âgées dépendantes), etc.

Pour moi le déclic est venu d'une vidéo sur youtube qui explique tout cela parfaitement. Rendez service à la société et à vous même, allez la regarder : [Revenu de base en version complète 1h35mn](#).

Si vous êtes atteint d'un des maux du 20 ème siècle le plus commun et que vous aussi vous n'avez pas le temps, voici deux versions plus courtes :

[Revenu de base en 45 mn](#) ou encore plus court [Revenu de base pour les pressés en 7 mn](#)

L'idée paraît utopique au premier abord, mais plus vous y penserez et vous documenterez dessus, plus elle vous apparaîtra réalisable. Éric explique qu'il a mis deux ans à dépasser ses préjugés dans son [article sur le revenu de base](#). Et vous, combien de temps ça vous prendra ?

Pour finir, voici le site français de référence sur le sujet : <http://revenudebase.info>.

À vous de jouer maintenant !

J'ai pourtant tout ce qu'il faut pour être heureux !

Essayer de se persuader que l'on doit être heureux parce que l'on a tout ce qu'il faut pour l'être est une **totale aberration**. Pensez-y un peu 2 secondes. Le fait même de prononcer cette phrase affirme le contraire : si vous aviez tout ce qu'il fallait pour être heureux, vous ne seriez pas en train de vous demander pourquoi vous ne l'êtes pas, ou pas totalement.

Le bonheur hérité des autres

La seule chose que cela met en évidence c'est que vous **écoutez plus les autres** et le monde extérieur que vous même. Personne ne pourra être heureux à votre place, vous seul avez les clés de votre propre bonheur. Alors pourquoi vous obstiner à tout le temps vous référer à des modèles de bonheur extérieur ?

Tout d'abord, êtes-vous sûr que ces modèles auxquels vous vous référez sont vraiment heureux ? À quoi jugez vous cela ? Juste à la perception que vous avez d'eux. Il n'est pourtant plus à prouver qu'être une star internationale ne rend pas heureux alors que beaucoup de personnes aimeraient avoir leur notoriété et leur argent. On ne compte plus les suicides parmi les stars richissimes de renommée mondiale.

D'ailleurs, êtes-vous sûr que ceux qui semblent heureux à vos yeux le sont parce qu'ils ont "tout ce qu'il faut pour l'être" ? N'est-ce pas l'inverse ? Est-ce qu'ils n'ont pas obtenu tout ce qu'ils ont tout simplement parce qu'ils ont réussi à être heureux, et que c'est cet état de bonheur qui leur a permis d'obtenir naturellement ce qu'ils voulaient ? Ça peut valoir le coup de se poser la question.

Quoiqu'il en soit, vous savez au fond de vous que **ça ne marche pas**. Même si vous vous efforcez à l'enfourer au fond de vous même, ça revient constamment à la surface : vous avez l'impression de ne pas vivre le bonheur que vous aimeriez vivre. Et pour cause, la notion de la vie à mener que vous avez est encore la vision que vous avez héritée de votre passé. Ce passé est imprégné de votre enfance, de votre éducation, de vos influences culturelles et religieuses.

Vous êtes-vous **déjà arrêté dans votre vie** pour vous demander ce qu'être heureux voulait dire pour vous ? Pas ce qu'être heureux semble vouloir dire pour tout le monde (avoir un travail, gagner de l'argent, avoir une maison, j'en passe et des meilleurs) non, mais bien ce que ça veut dire **pour vous**.

Votre bonheur

Vous seul pouvez savoir ce qu'être heureux (ou pas) signifie. Ce que la société, vos parents, vos connaissances pensent de cela n'a qu'assez peu d'importance si vous ne ressentez pas ce sentiment de bonheur et d'accomplissement au fond de vous.

Vous avez alors **deux choix** :

- vous acceptez que les conditions du bonheur fixées par les autres et la société sont gravées dans le marbre et que vous n'aurez alors jamais accès au bonheur (puisque ça ne marche pas pour vous),

- vous remettez en cause ce que "la société" a établi comme choix par défaut pour définir les conditions du bonheur.

Le premier choix est clairement le choix de la facilité. Vous choisissez de vivre votre vie en préférant « ne pas trop faire de vagues » et ne pas prendre de risques. Vous acceptez que si tout le monde le croit, c'est que ça doit être vrai. Vous aimez votre zone de confort et n'êtes pas prêt à en sortir. C'est une solution qui peut être acceptable si elle est **choisie et non subie**. Êtes-vous sûr d'avoir choisi cette situation pour d'**autres raisons que la peur** d'essayer autre chose ? Êtes-vous sûr de vous être posé à un moment et de vous être dit :

- l'argent fait le bonheur
 - le travail (peu importe si il est plaisant) fait l'argent
 - je dois donc être heureux avec l'argent gagné via mon travail
- Si la réponse est « oui », très bien. J'avoue à ce moment là ne pas comprendre pourquoi vous êtes en train de lire cet article. Est-ce qu'au fond de vous, tout cela ne sonnerait pas creux ? Êtes-vous sûr de pouvoir, sur votre lit de mort, regarder votre vie et vous dire « j'ai vécu de la façon dont je voulais et je n'ai rien à regretter ». Ça vaut le coup de se poser la question avant d'y être pour de vrai.

Si en revanche vous commencez à vous demander en quoi la façon d'atteindre le bonheur devrait être la même pour tout le monde, vous avez déjà fait un pas de géant par rapport à une majorité de personnes. Vous commencez à regarder par le trou de la serrure et ce que vous découvrirez derrière la porte pourrait bien **changer votre vie à jamais**.

Qu'est-ce qu'il vous manque concrètement ?

Le « problème » vient généralement du fait qu'il ne vous manque **rien de matériel** pour être heureux. Vous devez déjà le savoir au fond de vous. Vous avez beau acheter le dernier gadget à la mode, la dernière voiture, le bonheur que ces choses vous procurent n'est que temporaire. Les obtenir a juste comme conséquence inévitable de vouloir quelque chose d'autre, encore plus grand, encore plus cher, encore plus fugace.

Ce qu'il vous manque vraiment c'est la clé de cette porte. Vous connaître, **vous écouter, vous faire grandir, affronter vos peurs**, c'est tout cela qu'il va falloir apprendre à faire pour pouvoir crocheter la serrure. C'est en effet moins facile que dépenser X milliers d'euros pour obtenir un objet, mais croyez moi c'est bien plus payant sur le long terme.

Je veux être heureux, par où je commence ?

À vrai dire vous avez déjà commencé sans peut-être vous en rendre compte. Faire la démarche d'essayer de comprendre les raisons de son « non-bonheur » est déjà un pas dans la bonne direction. **Petit avertissement cependant** : ne vous attendez pas à trouver la réponse à toutes vos

questions dans un simple article de blog. Trouver comment l'on peut être heureux est un chemin long et fastidieux que seul vous pourrez parcourir. Il vous occupera d'ailleurs toute votre vie.

Il y a en revanche trois choses fondamentales sur lesquelles il faut travailler, vous pouvez déjà commencer par là, ça vous ouvrira la porte à d'autres réflexions :

- **Apprendre à se connaître** pour comprendre ce qui peut nous rendre heureux dans la vie
- **Apprendre à positiver** et à voir la vie du bon côté
- **Apprendre à affronter ses peurs** pour pouvoir passer à l'action. Ces peurs sont bien plus nombreuses qu'on ne le croit : peur d'être rejeté, peur de blesser, peur de l'inconnu, peur de se sentir seul, peur d'échouer, peur de réussir, j'en passe et des meilleures.

Pour apprendre à se connaître, vous pouvez commencer par essayer de passer le test [MBTI](#). C'est un test de personnalité qui va déjà vous permettre de cerner quelques traits de votre caractère. Ce test vous classera selon 4 lettres ([ENFP](#) pour moi) et commencera à vous donner des indications sur comment interpréter votre comportement et vos relations avec les autres. Le problème de ce test c'est qu'il est réglementé et/ou copyrighté et qu'il ne peut normalement être effectué que par un professionnel. Vous trouverez en revanche des sites qui vous permettront de trouver vos 4 lettres gratuitement. Je vous conseille d'en essayer plusieurs pour être sûr de votre type, en voilà quelques uns (vous en trouverez d'autres sur google) :

- <http://www.supertest.com/MB/mb1.cfm> (français)
- <http://similar minds.com/jung.html> (anglais)
- <http://www.humanmetrics.com/cgi-win/jtypes2.asp> (anglais)
- http://www.socionics.com/sta/sta_turbo_xl.html (anglais)

Ces tests sont peut-être moins bons que ceux que l'on peut passer auprès de professionnels, mais ils devraient déjà pouvoir vous donner une petite idée. Vous pouvez aussi lire la description des 16 types possibles et essayer de trouver laquelle vous correspond le mieux.

Il faudra ensuite trouver ce qui vous fait vibrer dans la vie, ce qui est en alignement avec vos valeurs, ce que vous êtes au plus profond de vous. Essayer de trouver comment vous pouvez donner un sens à votre vie sur cette planète pour être fier de votre parcours quand votre temps sera venu. C'est un vaste sujet qu'il est impossible d'aborder en un seul post de blog. J'y reviendrai sûrement dans d'autres articles. Pour les anglophones parmi vous, vous pouvez aller consulter l'article de Steve Pavlina : [« Comment trouver le but de votre vie en 20 minutes »](#). Je vous conseille les articles en rapport avec celui là en bas de la page aussi, et à vrai dire le blog dans son intégralité est une mine d'or en ce qui concerne le développement personnel.

Pour apprendre à voir la vie du bon côté la meilleure chose que j'ai pu lire jusqu'ici c'est le livre de David J. Schwartz [La magie de voir grand - Fixez-vous des buts élevés... et dépassez-les !](#).

Si ce sujet vous intéresse, vous pouvez vous le procurer les yeux fermés et en faire profiter toute votre famille.

La peur se manifeste de plusieurs façon : peur de l'échec, peur de parler en public, peur de réussir, peur de se retrouver seul, peur de prendre des décisions, etc. Je suis sûr que vous pouvez trouver nombre de peurs chez vous. Le problème c'est que si vous n'arrivez pas à faire avec, elles peuvent entièrement bloquer vos vies. Pour affronter ses peurs, il va falloir s'y entraîner. C'est comme un entraînement de musculation. On commence par soulever de petits poids au début puis l'on augmente progressivement. Si l'on ne peut soulever que 5 kg, essayer de soulever 20 kg sera voué à l'échec. En revanche si l'on peut soulever 5kg, essayer d'en soulever 6 ou 7 la prochaine fois est la bonne façon de progresser.

C'est strictement pareil pour affronter ses peurs. Si l'on n'arrive pas à regarder quelqu'un dans les yeux quand on lui parle, faire une conférence devant 500 personnes semblera compliquée. En revanche, essayer de soutenir tous les regards que l'on croise dans la rue et d'attendre que ce soit l'autre qui baisse les yeux semble être une première étape plus raisonnable. Il faudra ensuite constamment s'entraîner si on ne veut pas perdre les nouveaux muscles de la confiance en soi fraîchement acquis.

Un bon point de départ sur le sujet est le super livre de Susan Jeffers [Tremblez mais osez : Qu'est-ce qui vous empêche d'être celui que vous voulez être et de mener la vie dont vous rêvez ?](#).

En espérant avoir commencé à faire brûler une petite flamme en vous que vous prendrez plaisir à faire grandir. Vous êtes fascinant, ne l'oubliez pas ! D'ici à la prochaine fois, considérez cette citation de Mark Twain que j'affectionne particulièrement : « **Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait** ».

Casser la routine avec des enfants : la soirée bougies

Temps de lecture indicatif : 2 minutes.

Devoir s'occuper de ses enfants tous les soirs peut être très rapidement **fatigant**, voir même usant pour certaines personnes. La monotonie, **la routine** entraînée par toutes les tâches répétitives qu'il faut accomplir (les leçons, les bains, faire à manger, les faire manger, ...) peut parfois démoraliser. Ça ne fait pas pour autant de vous des mauvais parents, juste **des parents comme beaucoup d'autres**.

Il y a deux solutions pour remédier à cela :

- vous changez votre quotidien du tout au tout et décidez d'aller **faire le tour du monde** avec vos enfants,
- en attendant de pouvoir aller faire le tour du monde, vous acceptez les faits, et trouvez des moyens de **rendre la situation plus agréable**.

Nous allons plutôt pencher pour la deuxième solution pour l'instant, je suis sûr que j'aurais l'occasion de reparler de la première une autre fois. Puisqu'il est difficile de changer votre situation du tout au tout, il va falloir faire preuve d'un peu **d'originalité**. C'est en me demandant comment je pouvais varier un peu les soirées, que l'idée de **la soirée bougie** m'est venue.

C'est très simple, mais pourtant très efficace. Procurez-vous des bougies (allez dans l'IKEA ou l'Alinéa le plus proche et achetez un pack de petites bougies blanches par dizaines, ça ne coûte quasi rien et ça dure longtemps) et disposez-en un peu partout dans la pièce où vous mangez. Pour cette soirée, tout le monde devra bien sûr manger à table. Éteignez toutes vos lumières et ne gardez que les bougies allumées. Vu qu'en ce moment il fait nuit à 17h30, vous devriez avoir une belle pièce feutrée, éclairée uniquement avec les flammes des bougies.

Vous annoncez alors clairement à vos enfants que ce soir c'est « *soirée bougie* » ! « *Ah bon c'est quoiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii ?* » (devraient s'enquérir vos charmants bambins). Vous expliquez alors que c'est une soirée spéciale « *calme et cool* » comme les gens pouvaient en avoir autrefois où on ne s'éclairait qu'avec des bougies. Vous pouvez mettre un peu de **musique en fond pour rajouter à l'ambiance**. J'ai retrouvé un vieux CD de slows de cinéma des années 90, ça fait très bien l'affaire par exemple ;)

Vous mangez alors tous à table éclairés à la bougie avec une petite musique en fond. Cette ambiance feutrée devrait naturellement calmer les enfants et les inciter à passer un repas cool. Ça permet même de lancer des discussions sympa sur comment les personnes faisaient avant d'avoir l'électricité et toutes les commodités actuelles.

Ce type de soirée permet de **casser le quotidien** de manière efficace et sans se ruiner. Le plus dur pour moi maintenant, c'est de ne pas faire de soirée bougie tous les soirs, à écouter les enfants, il ne voudraient plus que ça !

Et vous, vous avez des idées de soirées sympas avec les enfants ?

Positivez : autorisez-vous à réussir !

S'autoriser à y croire, et à croire que l'on va réussir est la clé du succès. Sans toujours nous en rendre compte, **nous nous limitons nous même**, et nous créons des barrières artificielles à notre propre développement personnel.

J'ai récemment réalisé que tout ce que j'ai accompli (et dont j'étais réellement fier) n'est arrivé que parce qu'à un moment je me suis dit que je pouvais le faire. J'ai « cru en moi », j'ai « forcé » la confiance que j'avais en moi et j'ai ainsi trouvé des moyens de réussir. Voici quelques exemples de choses que j'ai accomplies et pour lesquelles ce n'était pas gagné d'avance :

- J'ai passé une thèse en informatique
- Je parle anglais couramment
- J'ai chanté dans un concert en public

En ce qui concerne l'anglais et la thèse, beaucoup semblent croire que c'est juste parce que je suis « plus intelligent » que ceux qui ne « peuvent » pas le faire. Foutaise ! La seule intelligence dont j'ai fait preuve, c'est de me permettre d'essayer.

Passer une thèse en informatique. C'était loin d'être évident, facile ou couler de source pour moi. J'ai plutôt tendance à commencer les choses et à ne pas les finir, j'ai un peu de mal à être dirigé et je n'avais jamais travaillé dans le domaine de la reconnaissance automatique de la parole (mon sujet de thèse). Alors imaginez être dirigé par une directrice de thèse pendant 3 ans quand on a du mal avec l'autorité et avec le fait de finir ce qu'on commence ... Si on rajoute à cela que j'étais mauvais en statistiques au Lycée (la dernière fois que j'en avais fait), et que c'est le principal domaine des mathématiques utilisé en reconnaissance de la parole, on obtient une probabilité de réussite plutôt faible pour le coup. Et pourtant, je me suis dit que je pouvais le faire, j'y ai cru. J'ai donc pris sur moi en ce qui concerne le fait d'être dirigé, j'ai mis à niveau mes connaissances en statistiques et j'ai demandé l'aide de ma femme pour m'éviter de ne pas finir la thèse. À partir du moment où j'avais décidé que j'y arriverai, il a été facile de trouver des moyens d'effectivement y arriver. Y croire était déjà la partie la plus importante.

Parler anglais couramment. J'ai fait allemand première langue lors de mes études, déjà ça partait pas spécialement bien. Ensuite je parlais anglais comme une vache espagnole à l'université, et nous n'avions pas spécialement beaucoup d'heures d'anglais. J'avais un niveau moyen et je n'avais jamais parlé avec des natifs (jamais été dans un pays anglophone non plus). Bref, le jeune français classique en ce qui concerne le niveau d'anglais. Un beau jour, j'ai dû prendre en main un projet d'une startup américaine. Communication en anglais uniquement, aussi bien orale qu'écrite. Le projet était le plus important de l'entreprise dans laquelle je travaillai. J'avoue que mon stress est monté d'un cran à cette époque. J'aurais pu refuser de peur de ne pas pouvoir le faire. Mais j'y ai vu un challenge sympa, j'ai toujours voulu parler anglais. Je me suis donc dit que j'y arriverai, et j'y suis arrivé. Ça a été un peu galère au début, mais je me suis vite amélioré à essayer de parler tous les jours. Un collègue anglais me disant un jour « *Tu sais, on est déjà très reconnaissant que les gens essaient de parler notre langue, nous on ne sait pas parler autre chose que l'anglais, alors ne t'en fais pas pour les fautes que tu peux faire !* ».

Chanter en public. Ceux qui me connaissent savent que le chant n'a jamais été mon fort. À vrai

dire, jusqu'à assez récemment, je ne savais pas ce que chanter juste signifiait et je n'avais jamais été capable de chanter juste. Autant vous dire que chanter pendant 2 heures en public à la tête d'un groupe de rock semblait plutôt improbable. Et pourtant, je l'ai fait. Je ne prétends pas que ça ait été le concert le plus mémorable que le public ait pu entendre (à vrai dire l'enregistrement dont je dispose affirme plutôt l'inverse) mais je m'en suis sorti. Je continue actuellement à m'entraîner pour le prochain. J'y suis arrivé juste parce que je me suis permis d'essayer, c'est aussi simple que ça.

Si vous pensez positivement, si vous croyez sincèrement que vous y arriverez, alors vous y arriverez. Si en revanche vous laissez la place pour le doute (ce que l'on a tous tendance à faire naturellement), vous échouerez inévitablement. **INÉVITABLEMENT**. La pensée négative attire la pensée négative et ainsi l'échec. La pensée positive attire le succès.

Faites un test : forcez vous à vous dire que la journée d'aujourd'hui va être superbe et radieuse, convainquez vous de cela, vraiment. Maintenant que vous vous êtes vraiment convaincu (j'insiste), trouvez des raisons pour cela. Ça peut être que le soleil brille, que vous allez faire quelque chose de bien, que vous allez croiser votre charmante voisine, peu importe. Ça ne devrait pas être trop difficile d'en trouver si vous êtes convaincu que votre journée sera belle.

Maintenant, faites l'inverse. Dites vous que votre journée sera mauvaise et trouvez des raisons pour cela. Vous ne devriez pas avoir de mal à en trouver non plus (vous en trouverez même peut-être plus facilement que pour la bonne journée, en fonction de votre état d'esprit).

Il est assez clair qu'en fonction de l'état d'esprit dans lequel on se met, nous allons trouver de belles choses ou de mauvaises choses dans notre journée. Si vous vous "forcez" à positiver, alors des pensées positives viendront. Changez votre état d'esprit et vous changerez votre vie.

Et si vous n'êtes vraiment pas d'humeur à positiver, si vous n'y arrivez pas, si c'est plus fort que vous ? **Souriez**. Souriez d'un franc et massif sourire, de ceux qui vous font passer pour un publicitaire Colgate. Pas un demi sourire, un vrai. **Faites un test** : souriez pleinement, et pendant que vous souriez à vous crisper les zygomatiques, essayez de penser à quelque chose de négatif. Vous devriez vous rendre compte que c'est impossible.

Croyez en vous, autorisez-vous à réussir et vous réussirez. Vous êtes le seul et le plus important obstacle à votre propre réussite. Si vous commencez par vous permettre à réussir, à accomplir quelque chose, si vous y croyez vraiment, les moyens d'y arriver vous viendront naturellement.

Si vous souhaitez approfondir le sujet, vous pouvez vous procurer [La magie de voir grand - Fixez-vous des buts élevés... et dépassez-les !](#). Même si le livre date du milieu du siècle dernier, on dirait qu'il a été écrit le mois dernier tellement les conseils prodigués sont toujours d'actualité. Si vous voulez faire le plein de confiance en vous et de motivation, c'est le livre qu'il vous faut !

Recrutement développeur web : comment sortir du lot (cv, lettre de motivation)

J'ai l'occasion d'être confronté régulièrement à des lettres de motivation et des CV, si bien qu'à un moment, j'ai juste envie de demander : « est-ce que vous réalisez que quelqu'un va devoir les lire ? ». Je me propose ici de lister les choses qui me paraissent évidentes mais qui ne semblent pas l'être pour tout le monde. Je vous donne ensuite quelques conseils pour sortir du lot et créer les conditions de votre métier de rêve.

Le CV

Avertissement : travaillant principalement dans le secteur du Web, mes remarques sont très ciblées « développeur informatique », je n'ai pas la prétention de dire que ça s'applique à tous les métiers. Mais je pense qu'il doit y avoir une part de vrai pour tout le monde.

Les choses qui m'hérissent le poil sur la nuque :

- **Les listes de technologies survolées à l'école.** TOUT LE MONDE a fait du HTML, CSS, javascript, Java ou C. Ou en tout cas le prétend. Non vraiment, tout le monde. Et quand bien même la personne ne saurait pas en faire, j'ose espérer que ça ne lui prendrait pas plus de deux jours pour atteindre le niveau enseigné à l'école. Ce que je traduis quand je vois une liste de technologies sans rien d'autre : « ok, il ne sait rien faire de tout ça ». Ce qui intéresse les gens c'est ce qui vous différencie des autres (frameworks utilisés, librairies, projets réalisés). Si vous n'avez rien d'autre à dire dessus, mettez les comme des langues pour lesquels vous avez un « niveau scolaire » comme vous le feriez pour l'anglais.
- **Les CV de 5 pages.** Je viens encore de recevoir un CV de 5 pages ce matin. Et comme à mon habitude, je n'ai pas lu plus que la première page. Si vous n'êtes pas capable de faire tenir sur une page ce qui fait de vous un développeur hors-norme, c'est que vous n'arrivez pas à distinguer l'essentiel du superflus. Vous croyez peut-être qu'avoir un long CV ça impressionne, mais c'est plutôt l'inverse. Vous risquez en plus de mettre des informations importantes dans les pages 2 à 5, informations qui ne seront probablement jamais lues.
- **Les photos effrayantes.** Si vous choisissez de mettre votre photo, s'il vous plaît, souriez. Vous avez déjà rencontré des personnes qui souhaitent recruter des gens avec une tête de serial-killer ? Personne ne vous oblige à mettre une photo, alors si vous choisissez de le faire, mettez-en une qui donne envie de vous contacter, pas une qui fait peur.

Quand vous faites un CV, mettez en avant votre ou vos dernière(s) formation(s) acquise(s) (en rapport avec le poste), les différentes entreprises dans lesquelles vous avez travaillé (si elles ont un rapport avec le poste) et surtout ce que vous avez appris dans ces entreprises. Ne mettez pas « Java » mais « reprise d'une application Java existante (Spring / Hibernate), ajouts de tests unitaires et refactorisation du code ». Ne mettez pas « PHP » mais « développement d'une application PHP (Symfony2 / Design Patterns / Zend / Je ne sais quoi d'autre) et mise en production de l'application sur serveur sous Debian ». Bref, essayez de trouver ce qui fait la

particularité de votre expérience. Essayez de trouver ce que vous avez fait qui pourrait vous **faire sortir du lot** des « développeurs informatiques ».

N'hésitez pas non plus à mettre vos **projets personnels** dans votre CV. Ils ont souvent plus de valeur que ce que vous faites en entreprise aux yeux des recruteurs, car ce sont des projets où vous pouvez vraiment exprimer ce que vous aimez faire. Souvent les recruteurs cherchent des passionnés, pas uniquement des personnes qui font du code parce que c'est un moyen comme un autre de gagner de l'argent.

La lettre de motivation

Certaines personnes font encore des lettres de motivation **manuscrites**. Sérieusement, en 2012 ? Pensez à mon confort de lecture et au temps que vous économiserez à les taper à l'ordinateur. Les lettres manuscrites n'apportent aucune valeur, bien au contraire. Et une candidature par mail c'est très bien, ne gâchez pas un timbre et du papier pour rien.

De toutes les lettres de motivation que j'ai pu recevoir, dans chacun des cas, j'aurais **préféré ne pas en recevoir**. Elles sonnent toutes **creuses**, calquées sur des modèles appris à l'école : "montrer qu'on connaît l'entreprise - qui je suis - ce que je peux apporter à l'entreprise". C'est fatiguant, tant et si bien qu'elle ne joue pas en votre faveur.

Quelle est la **valeur ajoutée** pour moi de savoir que vous êtes dynamique, avez le sens des responsabilités et voulez mettre à profit de l'entreprise votre expérience ? Qu'est-ce que vous croyez que les autres mettent dans leur lettre de motivation ? Exactement la même chose. Zou, poubelle. Essayez d'innover un peu, soyez créatif et faites une lettre qui **vaut le coup d'être lue**, sinon assumez et ne la faites pas.

Ça paraît anodin mais soyez bien conscient que la personne qui va lire vos documents est une personne normale, douée de compréhension, d'un sens de l'humour et peut-être même quelqu'un qui a **envie de vous recruter**. Mais la dernière chose que ce quelqu'un a envie de voir, c'est « encore une autre candidature ». C'est vous que la personne veut recruter, pas « encore un autre ingénieur informatique ».

Sortir du lot

Nous avons un métier qui nous permet de **sortir du lot assez facilement** (tout du moins en France) si on s'en donne la peine. Les technologies évoluent à une telle vitesse que ce que les entreprises intéressantes recherchent, ce sont des **gens intéressants**, et non des vitrines de diplômes. Et si vous croyez qu'il n'y a du travail que dans le Java ou le C, c'est que vous ne regardez pas plus loin que le bout de votre nez. La majorité des développeurs motivants et motivés sont payés à **faire des trucs « cools »**, alors pourquoi pas vous ?

Quelques conseils pour sortir du lot :

- Essayez de **tenir un blog**. Pas besoin d'avoir 200 visiteurs par jour, pas besoin d'en avoir du tout d'ailleurs. Essayez juste de poster des choses en rapport avec votre métier. Ça peut être des petites lignes de commande utiles, des bouts de code, peu importe. Ça montrera au recruteur que vous prenez du temps pour partager vos connaissances. Ça lui montrera aussi que vous en avez un peu.

- Ayez un **nom de domaine à vous**. Un nom de domaine coûte 15 euros par an chez [Gandi](#), ça vaut le coup d'investir. Ça pourra en plus éviter de recevoir des mails de « briandu72@hotmail.fr ». Ça fait toujours plus sérieux.
- Participez à des **projets Open Source**, et marquez-le sur votre CV. Vous pouvez juste participer à la documentation, traduire des choses, peu importe, il y a de la place pour les gens de tous niveaux dans le monde Open Source, ce n'est donc pas une excuse. Ça montrera très clairement que le développement informatique, c'est « votre monde ».
- Dans la même lignée, ouvrez-vous un **compte Github**. Vous n'avez pas besoin d'y mettre des choses extravagantes, ça peut juste être votre projet de fin d'études, des exercices de code d'un livre, ... Montrez que vous savez ce qu'est l'Open Source, ce que vous lui devez, et ce que vous y apportez.
- **Participez à des conférences**. Si vous avez l'occasion rendez-vous dans des conférences informatiques et dites sur votre CV/Lettre de motivation que vous le faites. C'est un signe de personne active dans le métier. Ça vous permettra aussi d'apprendre plein de trucs en un temps minimal.
- **Codez en anglais** (commentaires, noms de variables, de fonctions). Ça montre que vous écrivez votre code de manière à ce qu'il soit compris par le plus grand nombre (tous les développeurs un tant soit peu sérieux/ouverts au monde extérieur codent en anglais).
- Écrivez des **tests unitaires / fonctionnels** pour votre code et sachez ce qu'est un serveur d'intégration continue. C'est un pré-requis pour la majorité des emplois intéressants.
- **Utilisez Linux**. Je ne dis pas que tout le monde devrait le faire, mais si vous hésitez entre Mac Os X et Linux, prenez le temps d'apprendre Linux. Lire sur un CV « Environnement de travail : Archlinux (ou Ubuntu ou je ne sais quoi) » vous fera plus sortir du lot que Windows.
- Créez-vous un **réseau, rendez-vous visible**. Utilisez Twitter pour cela, tous les « geeks » à la mode sont dessus. Commencez par suivre les personnes influentes dans votre domaine pour avoir une idée de vers où se dirige votre communauté. Ensuite si vous vous rendez visible en faisant ce que je vous ai dit au dessus, vous ferez vite partie de la communauté aussi. C'est là que des opportunités devraient commencer à apparaître.

Le métier que l'on mérite

J'entends souvent dire qu'il est plus sûr de faire « *mettez ici un métier/une technologie utilisée par tout le monde* » car il y a beaucoup de demande sur le marché. Certes, de la demande il y en a beaucoup, et quand il y a beaucoup de demande, soyez sûr qu'il y aura aussi beaucoup d'offre. Vous aurez alors extrêmement de mal à sortir du lot, et quand bien même vous réussiriez à le faire, pas sûr que ça suffise. Quand il y a beaucoup d'offre et de demande, ce que les entreprises vont chercher, c'est de **la main d'oeuvre pas chère**, pas la personne qui a le petit truc en plus.

Si vous faites tout pour avoir un travail juste pour gagner de l'argent, alors prenez la route que

tous les autres prennent aussi. Vous n'aurez pas un travail passionnant, mais vous en trouverez un sans trop de difficultés.

Si au contraire vous avez un peu plus d'ambition pour vous même, sortez un peu plus des sentiers battus, attaquez-vous à des choses qui sortent un peu de l'ordinaire. Des choses qui ne sont **pas enseignées à la FAC**, et pour lesquelles vous ne trouverez pas d'offre d'emploi à l'ANPE. Dans l'informatique, regardez les technologies employées par les gros de l'internet, vous aurez une idée de vers où aller (Erlang, Scala, Haskell, tout ça vous dit quelque chose ?). Certes vous ne trouverez pas un emploi dans les petites annonces avec ceci, mais si vous faites ce qu'il faut pour sortir du lot (cf. paragraphe du dessus) l'emploi viendra de lui-même à vous. Il se pourrait même que ça soit **le meilleur job que vous ayez jamais eu**, et que vous vous demandiez comment les autres font pour toujours faire du Java. J'ai connu ça, et je vous souhaite de le connaître aussi.

Si vous devez vous rappelez une chose : *c'est à vous de créer les conditions du métier que vous souhaitez*. La vie se chargera du reste.

Le pouvoir du moment présent

Être heureux en toutes circonstances, prendre plaisir et ne plus avoir de soucis. Programme alléchant non ? La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez **besoin de rien** de plus que ce que vous avez déjà, vous avez juste besoin de le découvrir. Cette découverte c'est : comment profiter de l' « ici-maintenant », puisque c'est de tout façon tout ce qui a une véritable existence.

Profiter de la vie

« *Le voyage est la récompense* ». J'ai toujours été **perplexe** devant de telles phrases. C'est bien joli d'entendre dire qu'il faut profiter de sa vie de tous les jours, que le temps passe vite, que les enfants grandissent trop vite, j'en passe et des meilleures. Mais **comment** ? Comment ne plus se faire envahir par tous nos soucis, par ce travail qui n'en finit pas d'être oppressant ou par la culpabilité de ne pas s'occuper assez de ses enfants ?

Pour ma part, il a fallu que je comprenne qu'une bonne partie de ce que nous croyons connaître et essayons de contrôler (notamment le passé et notre avenir), n'est qu'une pure **fabrication de notre mental**. Et que finalement, la seule chose qui existe réellement, c'est **l'instant présent**. Une fois que j'ai intégré ce changement de point de vue, tout m'a paru plus facile. Attardons-nous un peu là dessus.

Le moment présent

Fermez les yeux, et pendant que vous fermez les yeux, essayez de ne penser à rien. À chaque fois qu'une idée arrive prenez-en conscience, et rejetez là. Faites le vide, juste pendant 30 secondes (prenez un chrono et faites bien 30 secondes). Ne pensez pas à vos soucis, à ce que vous allez faire tout à l'heure ou à ce qui vous stresse, ne pensez à rien. Écoutez les bruits environnant, prenez-en conscience, chaque bruissement de feuille, chaque bruit de voiture, votre respiration, prenez conscience de tout ça mais essayez de rester libre de tout pensée / préoccupation.

Maintenant.

Si vous êtes comme la majorité des gens il a du être **difficile** pour vous d'évacuer vos soucis, vos obligations, vos choses à faire. Mais si vous y êtes arrivés ne serait-ce que 10 secondes, vous avez été connecté à votre instant présent « *pour de vrai* ». Vous avez eu ici un aperçu de ce que profiter du moment présent veut dire. Vous avez juste profité du lieu où vous étiez et de votre environnement, mais c'est déjà un bon début.

Considérons cette affirmation : « votre vie n'est qu'une accumulation de moments présents ». Qu'est-ce que vous vous rappelez de votre passé exactement ? Est-ce que votre passé a une réelle existence actuellement, ou est-ce que c'est juste un souvenir des « moments présents » que vous avez vécu il y a quelques temps ? **N'a de réelle existence que ce que vous vivez actuellement**. Le petit test que je viens de vous faire faire en fermant les yeux est maintenant un « moment présent » qui n'est plus. Tout ce qui reste, c'est la représentation mentale que vous vous en faites.

Idem pour le futur. C'est encore plus évident de concevoir que le **futur est une pure création de votre imagination**. Vous projetez des « moments présents » qui pourraient peut-être se produire dans le futur. C'est toute l'existence qu'a le futur : une éventuelle projection d'un éventuel moment présent qui pourrait éventuellement se produire si vous pouviez contrôler le monde. Bah, foutaise !

Vous vous faites des soucis à cause d'un évènement passé ou à venir, uniquement parce que

vous vous autorisez à vous faire des soucis à son propos. **Rien ne justifie cela**, vous n'avez pas besoin de cela pour vivre votre instant présent. D'ailleurs, dans l'instant présent, **vous n'avez pas de soucis**, à part si vous êtes en réel danger de mort. Chassez vos pensées de votre esprit, prenez conscience de là où vous êtes (sur votre chaise par exemple) et demandez vous **quel problème vous avez maintenant**, assis sur votre chaise à lire cet article. Pas celui que vous aviez il y a cinq minutes, ou celui que vous anticipez pouvoir avoir demain. Non, celui que vous avez **maintenant**. Vous n'en avez pas, sinon vous ne seriez pas en train de lire mais en train de vous défendre.

Si vous commencez à faire des plans sur la comète ou si vous autorisez votre passé à revenir constamment à votre esprit, alors oui vous commencez à vous construire des soucis. Dès que vous vous éloignez du moment présent, profiter de la vie devient de plus en plus dur.

Profiter du moment présent dans la vie quotidienne

Avant de pouvoir vraiment profiter de la vie comme elle vient, vous devez donc essayer de :

- Admettre que vous **ne pouvez contrôler le futur**, que vous pouvez juste agir maintenant. Vous pouvez vous servir du « futur » comme un panneau de direction pour prendre vos décisions maintenant, mais pas plus. Tout le reste ne fera que vous éloigner de vous et du maintenant.
- Vous servir du **passé de manière pratique**, pour ne pas refaire deux fois la même erreur par exemple. Mais ne faites pas de vos problèmes passés des problèmes actuels, ça n'a aucune raison d'être ainsi (sauf si vous aimez souffrir, il va de soi).
- Essayez de vous **connecter consciemment** au moment présent le plus souvent que vous le pouvez.

Ce dernier point est important (et c'est objectivement le plus dur à faire). À chaque fois que vous vous connecterez consciemment à l'instant présent et à ce que vous pourrez faire maintenant, **vos soucis et ennuis seront automatiquement allégés**. J'utilise personnellement quelques astuces pour ce faire :

- Dès que vous le pouvez, **concentrez vous sur votre respiration**. Prenez conscience de l'air qui passe dans votre bouche, votre trachée, vos poumons. Chassez les idées qui viennent pendant ce temps là. Profitez. Faites cela quelques minutes si vous le pouvez. Vous serez ensuite soulagé et pourrez décider quoi faire maintenant.
- Dès que vous sentez que vous vous énervez, **prenez-en conscience**. Placez-vous en observateur de votre colère (ne la jugez pas, prenez-en juste conscience) et lâchez prise.
- N'écoutez pas de radio pendant votre chemin du retour à la maison. Soyez présent, prenez conscience des routes que vous empruntez, des paysages avoisinant, du flot des voitures.

- Essayez de vous mettre au thé un peu. Le temps d'infusion est un très bon moyen de se poser un peu.
- Éliminez le maximum de distractions, [faites un peu de ménage dans votre vie](#).

Vous saurez que vous commencez à y arriver quand vous ne serez **plus impatient « d'attendre »**. Si un ami arrive en retard à un rendez-vous, et qu'il s'excuse, votre réaction sera : « pas de souci, je profitais juste d'être là pendant ce temps ! ». Essayez de ne pas prendre de livre ou d'écouter de la musique quand vous êtes dans la salle d'attente chez le médecin, profitez de ce moment de calme qui vous est offert.

Vous pourriez même apprécier être dans un embouteillage, c'est en tout cas ce qui m'est arrivé hier. Voilà ce que j'aurais manqué (et que la personne devant moi qui klaxonnait a manqué pour sûr) si je n'avais pas été présent :



Plus sympa que le klaxon non ?

Le livre de référence

Le livre qui m'a permis de prendre conscience de tout cela est [Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel](#). Si vous voulez approfondir le sujet n'hésitez pas à vous le procurer. Le sentiment d'être en paix et détendu est difficilement descriptible, mais si vous vous sentez stressé / dépassé, c'est le moment de faire quelque chose aussi.

Vous pouvez aussi lire mon article sur « [Comment profiter pleinement de ses enfants](#) » qui décrit les avantages de vivre le moment présent avec ses enfants.

Travailler moins pour gagner plus : La semaine de 4 heures

Qui n'a pas rêvé de travailler quatre heures par semaine tout en gagnant bien sa vie ? C'est ce que [Timothy Ferriss](#) vous propose de découvrir dans son best-seller « [La Semaine de 4 heures: Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux !](#) ». Ce livre a été pour moi une révélation : il ouvre la voix à une autre façon de vivre sa vie.

Travailler moins pour gagner plus : La semaine de 4 heures

Tim explique comment il a réussi (et donne le témoignage de beaucoup d'autres personnes) à changer sa vie pour pouvoir **réaliser tous les rêves qu'il souhaitait** : devenir expert en arts martiaux, très bon danseur de tango et voyager à travers le monde entier. Le livre combine des aspects « [développement personnel](#) » et des aspects un peu plus « business ». Le message est clair : « si je l'ai fait vous pouvez le faire aussi et voilà comment s'y prendre ».

Le livre est un « tutoriel » sur comment passer d'une vie d'employé classique à travailler tous les jours et toute la semaine à une vie hors norme permettant de réaliser ses rêves les plus fous. Comment devenir ce qu'il appelle un Bienheureux.

La méthode se divise en plusieurs étapes (séquentielles) :

- **Découvrir les nouvelles règles du jeu.** C'est le volet « [développement personnel](#) » du livre. Il remet en question le status quo et les schémas pré-établis : la retraite ne doit pas être un but, en faire moins n'est pas être paresseux, ne pas attendre « le bon moment », demander pardon plutôt que la permission et surtout réussir à surmonter ses peurs.
- **Faire le ménage.** Cette partie vous donne des méthodes pour ne plus pouvoir dire « [J'ai pas le temps](#) » et apprendre à dire non.
- **Installer le pilote automatique.** C'est la partie un peu « business » du livre. Il explique comment générer des revenus passifs (qui ne dépendent pas du temps que vous passez au travail) et comment externaliser tout ce qui peut l'être.
- **Briser les chaînes.** Cette dernière partie explique comment s'absenter de son travail (ou le quitter) pour pouvoir adopter une vie nomade et visiter le monde entier.

Mon avis sur le livre

Ce livre est pour moi une référence pour qui souhaite changer des choses dans sa vie. À la fin de la lecture du livre vous ne travaillerez pas 4 heures par semaine (ce n'est d'ailleurs pas le but du livre, le titre est volontairement aguicheur), mais vous aurez un point de vue différent sur ce qu'il est possible de réaliser avec votre vie. Ce livre a été le point de départ de beaucoup de gens qui ont réussi des vies atypiques, alors pourquoi pas vous ?

Ce que j'ai aimé

- Facile à lire
- Chaque partie contient des exercices et des mises en pratiques applicables de suite
- Source d'inspiration formidable pour qui veut changer de vie (et très rafraichissant pour les autres)
- Donne une bouffée d'air en ces temps « de crise »

Ce que j'ai moins aimé

- Le côté « j'externalise ma vie de tous les jours » m'a un peu gêné. Le concept est poussé un peu loin pour moi.
- Les conseils donnés pour s'absenter de son travail marchent bien pour les métiers du tertiaire. Pour les autres métiers, je ne vois pas comment les conseils du livre peuvent s'appliquer.

À acheter ?

Oui sans hésitation, c'est une référence en la matière. J'ai pris énormément de plaisir à le lire et j'applique encore quotidiennement des conseils qui y sont donnés. Lien amazon direct : [La Semaine de 4 heures: Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux !](#)

Note de transparence : Les liens amazon de cette page sont réalisés via un programme d'affiliation. Si vous achetez un produit par un de ces liens, Amazon me versera une commission d'environ 5%.

Comment doubler sa vitesse de frappe au clavier

Si comme moi vous passez la majeure partie de votre activité à **taper sur un clavier**, la vitesse de frappe (et la précision) peuvent devenir des atouts importants. Malheureusement en France personne ne nous apprend comment taper correctement. J'ai donc décidé de prendre les choses en main moi même, et je suis passé en quelques mois d'environ 25 mots par minute avec une précision de 90%, à **60 mots par minute avec une précision de 98%**.

Le secret pour augmenter sa vitesse de frappe : le touch typing

Le **touch typing** est une expression anglaise qui signifie taper sans regarder son clavier. Sans vous entraîner au touch typing, il y a peu de chance que vous fassiez de quelconques progrès significatifs. Il va falloir vous forcer à **ne pas regarder votre clavier**. Il va falloir, avec un peu d'entraînement acquérir une représentation mentale de votre clavier, de façon à ce que taper une lettre ne soit plus conscient, mais juste un **réflexe**. Votre clavier doit devenir un prolongement de vos mains comme peut l'être votre souris, et non pas quelque chose que vous devez constamment regarder pour taper.

Cela doit paraître impossible à la plus part d'entre vous, mais c'est réellement plus facile que l'on ne pourrait croire. Pour vous donner un ordre d'idée, au bout d'**un peu plus d'une semaine**, j'arrivais à avoir une vitesse de frappe utilisable dans ma vie quotidienne. Et j'écrivais des lignes de code toute la journée avec un chat en ligne pour seul moyen de communication, donc autant vous dire que taper au clavier était essentiel pour moi. Certes ce n'était pas confortable, mais c'était suffisant pour ne pas me pénaliser dans mon travail et déjà **très gratifiant** car j'avais fait le saut en à peine deux semaines.

Pour cela il n'y a bien sûr pas de secret, il va falloir de **l'entraînement et un peu de volonté** (mais pas tant que ça). Il va tout d'abord falloir vous **exercer un peu tous les jours** à l'aide d'un logiciel dédié à cela. J'ai personnellement utilisé [Ktouch](#) pour ce faire. Vous pouvez aussi essayer d'autres logiciels comme [Klavaro](#), [Tipp10](#) ou [TypeFaster](#). Prenez celui qui semble vous convenir le mieux (même si je vous conseille fortement Ktouch, quitte à installer une machine virtuelle sous Linux juste pour l'avoir). Forcez vous, tous les soirs, à y passer **15 à 30 minutes**, avec un torchon sur vos mains pour ne pas regarder le clavier si nécessaire. Vous progresserez par paliers, mais vous verrez que relativement assez vite vous trouverez de nouveau un confort de frappe.

Il y a plusieurs écoles :

- ceux qui vous diront qu'à partir du moment où vous avez décidé de faire du touch typing, il ne faut faire que ça et se forcer toute la journée, sans s'autoriser à regarder le clavier du tout.
- ceux qui vous diront que vous pouvez regarder votre clavier de temps en temps, mais pas quand vous décidez de faire du touch typing. Vous pouvez insérer des **séances de touch typing de 30 minutes** dans votre journée pour ne pas trop vous pénaliser au début. Et pendant ces 30 minutes, vous vous forcez à ne pas regarder votre clavier.

- ceux qui s'inspirent de la méthode précédente, mais qui se servent d'une **feuille imprimée** du clavier pour retrouver les touches. Ça évite d'avoir le réflexe de regarder le clavier, et quand vous serez prêts, vous pourrez enlever la feuille et vous n'aurez pas le réflexe de regarder le clavier pour autant.

Pour ma part, j'ai utilisé la dernière méthode, j'ai trouvé que c'était la moins frustrante pour moi.

Changer de disposition de clavier

Le touch typing est bon début, mais pour en tirer le meilleur parti, je vous conseille de **changer de disposition de clavier** en même temps. En effet, la disposition de clavier AZERTY que vous utilisez actuellement n'a pas été pensée pour l'efficacité de frappe de la langue française. En résulte un mouvement incessant de vos mains pour accéder aux différentes touches les plus utilisées (comme les accents), d'éventuelles douleurs dans les doigts, et une efficacité toute relative.

De plus, changer de disposition de clavier en même temps qu'apprendre le touch typing va vous permettre **d'apprendre le touch typing plus rapidement** et plus facilement. Votre cerveau va assimiler que quand vous regardez le clavier, vous tapez sur une disposition AZERTY classique et que quand vous ne regardez pas votre clavier, vous passez en mode « non AZERTY » avec lequel vous n'avez pas de mauvaises habitudes (mauvais placement des doigts notamment).

Il existe plusieurs dispositions de clavier pensées spécialement pour la vitesse et le confort de frappe, pour n'en citer que quelques unes : [Dvorak](#), [Colmak](#) et [Bépo](#).

J'ai personnellement fait le choix du [Bépo](#). Si vous tapez de temps en temps du français, choisissez la sans hésiter (à noter que je fais de la programmation et que j'écris en anglais une bonne partie de la journée avec sans aucun souci). Quelques **avantages par rapport à un AZERTY** d'avantages :

- les lettres les plus fréquentes sont placées sur la rangée de repos...
- ... en tenant compte des séquences de lettres les plus courantes ;
- les voyelles, sous la main gauche, facilitent l'alternance des mains ;
- les paires () {} «» [] <> "" ", placées côte à côte, sont plus accessibles.

Qui plus est, [le wiki est excellent et contient plein de ressources utiles](#).

En revanche si vous tapez uniquement en anglais, ou qu'accéder aux accents ou à des touches particulières de la langue française vous importe peu, je vous conseillerais [Colmak](#).

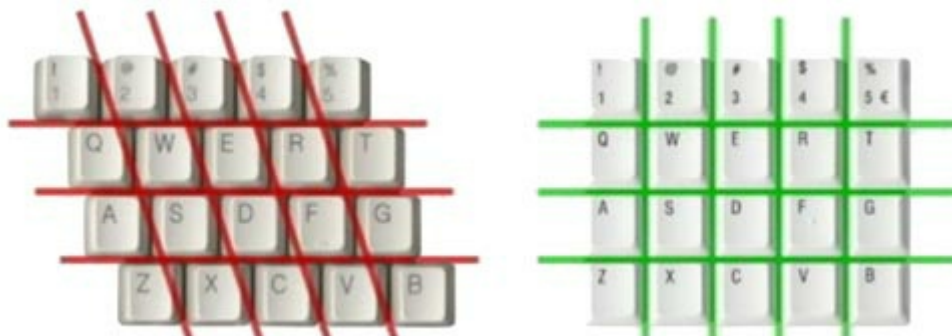
Avec la **combinaison Bépo + Touch Typing**, votre allez rapidement dépasser votre vitesse de frappe actuelle. Au bout d'un mois environ vous devriez avoir retrouvé la même vitesse de frappe qu'auparavant. Avec en plus un bonus : votre vitesse de frappe va continuer à augmenter pour au moins être deux fois plus rapide qu'auparavant. Sympathique non ?

Pour mesurer vos progrès vous pouvez vous amuser sur différents sites comme [TypeRacer](#)

(course de voitures que vous faites avancer en tapant) ou encore [KeyHero](#).

Changer de clavier : la cerise sur le gâteau

Si vous voulez pousser la démarche jusqu'au bout, je vous conseillerais grandement d'investir dans un **clavier orthogonal**. Ces claviers ont la particularité d'avoir les touches alignées verticalement, et non décalées comme les claviers normaux. Le décalage des touches entre les rangées venant de contraintes techniques des machines à écrire, il serait grand temps de remédier à cette hérésie. C'est très confortable de taper sur de tels claviers. Personnellement je ne pourrais plus revenir en arrière pour mon clavier principal.



Le clavier que j'ai est un [clavier TypeMatrix](#). Ces claviers ont un **très bon rapport qualité/prix** et disposent même de "skin" avec [le clavier en Bépo](#) directement. Je vous conseillerais d'acheter un clavier complètement vierge ou uniquement avec les touches spéciales de marquées dessus. Grâce au touch typing, avoir les lettres écrites sur les touches ne vous servira à rien de toute façon (et un clavier vierge vous forcera à ne pas le regarder ;)).

Une autre alternative est le [clavier Kinesis Advantage](#), un peu plus cher, mais complètement adapté à la forme de vos doigts.

À vous de jouer maintenant, vous n'avez plus d'excuses pour ne pas taper au moins **deux fois plus vite** !

Comment pleinement profiter de ses enfants

Comme le disait un présentateur bien connu « *les enfants sont formidables* ». Certes, mais ça m'a personnellement pris un certain temps pour pouvoir totalement profiter d'eux. 7 ans après mon premier et maintenant que la dernière va avoir 2 ans (j'ai 3 enfants en tout), voici quelques conseils tirés de mon expérience de papa pour apprendre à **profiter pleinement de vos enfants**.

Profiter de ses enfants : plus facile à dire qu'à faire

Soyons honnête, savoir profiter de ses enfants n'est **pas une tâche aisée**. Ils demandent beaucoup d'attention et nous avons parfois l'impression de ne pas pouvoir leur fournir toute l'attention qu'ils mériteraient. Il peut même nous arriver de **culpabiliser** de temps en temps en se rendant compte qu'ils grandissent trop vite, qu'on devrait jouer plus avec eux, qu'on ne devrait pas « *avoir la flemme* », que les « *parents bien* » prennent toujours plaisir à jouer avec leurs enfants, j'en passe et des meilleures.

Nous avons toujours de bonnes raisons de ne pas « avoir le temps » de s'occuper d'eux :

- On a énormément de choses à faire au travail
- On a plein de jeux de console/ordinateur à finir
- On a truc super important à faire sur l'ordinateur
- On a une soirée entre potes
- On est fatigué

Et avec toutes ces activités, jouer ou passer du temps avec ses enfants est parfois très difficile et pas toujours un plaisir, car nous avons tout simplement **la tête ailleurs**. Ces sentiments de « culpabilité » ou de « mal-être » sont souvent signe qu'il faut changer quelque chose dans notre comportement.

Changer certes, mais quoi ?

Tout d'abord il va falloir **dégager du temps** pour vos enfants. C'est plus difficile qu'il n'y paraît, je vous donne quelques conseils dans [« J'ai pas le temps : la pire excuse qui soit »](#). Vous pouvez déjà commencer par vous dégager 30 minutes par jour rien que pour eux.

Même si c'est un bon début, il ne va **pas être suffisant** de passer du temps avec vos enfants. Vous avez peut-être déjà essayé sans y prendre vraiment plaisir pour autant. Si vous continuez à avoir la tête ailleurs pendant ces moments (vous pensez à des événements qui viennent récemment de se passer ou alors à ce que vous allez faire après) vous ne pourrez réellement prendre plaisir et vous finirez par espacer ces moments. Vous **retomberez alors au point de départ**.

Quelque chose qu'il est important de comprendre, c'est que **les enfants vivent dans le**

présent. Ils n'ont pas (ou très peu) de notion du passé et du futur. Ils vivent constamment dans « l'instant présent », ils sont entièrement dévoués à ce qui se passe en ce moment. Il faut d'ailleurs attendre quelques années avant qu'ils comprennent ce qu'hier et demain signifient. Quand vous remettez quelque chose à plus tard ils ne peuvent comprendre : c'est maintenant ou ce n'est pas pour eux (et ils ont raison).

Si vous n'êtes pas dans l'instant présent avec eux, ces moments ne seront pas aussi agréables qu'ils devraient l'être. Ce n'est pas vos enfants qui « en veulent toujours plus », c'est vous qui ne savez pas « être totalement présent ».

Note : Je passe sous silence la première année de leur vie volontairement, cette période est un peu à part. Je parle ici d'enfants à partir de 18 mois environ.

L'instant présent

Nous avons toujours tendance à nous préoccuper de notre passé, à nous stresser pour le travail, à **penser à ce qu'on va faire après**. Il va falloir **vous obliger à être présent avec vos enfants**. La présence physique n'est bien sûr pas suffisante. Quand vous jouez avec eux et que vous vous rendez compte que vous pensez à autre chose, prenez-en acte, **observez ce à quoi vous pensez**. Ensuite, posez-vous cette question : « **quel problème ai-je actuellement ?** ». Pas le problème que j'aurai dans 5 minutes, ou que j'ai eu ce matin, non maintenant. Il y a de grandes chances que, assis sur un tapis, dans la chambre de votre fils, vous n'avez **aucun réel problème**, si ce n'est celui du confort tout relatif du tapis sur lequel vous avez vos fesses.

Forcez-vous à **évacuer vos problèmes** et obligations durant ces moments. Dès que vous vous surprenez à penser à autre chose, prenez en conscience et chassez ces pensées consciemment (vous pouvez aussi vous forcer à écouter votre respiration durant 5 secondes, ça peut aider). Concentrez-vous entièrement sur le moment que vous avez la chance de partager avec votre(vos) enfant(s). Ce moment unique est là à votre portée, et si vous le laissez filer, vous ne pourrez jamais le rattraper. **Saisir l'instant présent** avec vos enfants est la clé d'un **bonheur partagé**.

À noter que vivre « dans l'instant présent » peut s'étendre à toute votre vie. Je vous conseille un **fabuleux livre** pour cela : [Le pouvoir du moment présent - Guide d'éveil spirituel](#). Bien qu'un peu étrange au début (on a un peu l'impression que l'auteur vient d'une autre planète), ce livre a été une révélation pour moi (et les meilleurs 6 euros que j'ai jamais dépensé).

Et pourquoi pas pour vous ?

Le développement personnel : pour qui, pourquoi

Plus j'avance dans la vie plus je réalise qu'il est **important d'apprendre à se connaître**. Pas seulement pour améliorer sa vie au quotidien, mais aussi pour apprendre à connaître les autres et pour comprendre nos comportements au jour le jour. En tant que développeur informatique, apprendre de nouvelles choses est ce qui me motive quotidiennement. C'est ce que je retrouve en pratiquant le développement personnel : **un apprentissage quotidien** et sans limites de soi-même.

La situation parfaite, et pourtant

J'ai fait de l'informatique pendant ces 13 dernières années. Apprendre un nouveau langage de programmation tous les 6 mois, une nouvelle méthodologie tous les ans, et je ne sais quoi d'autre encore est mon quotidien. C'est intellectuellement très enrichissant et ça paye très bien.

Je n'ai en revanche jamais été très stable dans mes emplois (rarement plus d'un an et demi dans la même entreprise). J'ai actuellement ce qu'on peut appeler un très bon poste chez [Jirafe](#), une start-up New-Yorkaise : travail intéressant, bonne ambiance, bon salaire. Et pourtant, au fond de moi, je sens que je ne pourrai faire cela toute ma vie. Je me suis donc demandé d'où pouvait venir cette tendance à **ne jamais me satisfaire** de ce que j'avais. Vu que j'ai actuellement le type de poste rêvé de tout développeur, je me suis rendu à l'évidence : **ça doit venir de moi**.

Développement personnel : apprendre à se connaître

J'ai donc commencé à réaliser que je ne me connaissais pas réellement, et que si je voulais comprendre pourquoi je réagissais comme je le faisais, il fallait que **je commence par moi-même**. J'ai donc commencé à lire sur le sujet.

Le premier blog qui a énormément retenu mon attention a été le [blog de Leo Babauta - zenhabits](#). C'est en anglais, mais vous pouvez trouver quelques articles traduits par Olivier Roland sur [Habitudes Zen](#). Leo a une approche simple et zen du développement personnel, en mettant l'accent sur l'importance du moment présent. Rafraîchissant et relaxant.

L'autre blog que je lis quotidiennement c'est le [blog de Steve Pavlina](#) (anglais uniquement). Steve est beaucoup plus tranchant et incisif que Leo, mais couvre des sujets un peu plus vastes. Le blog est en ligne depuis 2005.

Je lis toujours activement d'autres blogs et livres que je vous ferai partager prochainement.

Une fois que j'ai commencé à entrevoir tout ce que l'on pouvait apprendre sur soi-même et compris que **la vie ne se limitait pas à des lignes de codes**, j'ai commencé à comprendre pourquoi j'avais tendance à toujours vouloir autre chose. C'est tout simplement car je n'avais pas vraiment intégré jusqu'ici que **le bonheur ça ne s'atteint pas**, ça se construit tous les jours : on a déjà tout ce qu'il nous faut pour être heureux, il suffit de **savoir s'en rendre compte**. Je travaille encore beaucoup là dessus personnellement, et je ne manquerai pas de vous faire partager mes découvertes ici.

Se poser la question

Puis un beau jour, ce qui devait arriver arrive. Vous avez 30 ans passé et **la vie ne vous attend pas**. Vous vous retrouvez, seul, devant un Hôpital Psychiatrique à devoir, par la force, faire hospitaliser un membre très proche de votre famille, une de ces personnes qui a toujours compté pour vous et qui ne sera jamais plus la même. C'est dans ces moments là que vous vous posez ce type de question : « **À quoi je veux passer ma vie ?** Est-ce que, quand je serai sur mon lit de mort, je pourrai me dire que **j'ai mené la vie que je souhaitais ?** ». Si comme moi la réponse à cette question n'a pas été évidente, il est peut-être temps pour vous d'y travailler un peu aussi.

Ce blog m'aide à répondre à cette question en faisant ce que j'ai toujours aimé faire : **partager**. Même si ces quelques lignes n'ont pas été évidentes pour moi à écrire, j'espère que cet article aura éclairci les sceptiques qui se demandaient ce qui m'arrivait.

D'ici à la prochaine fois, apprenez à profiter !

J'ai pas le temps : la pire excuse qui soit

Si il y a bien une et une seule chose que vous avez, c'est du **temps**. Il peut être occupé à plein de choses différentes certes, mais **du temps, vous en avez**. Certaines personnes me disent souvent « J'aimerais bien, mais j'ai pas le temps » ou encore le fameux « ahhh, si seulement j'avais du temps ». Ce que j'entends personnellement quand on me dit ça c'est « **Je fais** ce que j'ai vraiment envie de faire de ma vie à cause d'un manque de temps que je crée moi même. Si je réalise cela et que j'arrête ce qui génère du bruit dans ma vie et ne m'apporte aucune valeur, je vais finir par devoir affronter qui je voudrais vraiment être. ». Et prendre le contrôle de sa vie en prenant des décisions, ça nous effraie. Commençons par voir comment trouver du temps, on verra comment affronter ses peurs plus tard.

Prenez conscience (vraiment pas le temps ?)

Si vous souhaitez vraiment essayer d'autres choses que ce que vous faites actuellement, vous avez le pouvoir de le faire. Cela pourrait être apprendre un instrument, se mettre à la cuisine, faire de l'exercice ou tout simplement passer du temps avec votre famille : **ça ne tient qu'à vous**. Il y a de grandes chances que vous pensiez cela impossible pour l'instant, et que vous n'ayiez aucune idée de comment faire. Commençons donc par le début.

Il va de soit que tout ce qui suit est valable si vous avez envie de prendre conscience de la vie que vous vivez actuellement, et éventuellement d'y amener des changements. Si vous êtes parfaitement heureux dans votre vie actuelle et que vous vous sentez complètement accompli, parfait ! Si en revanche vous vous voilez la face consciemment ou non, cet article pourrait vous être utile.

Il va falloir commencer par **prendre conscience** de comment se passe **une journée** typique pour vous. Nous n'essayons pas ici de la juger, nous essayons juste de prendre conscience de comment l'on dépense son temps. Nous sommes tellement habitués à nos routines quotidiennes, que nous ne réalisons même plus ce que nous faisons, pourquoi, et si nous avons vraiment besoin de le faire (**quelle valeur cela nous apporte-t-il ?**).

Typiquement, voilà à quoi ressemblait une journée pour moi, avant que je ne décide de faire un peu de ménage :

- 7h15 : debout, douche
- 7h30 : lecture twitter / mails + petit dej + enfants
- 8h30 : école enfants
- 8h45 : trajet travail
- 9h15 - 18h15 : travail
- 18h15 : retour maison
- 18h45 : enfants + repas + twitter / mails

- 21h00 : twitter / mails / lecture blogs
- 21h30 : Infos TV + film/série
- 22h45 : Au lit, des fois un peu de lecture
- 23h/23h15 : Dodo

Ça semble être un emploi du temps bien chargé non ? Prenez cinq minutes pour mettre par écrit ce à quoi vous passez votre journée, essayez de noter tout ce que vous faites : lecture des mails, twitter, facebook, lecture des blogs, télé (infos, séries, films, peu importe) ... Bref commencez par **prendre conscience de votre journée**.

Une autre petite astuce qui marche bien, c'est de se forcer à **faire des pauses** entre chaque activité. La pause ne peut durer que 10 secondes, ce n'est pas un problème. Le but de cette pause est juste de faire l'action consciente de passer à une autre activité (et **ne pas le faire "automatiquement"** sans vraiment réaliser que nous avons changé d'occupation). Si vous vous donnez ce temps de réflexion, vous allez commencer à prendre conscience de tout ce que vous faites. Ça peut simplement être "Ok j'ai fini de vérifier mon Facebook, je vais maintenant lire quelques articles de Blog", ou encore pendant que vous êtes sur Facebook "Ok j'arrête de lire Facebook quelques instants pour cliquer sur ce lien et lire un autre article de Blog". Prenez conscience de ce que vous faites. **On ne peut changer des choses dont on n'a pas pleinement conscience**.

Maintenant que vous avez fait l'acte conscient de réaliser ce à quoi vous passiez vos journées, il va falloir **faire du ménage**. Je ne parle pas ici de remplacer une activité par une autre, non, chaque chose en son temps. Il va d'abord falloir être confortable avec le fait d'arrêter des occupations et « ne rien avoir à faire ». En d'autres mots, ne pas avoir peur de **se retrouver avec soi même**.

Créez du vide (prenez du temps)

Il va maintenant falloir faire de la place dans votre journée déjà super over bookée. Parmi tout ce que vous faites, **qu'est-ce qui semble vous apporter de la valeur**, ou qu'est-ce qui semble se rapprocher de vos principes dans la vie ? Quelques questions à se poser :

- Est-ce que je veux vraiment **passer plus de 8 heures par jour** au travail ? Est-ce que si je pars à l'heure, le regard de mes collègues est-il plus important que mon précieux temps ?
- Quand est-ce que **twitter** m'a réellement apporté quelque chose ? (autre que des liens sur des blogs "sympas")
- Quelle valeur les informations télévisuelles m'apportent-elles ? Est-ce qu'un quelconque fait divers à la télé a déjà eu un impact sur ma vie ?

Posez vous toutes ces questions pour chacune de vos activités journalières. Ensuite, envisagez les choses suivantes :

- **Ne plus regarder la télévision du tout**, ni les infos, ni les séries, ni les émissions. Rien du tout. Si vous avez peur de ne pas savoir ce qui se passe dans le monde, écoutez la radio 5 minutes le matin à l'heure des infos, c'est largement suffisant.
- Réduisez par la moitié les gens que vous suivez sur Twitter. Quelques jours ensuite réduisez encore par la moitié pour ne garder que les gens qui vous semblent prêts de vos centres d'intérêts. Éventuellement, **unfollowez toutes les personnes**, et re-commencez de zéro.
- Ne regardez Facebook qu'une fois par jour juste histoire de voir si vous avez des messages. Après 15 minutes, fermez Facebook. **Supprimez votre compte Facebook** (ouch ;-)).
- **Supprimez toutes les notifications** sur votre téléphone, toutes. Décidez vous même de vérifier ce qui se passe sur votre téléphone quand vous le souhaitez. Enlevez vos mails "professionnels" de votre portable. **Prenez le contrôle**.
- Supprimez vos notifications emails sur votre ordinateur.
- Vérifiez vos emails 2 fois le matin et 2 fois l'après-midi. Ensuite passez à une fois le matin, une fois l'après-midi. Fermez votre navigateur/logiciel de messagerie une fois que vous avez lu vos emails. Encore une fois, ne tombez pas dans l'automatisme inconscient, forcez-vous à prendre le contrôle.

Voici quelques conseils que j'ai appliqués à moi même :

- **J'ai fermé mon compte facebook** il y a de ça plus d'un an, et je n'ai jusqu'ici jamais rien loupé de la vie de mes amis.
- Je suis **reparti de zéro sur twitter** (je devais suivre environ 400 personnes).
- Je **ne regarde plus la télé** du tout depuis plusieurs mois, et pourtant je peux toujours tenir une conversation censée sur l'actualité avec mes amis.
- J'ai **désactivé toutes les notifications** partout où je le pouvais (téléphone, email, chat, ...)

Et voici la tête d'une de mes journées actuelle :

- 6h00 : debout, écriture blog / livre (oui j'ai un peu avancé mon heure de réveil)
- 7h30 : petit dej + enfants

- 8h30 : école enfants
- 8h45 : trajet travail
- 9h15 - 18h15 : travail
- 18h15 : retour maison
- 18h45 : enfants + repas
- 20h30 : lecture livre et/ou écriture blog
- 22h30: Dodo

J'ai personnellement **dégagé entre 2 et 3 heures** par jour pour pouvoir passer du temps à écrire. Cela me permet aussi de faire beaucoup plus de sport qu'habituellement. Le temps passé avec mes enfants le soir a été réduit de 30 minutes mais est de bien meilleure qualité : je ne passe plus mon temps sur internet (c'est d'ailleurs pour ça que les mêmes choses à faire prennent moins de temps).

Et croyez-moi sur parole, créer du vide a été **plutôt facile à réaliser**. Fermer son compte Facebook se fait en 5 minutes, idem pour repartir de zéro sur twitter ou pour désactiver les notifications. Qu'est-ce qui vous retient ? Ce que nous craignons et ce qui est le plus dur à gérer, c'est **cette absence d'occupation** qui en résulte. On a peur de manquer « des trucs » (sans vraiment savoir ce que ces trucs pourraient être d'ailleurs), d'être coupé du monde et de ce que vont penser les autres. Mais si vous voulez reprendre un peu le contrôle de votre vie, vous allez devoir passer par là. Vous allez finalement vous rendre compte que **vous ne manquez rien d'important** et qu'il est souvent préférable de ne rien faire plutôt que de faire des choses à défaut sans réfléchir.

Choisissez de remplir le vide (ou pas)

Admettons que vous ayez réussi à vous libérer ne serait-ce que 30 minutes dans votre journée en ne regardant plus les infos à la télé. La première chose à faire va être de ne pas remplir ces 30 minutes par une autre activité de suite. **Acceptez de ne rien avoir à faire**. Retrouvez vous avec vous même un peu, et pensez à votre vie, et à ce que vous aimeriez en faire. Faites vous un thé (c'est parfait pour se poser, vu qu'il est tellement chaud qu'on ne peut pas le boire de suite) et détendez vous. C'est totalement normal de **laisser son esprit vagabonder** (car en effet, vous faites quand même quelque chose) et c'est même plutôt recommandé si vous souhaitez vous connaître un peu.

Une fois que vous vous serez retrouvé un peu avec vous même, choisissez consciemment ce à quoi vous passerez ces nouvelles 30 minutes de votre vie. Vous n'avez maintenant plus aucune excuse pour dire que vous n'avez pas le temps. **Le temps, ça se prend.**

Comment choisir sa vie : suivre son instinct

Temps de lecture indicatif : 6 minutes.

Il y a de ça 13 ans (que le temps passe vite !), je sortais d'un BAC Scientifique avec le choix entre une école prépa Math, ou un DUT informatique. J'ai **choisi en écoutant mon instinct** au lieu d'écouter la pression sociale et ça a été le premier choix qui m'a vraiment fait entrer dans « ma vie ». Si vous suivez votre instinct (ou que vous lui permettez au moins de s'exprimer) la seule chose que vous pourrez « regretter » *a posteriori*, c'est de **ne pas l'avoir suivi plus tôt**. Voici quelques conseils et mon expérience personnelle pour vous permettre de **construire votre propre vie**.

Croire en soi

17 ans, à peine sorti d'un lycée au Mans, le BAC en poche, et l'on doit déjà choisir « *quoi faire de sa vie* ». Dans mon cas, c'est le prestige et la gloire dans une Prépa aux grandes écoles dans ma ville de naissance, ou la facilité et la décadence dans un IUT informatique dans une autre ville que la mienne.

Mon instinct me disait d'aller en IUT pour pouvoir changer de ville alors que la pression sociale semblait plutôt plébisciter l'école prépa. Ne sachant pas vraiment quoi faire, **j'ai écouté mon instinct**, et je suis parti en IUT. L'IUT me préparant à la vie professionnelle (pas vraiment d'autre voie possible à l'époque après les deux ans), cela signifiait trouver un travail dans une entreprise classique deux ans plus tard en tant que technicien. À côté du diplôme d'ingénieur qui pouvait m'attendre à la suite de mon école prépa, cela semblait bien terne. Quoiqu'il en soit, c'est comme ça que je le sentais, et **mon entourage a respecté mon choix**.

11 ans après avoir eu mon diplôme en poche, je travaille maintenant pour une Startup américaine, j'ai un Doctorat en Informatique, tout cela en étant papa de trois enfants. Ne cédez pas à la pression sociale si vous sentez au fond de vous que ce n'est pas ce que vous voulez. **Ce ne sont pas les autres qui auront à vivre la vie qu'ils auront choisie pour vous**. Choisissez votre vie vous même (et apprenez à [relativiser l'échec](#)), ne laissez pas les autres le faire.

Si vous avez des difficultés à prendre de telles décisions, n'oubliez pas qu'**elles ne sont pas éternelles**. Il y a peu de chance qu'une quelconque décision que vous prenez détermine votre vie à jamais. Croire à cela, c'est se trouver des excuses. Si cela avait été le cas, avec la voie que j'avais choisie, je n'aurais jamais pu obtenir un Doctorat. Vous pouvez changer de direction à tout moment, alors autant prendre celle que vous **sentez dans le fond de votre cœur**. Le reste, vous le comprendrez plus tard, quand vous regarderez un peu en arrière ce qui c'est passé dans votre vie.

Connecter les points

N'essayez pas de faire des plans sur la comète quand vous prenez une décision, car vous ne **savez pas de quoi sera fait l'avenir**. Prenez la en connaissance de cause à un *instant T*, et assumez votre décision. Vous n'avez de toute façon pas le recul pour la juger, seul le futur pourra vous le donner. Cette décision marquera juste un nouveau « point » dans votre vie, un de plus qui se connecte aux précédents.

C'est en regardant ces connections que vous pouvez comprendre pourquoi vous en êtes là.

Même si choisir l'IUT et aller travailler ensuite trois ans en tant que développeur informatique ne semblait pas être le meilleur parcours pour moi, c'est ce qui a **changé ma vie** à l'époque et m'a permis de reprendre mes études et de plutôt bien les réussir. Si je n'avais pas fait l'IUT et eu cette expérience professionnelle ensuite, je n'aurais jamais réussi mes études supérieures. Ces expériences m'ont forgé un caractère et une détermination qui a fait la différence ensuite.

Regardez un peu dans votre passé, je suis sûr que vous pourrez trouver des événements heureux de votre vie qui sont la directe ou indirecte conséquence de décisions que vous aviez pris avant, sans vraiment savoir où elles vous mèneraient.

Connectez vos points vous aussi et n'ayez pas peur d'en tracer de nouveaux sans spécialement comprendre comment ils se connecteront dans votre vie, ils se connecteront tous seuls. Si vous les tracez en **écoutant votre instinct**, ils ne pourront que tracer **votre vie**.

Vivre maintenant

Une chose qu'il est important de comprendre, c'est que **votre vie** ne se passe ni dans votre passé, ni dans votre futur, elle **se passe maintenant**. Certes votre passé a un impact sur ce que vous êtes maintenant et sur l'endroit où vous vous trouvez dans votre vie. Mais le seul instant capable d'agir sur votre vie, c'est **l'instant présent**.

Ne laissez pas le regret de choses passées vous empêcher de vivre votre vie aujourd'hui. Ces choses ne sont plus, et ne seront plus jamais. Le passé a existé, et nous devons le consulter de temps en temps, mais nous ne devons pas vivre à travers lui. Le futur quant à lui existera, mais nous n'avons pas la faculté de le prévoir. Alors faites en sorte de profiter de vos instants présents, **et ne regrettez pas, avancez !**

Vous pouvez commencer **dès maintenant** à changer des choses. Vous avez toujours voulu écrire ? Très bien, ce soir, prenez-vous 30 minutes et écrivez votre premier paragraphe. Ce ne sera en effet qu'un paragraphe, mais il en amènera d'autres. Vous aimeriez maigrir mais ne savez pas comment faire ? Pourquoi ne pas commencer par prendre 20 minutes de plus pour prendre un petit déjeuner copieux et éviter de grignoter dans la journée ?

Peu importe ce qui pour vous sera signe de changement, mais le plus important, c'est de poser les premières pierres. Commencez à poser les fondations de ce que vous voulez maintenant (et pas demain ou "plus tard") et petit à petit, votre vie prendra la direction que vous souhaitez. Certes cela prendra du temps, mais tout ce que vous pouvez faire pour agir sur votre vie, c'est de **commencer maintenant**. Alors, quelle pierre de votre nouvelle vie allez vous poser aujourd'hui ?

Comment parler en public : donner un cours ou une conférence

Parler en public est **effrayant** pour beaucoup de personnes ; cela peut même devenir insurmontable. J'ai été moi même confronté à cette problématique : comment faire pour ne plus avoir peur de parler en public, voire même **d'apprécier parler en public**. Nous allons voir ici quelques astuces pour la fameuse « *Présentation PowerPoint* » (même si la plupart des conseils restent valable pour nombre de prises de parole en public). Ayant été moi même prof à la FAC et ayant donné des conférences sur mes sujets de recherche universitaire, j'ai appris à gérer **des groupes allant de 10 à 300 personnes**. Voici quelques conseils pour vous aider à faire de même.

Apprendre à se tromper

Généralement, **la peur de parler en public** vient de l'idée que vous vous faites de la manière dont **votre public va interpréter vos erreurs**. « *Qu'est-ce qui se passe si quelqu'un se rend compte que j'ai dit une grosse bêtise ?* », « *et si je me trompe dans mon texte ?* », « *et si je bafouille ?* », « *et si ...* ». Le fait est que **tout le monde se trompe** et qu'évidemment ça vous arrivera à vous aussi. Il ne faut donc **pas essayer de tout vouloir contrôler** et de tout faire pour ne pas faire d'erreurs (apprendre son texte par cœur ou mettre tout son texte sur ses diapos par exemple). Si vous faites cela, vous pouvez être sûr que vous aurez du mal à mener votre présentation sereinement.

Plus vous lâcherez prise et accepterez de **vous montrer tel que vous êtes** (c'est à dire faillible) plus votre présentation orale se passera bien. Trois petits conseils tout simples pour ce faire :

- Mettre **très peu de texte** sur ses diapos, ou écrire très peu de chose sur ses notes. Ces supports doivent vous permettre de re-situer vers où vous souhaitez diriger votre intervention. Ils portent d'ailleurs bien leur nom, ce sont **des supports au contenu**, et non le contenu en lui même. Le contenu, c'est vous qui le dévoilez à l'oral. Les supports sont vos panneaux de direction, et **la route, c'est à vous de la tracer**. Je n'emploie d'ailleurs jamais deux même routes pour les mêmes supports, chaque intervention est unique.
- **Ne pas apprendre son texte par cœur**, ne pas répéter des phrases par cœur avant. Le problème si vous faites cela, c'est que dès que vous allez oublier une phrase, ça va être **la panique**. En effet, ce n'est pas vous qui construisez votre route pendant votre exposé : vous utilisez une route pré-construite (par vous-même la veille, lors de vos répétitions). Et si vous oubliez cette route au moment venu, c'est le vide total, **pas moyen d'en construire une autre** ! Lorsque vous répétez, **apprenez plus ou moins vos directions** (elles sont sur vos diapos au pire), et **entraînez-vous à construire votre route** au fur et à mesure (et idéalement des routes différentes à chaque fois) vous allez voir que cela vous donne un sentiment de sécurité bien plus grand. Au lieu d'apprendre la route par cœur, apprenez plutôt à en construire à la volée ! « *Donne un poisson à un homme, il mangera un jour. Apprends-lui à pêcher, il mangera toute sa vie* ».

- Relativiser en se disant que même si vous faites **une erreur**, votre public ne vous en tiendra pas rigueur si **vous l'assumez** et n'essayez pas de la nier. Et quand bien même certaines personnes pourraient vous en tenir rigueur, le monde ne va pas s'arrêter de tourner pour autant.

Réussir son entrée : votre corps parle pour vous

Quoique certaines personnes en disent, la première chose avec laquelle votre public sera en contact (visuel), c'est **votre corps**. Votre **entrée** en scène a donc une **importance capitale**. Si vous maîtrisez les premières minutes, maîtriser le reste sera plus facile. Deux cas se présentent alors : ou votre public est déjà dans la salle et vous faites votre entrée ensuite (souvent le cas quand vous avez à donner des cours), ou votre public entre dans la salle alors que vous êtes déjà dedans (en train de préparer le rétro-projecteur ou autre).

Si votre **public est déjà dans la salle**, prenez bien soin de **ne pas dire bonjour** lorsque vous êtes encore **en train de marcher** pour aller vous positionner. Votre public ne prêtera pas attention à vous quand vous êtes en train de marcher et vous aurez à les faire taire une nouvelle fois quand vous serez prêt à parler.

Si votre **public doit prendre place** dans la salle avant que vous puissiez commencer, attendez bien que **tout le monde soit entré et assis**. Ne dites pas bonjour à toute la salle pendant qu'ils s'installent (vous pouvez bien sûr répondre bonjour aux personnes qui vous le disent).

Ensuite dans les deux cas, faites face à votre public en faisant bien attention à adopter une **posture stable** (votre corps parle pour vous ici) : les deux jambes sur le sol, un peu écartées, les bras croisés ou les mains sur les hanches. Avec une telle posture et un silence assez appuyé (ne soyez pas pressé de parler vous aurez tout le temps ensuite), les gens devraient **naturellement se taire**. Si ce n'est pas le cas (les publics jeunes sont souvent un peu plus difficiles), n'essayez surtout pas de les faire taire de suite, gardez votre position bien encrée, et regardez les. La **pression du groupe** devrait faire le reste (certains vont commencer à dire aux autres de se taire).

Une fois que le public semble à peu près réceptif, prononcez votre **premier mot** de façon **appuyée et claire** : « *Bonjour !* ». Cette façon de faire **marque** clairement le **début** de l'intervention, et montre à votre public que **vous assumez entièrement** d'être là. Vous prenez le temps, vous vous posez et vous leur faites pleinement face (et non pas un Bonjour fuyant en entrant dans la salle). Essayez pour voir, vous verrez que ça **facilite** énormément le **début de votre intervention**. Et pour cause, vous venez de faire taire X centaines de personnes en ne prononçant qu'un mot, ça force le respect et ça aide à se mettre en confiance.

Comment gérer la question embarrassante ?

Certaines personnes vont **vous prendre au dépourvu** pendant votre exposé ou à la fin. Ils vont vous poser une question à laquelle vous ne savez pas répondre de suite et pour laquelle il vous faut un petit temps de réflexion.

Si la personne vous a interrompu au milieu de l'exposé, prenez **un cahier et un stylo** (que vous aurez soigneusement préparés avant) et dites quelque chose comme cela « *Très bonne question, permettez moi de la noter pour ne pas l'oublier, j'y reviendrai par la suite* ». Et vous continuez votre exposé. **À vous de choisir quand vous y répondrez** (vous avez éliminé la pression

immédiate qui était sur vous), vous avez donc le temps de réfléchir un peu.

Si la question vient pendant une séance de questions / réponses, c'est un peu plus délicat (vous ne pouvez pas la remettre à plus tard pour réfléchir). Dans ce cas là, répondez quelque chose qui montre que vous avez entendu la question « *En effet, question intéressante* » et déplacez vous pour aller prendre votre crayon et votre papier. Gribouillez quelque chose dessus pour **gagner un peu de temps**. Pendant tout ce temps là (déplacement + gribouillage) vous pouvez commencer à élaborer votre réponse. Ces quelques secondes vous serons tout de même précieuses, croyez-moi sur parole.

Comment gérer son temps ?

Il arrive parfois d'avoir un temps bien précis pour effectuer une présentation. Le problème étant que je vous ai dit plus haut de ne pas apprendre votre texte, il est donc **difficile de prévoir le temps** que l'on tiendra lors de la présentation. De plus, lors du *jour J*, le trac peut vous faire aller beaucoup plus vite que vous ne le pensiez (ou des fois beaucoup plus lentement, cela va dépendre des personnes). Dans ce cas là, il faut **structurer sa présentation en conséquence**.

Contrairement à une idée reçue, ne gardez pas le plus important pour la fin. Essayez de placer **l'essentiel** de votre discours dans **les premiers 3/4 de votre présentation**. Si des fois vous dépassez le temps imparti et que l'on est obligé de vous couper, au moins, l'essentiel de votre message sera passé. Il n'y a rien de plus pénible que de se voir obligé d'arrêter sa présentation alors que le plus important n'a pas été abordé.

Si vous avez tendance à toujours être **trop rapide**, **rajoutez des diapos** à la fin de votre exposé (après la diapo de conclusion). L'idéal pour ces diapos c'est d'y mettre des **exemples concrets** en rapport avec ce que vous venez de dire. Cela vous donne la possibilité de dire dans votre exposé « *Nous verrons tout à l'heure quelques exemples de cela, si il nous reste suffisamment de temps* ». Dans ce cas là vous êtes couvert quoi qu'il en soit. Si à la fin de votre conclusion vous voyez que vous avez été trop vite vous pouvez présenter les exemples des diapos supplémentaires comme vous l'aviez déjà annoncé, sinon ce n'est pas grave, vous aviez prévenu que c'était « *si il nous reste suffisamment de temps* ». Cette technique est vraiment très pratique et peut alimenter des discussions sympathiques à la fin, je la conseille à tous, même à ceux qui généralement gèrent bien leur temps.

À vos pupitres maintenant, et faites rêver votre auditoire !

Comment réussir dans la vie : dompter l'échec

Ahhhh l'échec, la réussite, la chance, tant de notions qui nous font rêver et pleurer au quotidien. Certains semblent avoir plus de chance que d'autres et il semblerait même que **ça tombe toujours sur les mêmes**. Et si le *problème* ne venait pas des autres, mais de vous ?

L'échec, un ami qui vous veut du bien

Imaginons un instant que **votre vie est ce que vous en faites**, et que la seule personne responsable de votre vie, c'est vous (si vous n'en êtes pas convaincu, il va falloir travailler ça). Quelle est la personne responsable de votre échec ? **Peu importe la nature de l'échec, le responsable, c'est vous**. Ce n'est ni la personne qui est passée devant vous à ce concours que vous prépariez depuis une année, ni votre patron qui ne comprend pas que la personne qui mérite d'être promue c'est vous et encore moins le policier qui vous a arrêté avec 1 gramme d'alcool dans le sang. Le responsable, c'est vous, et c'est la meilleure chose qui puisse vous arriver, car cela signifie que vous faites encore partie de ce monde et que **vous pouvez y changer quelque chose**.

Ce qui vous différencie des personnes qui semblent ne pas échouer (mais si vous savez, le beau blond à qui tout réussit alors que vous, votre vie, c'est le néant total), ce n'est pas ce qui vous arrive et qui n'arrive pas aux autres. Non, tout le monde est confronté à des imprévus et des contre-temps dans la vie, *TOUT-LE-MONDE*. **Le monde n'est fait que de serial-loosers**, mais il y a ceux qui en profitent, et il y a les autres. Ce qui vous différencie des personnes qui réussissent, c'est votre état d'esprit. Vous êtes responsable de votre échec, car votre égo le considère comme tel.

La dure réalité des choses

Imaginez une personne qui monte son entreprise, qui invente le premier ordinateur personnel et qui, à peine un an après ce premier succès se voit **viré de son entreprise**, dépossédé de son bébé sans rien pouvoir y faire. Si ça ce n'est pas un échec, je ne m'y connais pas. Cette personne s'appelait *Steve Jobs* et avait créé le premier ordinateur personnel grand public, le *Macintosh* en 1984. Et pourtant, voilà la façon dont il interprète (quelques années après) son échec « *avoir été viré d'Apple a été la meilleure chose qui pouvait m'arriver. Cela m'a libéré et m'a permis d'entrer dans une des périodes les plus créatives de ma vie* ». Il y a pire comme échec non ?

Vous n'échouez pas à cause des faits en eux même, mais à cause de l'état d'esprit qui vous le fait interpréter ainsi. **Vous ne pouvez pas contrôler votre vie et le monde**, en revanche vous pouvez contrôler la façon dont vous le voyez. Vous devez vous efforcer quoiqu'il en soit de voir le bon côté des choses. Peut-être que comme *Steve Jobs* vous ne voyez pas encore en quoi cet évènement sera positif pour vous, mais il le sera, si vous lui permettez de l'être.

Attardons nous sur un point : en effet, vous ne contrôlez pas votre vie (et encore moins celle des autres). Han, le choc. Les choses vont se passer différemment de la façon dont vous les imaginez actuellement, sans aucun doute. Des tours vont tomber, une récession va arriver, vous allez changer, le monde va changer. Tout ce que vous avez, c'est une **illusion de contrôle**, et c'est cette illusion qui est la source de bien des maux, et notamment de la notion d'échec.

La première chose à faire va être de **lâcher prise**, d'accepter que les choses vont inévitablement « *mal tourner* » à un moment ou à un autre. En fait, elles tournent comme elles

doivent tourner, c'est juste nous qui les interprétons de manière positive ou négative en fonction de notre contexte. Il va falloir apprendre à souffler, à respirer, et à se poser un peu. J'écrirai un article prochainement là dessus.

En tout cas, pour pouvoir comprendre ce qui suit, vous devez accepter que vous ne pouvez contrôler le monde, et que **vous devrez faire avec**.

Dompter l'échec, quelques conseils

Si vous avez l'impression d'avoir échoué, c'est que vous vous étiez **fixé des buts bien précis**, des manières de les atteindre, un timing pour les atteindre et qu'au final, les choses ne se sont pas passées comme vous l'aviez souhaité au début. Vous allez poster un message sur le site *Vie De Merde*, et soit :

- Vous allez perdre encore un peu plus l'estime de vous même
- Vous allez vous mettre d'autres buts « plus réalistes » que vous pourrez atteindre

Dans le premier cas, c'est évidemment assez négatif pour votre moral et votre état d'esprit. Dans le deuxième cas, vous allez répéter le même problème, une nouvelle fois. Il serait temps de penser à autre chose non ?

Quelques conseils pour commencer à relativiser, positiver et à lâcher prise :

- À chaque fois que vous vous dites « *ça n'arrive qu'à moi* », « *je n'ai vraiment pas de chance* » ou de manière plus générale que **vous vous posez en victime** face aux événements, essayez de vous en rendre compte. Vous ne pourrez pas l'éviter dès le début, mais au moins, essayez de vous en apercevoir, ne serait-ce qu'après coup. Dites vous à vous même : « *Tiens là, je me suis lamenté sur mon sort* ». Prendre conscience est la première étape nécessaire à tout changement.
- Une fois que vous arriverez à **prendre conscience** quand vous vous mettez en **mode Caliméro** « *c'est vraiment trop injuste* » demandez-vous si c'est si grave que ça. Est-ce que votre intégrité physique a été mise en danger ? Est-ce que vous avez frôlé la mort ? Il y a peu de chance que la réponse soit oui. Est-ce que ce n'est pas plutôt votre égo et la peur de la réaction des autres qui vous met dans cet état ? Il y a de grandes chances que la réponse soit oui cette fois ci. Essayez de **ne pas vous comparer aux autres**, ça ne vous apportera que des ennuis. Et de toute façon, vous ne savez pas ce que sont les autres et ce qu'ils pensent, vous ne connaissez que leur façade qui est peut-être bien plus jolie que ce qui se cache vraiment à l'intérieur d'eux.
- **Positivez**, cherchez le bon côté de ce qui vient de vous arriver. Le premier côté positif c'est que vous commencez à mieux vous connaître si vous arrivez à prendre conscience quand vous vous posez en victime, quel progrès ! Un autre côté positif est que vous avez essayé d'accomplir quelque chose, dont vous n'êtes pas encore satisfait, mais c'est une expérience sur laquelle vous pourrez bâtir les prochaines. Je suis sûr que vous pourrez trouver plein

d'autres côtés positifs par vous même, il suffit juste de vous l'autoriser. **Il n'y qu'en relativisant que vous pourrez avancer.** Le monde ne s'arrêtera pas de tourner quoique vous fassiez, en revanche, vous pouvez vous **arrêter de tourner** par vous même et ce, **sans même vous en rendre compte.**

- Est-ce que par hasard, au fond de vous, il n'y a pas quelque chose qui vous dit que **ça pourrait être autrement**, que ça devrait être autrement. Que si vous aviez **assez de courage**, ou que si vous aviez un autre travail, que si on vous écoutait, que si... Vous savez, cette petite voix au fond de vous qui vous dit ce que vous devriez faire, mais qui se heurte à **votre peur de se confronter au réel.** C'est vous qui ne vous autorisez pas à vivre tout cela, et seulement vous. Il ne serait pas temps d'apprendre à vous connaître et à **éliminer ces peurs** ?
- **Profitez du chemin** qui est **censé** vous amener à un but que vous vous êtes fixé. Le but n'est pas une finalité, il n'est qu'un vague panneau de direction sur votre route de tous les jours. Qu'est-ce qu'il se passerait si vous **preniez plaisir tous les jours** à faire ce que vous faites, et ce peu importe le résultat ? Quelle serait l'importance d'un supposé échec si vous avez pris plaisir tout le long du chemin qui vous y a mené ? Ça ne serait même plus un échec ou une réussite, ça ne deviendrait qu'un fait sans importance, puisque quoiqu'il en soit, ce n'est pas lui qui vous **procure le bonheur, mais votre vie tout entière.** C'est vers cela que vous devez tendre, vous pourrez même arriver, à un certain moment, à **ne plus avoir d'autre but que de profiter du moment présent.** Mais nous n'en sommes pas encore là.