

ARRÊTE

LA



PROCRAS

TINATION

APPRENDS LA CONCENTRATION
DEVIENS PRODUCTIF
ET CHANGE DE VIE

FRANCIS WAYNE JR.

Arrête la procrastination

**Apprends la concentration,
deviens productif, et change de
vie**

Francis Wayne Jr.

Table des matières

[Le deal](#)
[Qui je suis ?](#)
[Prêt pour la guerre](#)
[Comment c'est loin](#)
[Comment c'est loin \(bis\)](#)
[Comment je vais tout péter](#)
[Ce monstre en moi](#)
[Viva la vida](#)
[Killer mode](#)
[Optimisation](#)
[Optimisation \(bis\)](#)
[Mes tips de guerrier](#)
[Des tips de mutan](#)
[D'autres tips de tueur](#)
[La technique pomodoro](#)
[Apprends à finir ces p*tain de choses](#)
[Grefte des habitudes à tes habitudes](#)
[Je fonce](#)
[La rédemption](#)
[7 bonnes raisons de finir les choses](#)
[Lettre d'un ami](#)

Le deal

T'as lu le titre, et t'en es maintenant à cette intro. Ok la couverture est flashy, les sous-titres te parlent, mais maintenant tu veux que ça bouge. Tu veux PUT*IN de changer de vie. Tu veux stopper ta procrastination qui te mine H24, et le pire c'est que t'es au courant de tout ça, mais que tu sais pas :

COMMENT
PUT*IN
DE FAIRE

Alors je t'annonce, y avait deux méthodes. Ou bien je te parlais du cerveau et te ressortais les stats que tous les auteurs te ressortent "*Eh tu savais que 99,74% de nos décisions*" Ta gueule, je parle. "*Mais...*" Me coupe pas. Ou bien je te ressortais ça, et j'y allais franco.

Tu veux changer de vie ? Tu veux aller plus loin qu'auparavant ? Tu veux vraiment vaincre la procrastination ? Tu veux être aussi productif qu'Elon Musk ? Devenir le nouveau Warren Buffet ? Ou être le nouveau Steve Jobs du *game* ? Alors je te propose un voyage sans précédent pour combattre le fléau des temps modernes.

Qui je suis ?

T'achèterais une Ferrari toi, sans connaître le nom du proprio ? Moi perso je préfère pas m'y risquer. Du coup avec ma Ferrari je te propose mon pedigree.

Je te certifie écrire ces livres. Qu'aucun ghostwriter, ni aucune autre personne ne s'est attaqué à ces lignes que moi. Mais je te certifie surtout un autre truc :

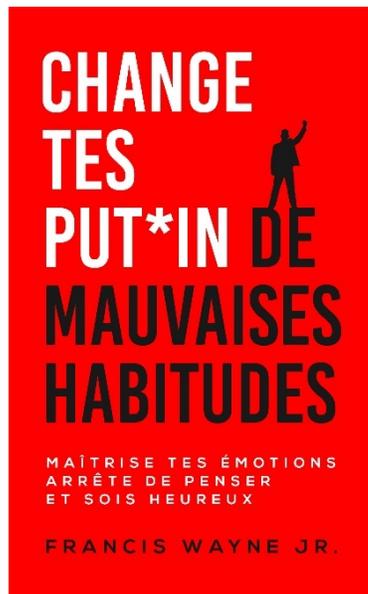
JE SUIS
LA PERSONNE
LA PLUS
DISTRANTE
DE
LA
TERRE

Le gars dans la lune ? C'était moi. Le gars en train de rêvasser derrière le carreau ? C'était moi. Celui qui commence un truc et ne le finit jamais ? C'était moi. Ouais ouais c'était. Mais tu l'as vu : j'emploie le passé. Le passé car cette personne n'est plus.

J'ai vaincu la procrastination. Je suis devenu un maître de la concentration et aujourd'hui je te propose une méthode originale pour faire comme ce gars : devenir un/une 5 ème dan dans l'art de concentration.

Et si tu veux aller plus loin, si tu veux une bonne fois pour toute changer ta vie, alors je te conseille de rapidement checker un de mes autres guides.

CHANGE TES PUT*IN DE MAUVAISES HABITUDES



Tu y retrouveras ma vie de CEO, comment j'ai fait pour changer chacune de mes PUT*IN de mauvaises habitudes. Un voyage initiatique cosmique dans un livre dev perso sans filtres.

Très bon livre et très pratique. Voilà un moment que je cherchais ce genre d'inspiration rédigée en Français. Il n'y a pas grand-chose sur le marché francophone qui aborde ce sujet et en plus avec une approche aussi désinvolte et directe qui change du développement personnel classique. Je me suis régalé avec ce livre

— **Client Amazon.**

Très bon livre qui n'assomme pas avec des théories mais qui est tourné vers la pratique, le concret ...bravo à l'auteur!

— **Client Amazon.**

Alors si l'envie t'en dis, viens dans mon monde. Un monde fait de franchise où je te parle d'ami à ami. Un monde où ouais, je te le garantis, tu seras pas ménagé.

P.S. N'hésite pas à me laisser un commentaire sur Amazon si mon livre t'as plu. Je les lis tous, ils sont gratifiants, et me permettent de poursuivre mon aventure chaque jour.

**JE CHANGE MES PUT*IN DE MAUVAISES
HABITUDES**

Prêt pour la guerre ?

Si tu lis mes livres tu sais une chose : tout changement commence par un sacrifice. Destruction créatrice ou non, ici tu vas devoir partir à la guerre. Et si [maîtriser tes émotions](#) était simple, alors maîtriser ta concentration va être plus dur.

Pas question de t'engager. Pas question de faire des lettres à des inconnus ou des proches. Pas question de trouver une PUT*IN de raison. Nope.

Ici tu vas devoir faire ton propre chemin de croix. Tu vas devoir combattre seul. Et j'ai une nouvelle pour toi : j'ai fait toutes les erreurs possibles jusqu'à pas loin de 30 piges pour enfin trouver la bonne recette.

Le seul truc que tu vas devoir faire c'est ça :

1. SUIS CE PUT*IN DE LIVRE

Pour le reste, je m'occupe de toi.

JOUR 1

COMMENT C'EST LOIN MAÎTRISE TON ATTENTION

"L'organisation est maître de tout."
— **Toi, dans *Nana actuelle*, Ta première interview
pour un magazine féminin**

Alors t'es là et tu te demandes où t'as mis les pieds.
C'est normal, tout le monde est pareil. Livre réussi ou
pas ? Vaut son pesant de cacahuètes ou pas ? Mmm...
complexe à dire.

Mais pour le coup, t'es la personne la plus chanceuse de
tout l'univers, car tu viens de tomber sur la personne la
plus désorganisée de l'univers. Du coup fatalement si je

dois t'enseigner comment j'ai fait pour devenir un maître 5 ème dan en concentration, je vais pas reproduire les mêmes erreurs que j'ai fait pour moi.

Alors je te le dis direct : pas de science ou de culture ici. Au pire t'as le *Nikimédia*, au mieux t'as tous les livres sur la psychologie humaine. Ici tu vas découvrir un challenge journalier. Un challenge quotidien.

Si je te sers toute *la fiente actuelle* sur le cerveau et autre, ça va encore finir comme ça :

L'ambition de (mets ton nom _____) est décédée aujourd'hui d'un accès de procrastination. Sa volonté joyeuse et pétillante pour un monde nouveau n'aura duré que 12 petites secondes. Des secondes sensationnelles où le rêve, l'accession, et finalement le bonheur lui auront été permis. Malheureusement, en ce jour de (mettre la date _____), l'individu fabuleux qu'est (mets ton nom _____) laisse aux autres ses rêves, ses entreprises, ses ambitions personnelles.

Repose en paix, ô toi l'ambition de (mets ton nom ici _____).

Parce que tu le sais, encore plus si tu lis ces lignes : toute cette culture servie sur un plateau d'argent, ne t'as jamais apporté que l'espoir. And why ?

PARCE QUE

T'ES
LA
PER
SON
NI
FI
CA
TION
DE
LA
DÉ
SOR
GA
NI
SA
TION

Ok. T'as peut-être un peu (beaucoup) d'organisation, mais... Tu restes quand même loin derrière les maîtres du genre. Surtout si t'as un gros (gros) problème avec la procrastination et l'attention.

Du coup ici je te propose une méthode pas à pas. Pas contraignante. Simple et accessible, qui t'offrira chaque jour des challenges, chaque jour un peu plus de compréhension de toi, et au final bah : l'opportunité de changer. Non, pas l'opportunité : l'obligation, de changer.

Alors voilà, t'as pigé le deal. T'as pigé le topo et te voici

au premier jour du bottage de cul de petite sainteté mystique, on a nommé :

La procrastination

Ce qui est fondamentalement génial, c'est que pour apprendre l'organisation, et finalement maîtriser ta concentration, tu vas devoir apprendre à connaître certains monstres. Certains petits vices très (très) encombrants qui t'empêchent d'avancer.

Aussi tu peux diablement pas partir dans une guerre sans quelques rudiments. Premier jour donc, premier tips, premier challenge.

Ici le truc est simple, je te propose d'établir un contexte. Je veux dire, tu veux changer de vie, maîtriser ta concentration, gérer ton emploi du temps de main de maître, soit. Mais tu vas devoir en premier lieu prendre conscience d'où tu te trouves. Je te propose donc un truc en ce premier jour. Une topographie des lieux.

CHALLENGE

1. Prends une bonne heure de temps – pas moins sinon ça marchera pas.

2. Installe-toi dans la pièce où tu passes le plus de temps.

3. Fais un topo des lieux.

Ici tu vas devoir observer la pièce dans ses moindres détails. Prendre un papier et un stylo, et ensuite décrire la pièce. Oh pas émotionnellement, va pas me dire "*Oh le mur est bleu eh, eh j'adore le bleu moi. Je note : J'ai... me... le... bleu.*" Nan, ce truc-là sert à rien. Décris la pièce, le lieu de façon précise. De façon méthodique comme si tu devais te rappeler de tous les détails. Du maximum d'information.

Ici le but est simple : tu dois comprendre où tu vis et de quoi est composé ton environnement. Pour cette raison tu dois tout décrire dans les moindres détails. Une fois que c'est fait. Je te propose d'aller plus loin.

Va dans une autre pièce au calme, avec ta liste, et demande-toi si tous les objets qu'il y a sur cette liste, sur cette description de pièce sont censés être là.

Si tu réponds "*Oui. Oui je crois.*" Alors passe à une autre pièce et refais le processus. Si la réponse est "*Non.*" Alors félicitations j'ai le bonheur de t'annoncer que tu es malade, mais que contrairement à 99% des gens tu prends le bon remède pour te soigner.

Alors pourquoi cette évolution, cette topographie des lieux ? Tout simplement parce que ton environnement, le lieu où tu passes le plus de temps te ressemble foncièrement. Je veux dire, imagine Bernard Arnault un

des hommes les plus riches du monde et les plus judicieux qui soit en termes d'organisation, tu crois vraiment, qu'il passe 90% de sa vie dans des pièces, des lieux ou des endroits mal rangés ?

Tu crois vraiment que l'endroit où il passe le plus de temps est gorgé de peluches et de vinyles ? Non. Foncièrement les lieux que l'on fréquente le plus sont à notre image. Si t'as des problèmes de concentration – et t'en as – alors le lieu où tu passes le plus de temps, est... foncièrement... désorganisé ou mal... organisé. Mais on y reviendra. Pour l'instant je te propose juste de penser et de repenser encore à ce concept. Le premier jour n'est donc pas fini pour toi : assimile, décrypte, comprends ou essaie, ce que tu viens de faire plus haut.

*

Anecdote croustillante

Comme toi sans doute, je fais partie de la trempe des aspirateurs à neutrons, des créateurs de monde, des éternels distraits, des conquérants de plaines lunaires. J'ai toujours été – par définition – dans la Lune. *"Oh, lui, il est toujours dans la Lune"*.

Et si ce n'est pas une tare, que la création, et finalement la rêverie peuvent être un support essentiel à l'accomplissement de soi, il arrive qu'elles deviennent envahissantes. Et c'est un jour que m'est venu cette idée. Une idée pragmatique, rationnelle, qui m'avait été

inspirée de la personne la plus organisée du monde : une vieille tante qui notait tout. Qui rangeait chaque chose à sa place, et qui possédait un intérieur digne d'un musée.

Si au départ sa faculté exceptionnelle à prendre des notes pour tout me laissait de marbre, ce jour-là, l'idée, ou plutôt sa conception du monde, me plaisait plutôt bien. "*Et si je notais mes pensées ?*"

Ici plutôt que de noter mes pensées, j'ai noté tout ce qui se trouvait autour de moi. Non pas pour prendre conscience de mon univers, mais pour rationaliser mon processus de pensée comme elle. Et la révélation fut incroyable.

Lorsque je pris mes notes un jour plus tard et que je les lisais, je m'apercevais que tout un tas de choses inutiles se trouvaient sur la liste. Des choses qui n'avaient rien à faire dans cette pièce. Des choses que je n'avais jamais lues et utilisées. Des choses et encore des choses.

On ne se rend jamais vraiment compte des choses qu'on possède et qui nous possèdent. Tout n'est qu'une question d'habitudes. On en oublie même. Et en bon pilote automatique on se laisse tranquillement diriger par nos achats, par nos possessions, par l'univers qui nous entoure.

Le fait de prendre conscience de l'univers dans lequel je

me trouvais ce jour-là m'a permis de faire le point. De matérialiser rationnellement ma Lune à moi. Mon astre stellaire. Mon repère de petit voleur de rêves.

Je savais à présent où j'étais, et qu'il faudrait d'une façon ou d'une autre changer mon environnement pour passer de l'autre côté : de celui des gens organisés, concentrés. Bref, m'extirper du monde de la distraction. Et ce monde était déjà bien trop présent pour moi.

Un câble le long de mon lit qui me permettait le matin de passer des heures à tweeter, lire des actualités people, checker des mails, des promotions, ou encore naviguer sur des ventes privées, des forums à la recherche d'une ultime chimère qui me donnerait le droit de rester quelques minutes de plus dans mon lit.

Il fallait que ça change. Et le fait de tout coucher sur le papier m'avait donné l'opportunité de faire un état des lieux de la situation. Moralité : pour commencer à changer de vie, à maîtriser ton attention, tu dois d'abord, en premier lieu, prendre conscience d'où tu te trouves.

Tips : entraîne-toi à noter chaque jour, sur une feuille de papier, ce qui t'entoure, ton environnement proche. Tu dois dès à présent t'habituer à prendre des notes : à penser sur le papier.

N.B. Bien sûr que ça fonctionne.

JOUR 2

COMMENT C'EST LOIN (BIS) MAÎTRISE TON ATTENTION

"Je sais qu'est-ce que je suis."

— Toi, dans *Un jour, Une vie*, une émission proposée
par Jean-Paul Michto

Alors ouais, bien sûr. Hier t'as noté ce qui t'entourait. Et c'est top parce que t'as capté quel était ton point A environnemental. Ici t'as juste pigé où tu étais. Le bon point c'est que ça te met un foutu repère sur la carte.

"Hey t'es là, et pas ailleurs. Now, tu veux aller là ? Alors il va te falloir taffer."

Parce que c'est un peu comme ça que ça se passe. Tu peux pas te dérober au travail. Si tu crois que tu vas être organisé du jour ou lendemain, vaincre la procrastination, mais surtout maîtriser ton attention : tu te trompes.

Non parce que faut que tu piges que devenir ce que t'es pas – de facto concentré – ça va te demander du travail.

TU DOIS
SACRIFIER
QUI TU ES
MAINTENANT
POUR QUI
TU
VEUX
DEVENIR

Et ça c'est obligatoire. Du coup voici le truc. Le challenge qui va te permettra d'aller dans ce sens-là. Ok tu sais que tu sais où t'es. Mais est-ce que tu sais vraiment qui tu es ? Je veux dire.

Tu sais vraiment à quel point t'es dans la Lune ? Tu sais vraiment à quel point t'es désorganisé ? Tu sais vraiment à quel point tu procrastines ou non ? Bah...

Non

Non tu sais pas. Alors voici le truc :

CHALLENGE

1. Tu prends une feuille de papier.

2. Tu te poses pendant une heure où tu veux.

3. Et tu décris qui tu es en ce moment même.

T'as jamais remarqué ce truc à la con ? C'est à chaque fois que t'es mal fringué, ou que t'as une tête pas possible que tu croises quelqu'un que tu connais. C'est systématique. SY... T É... MA... TIQUE. Tout le temps, c'est tout le temps comme ça.

Alors tu peux te dire "*Put*in c'est la poisse*" ou alors tu peux te dire "*Attends, pourquoi ?*". Et je vais te dire pourquoi. D'abord j'affirme que c'est pas du tout la poisse, et ensuite je te dis que c'est parce que t'es dans les nuages que cette situation se répète. Du moins parce que t'es pas sur le bon *mood*.

La vie c'est un truc où tu dois TOUJOURS être au top. Au top pour tes proches, au top pour ton travail, au top pour tes ambitions, au top pour toi. Et être au top, c'est une routine. Et les gens très concentrés, les gens focus, les gens pragmatiques ont cette routine. Et c'est devenu tellement put*in de naturel, qu'ils passent même pour les relous de service. Pour des chercheurs de perfection. Mais pourquoi ça ?

Parce que cette personne reflète ton impossibilité d'atteindre l'organisation. La concentration. Ces personnes reflètent la règle à l'état pur. La procédure. La non-flexibilité intellectuelle. Et comme toi t'es H24 perché

entre Mars et Jupiter en train de chercher une solution à ta conjoncture personnelle, bah t'assimiles ces personnes comme des infréquentables. Des casseurs de rêves. Des démolisseurs d'ambition.

Or aussi relous qu'ils sont, ils possèdent peut-être moins de créativité, de folie, de talent, mais eux au moins ils arrivent à être :

PRO
DUC
TIFS

CON
CEN
TRÉS

Quand toi tu passes ta vie à rêvasser. Eux ils vivent pas par procuration une vie qui leur est promise. Ils sont et dans le moment présent, et dans la configuration qu'ils souhaitent.

Ce que je suis en train de te dire ici est simple : tu dois comprendre qui tu es. Ce qui te différencie des gens concentrés, organisés, pragmatiques. Et ensuite aller de l'avant. Et je vais t'annoncer une bonne nouvelle : t'es UN... dieu... pour déterminer... ça.

Du coup voici le truc. Tu prends le challenge plus haut. Tu prends ta feuille de papier. Tu t'assois *NOW* et tu te décris de suite. Sans organisation, sans planification,

sans rien. Parce que si t'avais le temps pour te décrire. Si t'avais le temps de planifier quand te décrire. Alors tu choisirais foncièrement le moment qui te convient. Ce qui serait totalement absurde, vu que tu choisirais ta façon d'être et de te percevoir en cet instant.

Pose-toi. Prends un papier. Et décris-toi. Habits, vêtements. Look. Posture. Place dans le lieu. Sentiment envers toi, etc. Ici il est pas question de jugement. Juste qu'il est important que tu prennes conscience de qui tu es, et d'où tu es (chapitre précédent) pour savoir précisément où tu veux aller. Prêt ? Oui, non ? Hop, c'est parti : décris-toi.

*

Anecdote croustillante

Dans le processus de changement qui m'a amené à devenir concentré, et finalement organisé, je me suis trouvé un compagnon idéal : un stylo. Et il m'a été utile justement pour déterminer qui j'étais.

Au moment où j'ai déterminé où j'étais, j'ai aussi écrit sur une feuille qui j'étais et ce que j'étais. C'est un processus bête et méchant mais hyper rationnel. Alors pourquoi j'ai fait ça ? Simplement car il était devenu essentiel pour moi de me rationaliser.

Je fais partie de ces personnes profondément irréalistes. Demande-moi si je peux devenir champion olympique,

azi, demande. Je vais te répondre "*Ouais, why not ?*". Je banalise l'exploit, je m'accapare souvent de la science et des études. J'aime à me bâtir des mondes lors de mes heures de procrastination.

Bien sûr que je suis devenu champion olympique. Et bien sûr que je suis devenu champion du monde de foot. Oh j'imagine que j'ai dû gagner 3 ou 4 Oscars, devenir dans le même temps plus adulé que Mickael Jackson, et sans doute plus connu que n'importe quel Dieu lui-même dans l'univers.

J'ai évidemment défié Tony Stark, avec qui j'ai fait la paix pour battre Thanos. J'ai aussi eu ma part de démente en devenant chef de guerre puis Président de la Terre. Et j'ai aussi connu 362 enterrements joyeux, festifs, tristes à mourir, comiques, folkloriques, chaleureux, juvéniles, plein d'êtres m'adulant et criant mon nom. Et tout ça sans Netflix, assis sur mon canapé, ou dans une salle d'attente chez le médecin.

Je connais les moindres recoins de la lune, j'en ai exploré chacune des faces, détaillé chaque petit grain, de poussière ou d'étoile. De facto je suis un pur... IRRATIONNEL. Et si sans avoir vécu autant de victoires, gagné autant d'Oscars, brisé autant de cœur, toi aussi tu connais ce que c'est de vivre dans les nuages. Tu connais ce que c'est de te laisser tenter par un tweet puis deux, puis 160.

Si toi aussi tu connais ce que c'est de prendre une pause, puis deux, d'attendre un nombre impair pour te lancer dans une tâche. Et finalement trouver que le dernier clip de SIA et tout juste cosmique. Alors j'ai le plaisir, l'ultime plaisir de te remettre ta carte de membre du club des irrationnels de service.

Le jour où j'ai donc mis qui j'étais sur une feuille de papier. J'y inscrit des mots comme jogging, des mots comme "pour rester à la maison", des mots comme "fatigué" des phrases comme "pro... cra... sti... na... tion..." et des syntagmes comme "pas enclin à bouger". Chose qui était très éloigné de mon discours de remerciements pour mon 3 ème Oscar pour un film que j'ai moi-même scénarisé, réalisé, joué, doublé, et évidemment produit.

Le fait de me mettre face à moi-même d'une façon naturelle, rationnelle, sans filtre, m'a permis de comprendre la dichotomie qu'il y avait entre ce que je voulais, et ce que j'étais. Maîtriser ta concentration commence par la prise de conscience que tu n'es :

NI LA OU IL FAUT
NI QUI TU VEUX

Car si tu continues à croire que c'est avec des tips, des trucs, des helps, des aides, des moyens, des process, des techniques, des astuces, que tu vas arriver à

devenir, concentré, focus, attentif, organisé, à l'écoute, observateur...

TU
TE
TROMPES

Et sans le savoir ma première étape vers l'organisation et finalement la maîtrise de ma concentration débutait. En écrivant qui j'étais et où j'étais sur le papier, j'entamais un changement de personnalité profond.

Et c'est ça qu'il te faut faire. C'est comme ça qu'il te faut raisonner. La concentration ou l'absence d'écoute, ou n'importe quoi d'ailleurs, ne vient pas du manque de ceci ou de cela, mais vient d'habitudes qui régissent ta personnalité et qui sont ta personnalité.

Quand j'ai pris conscience de ça, c'était justement au moment où j'ai relu les passages "*Où je suis ?*" et "*Qui je suis ?*"

Et c'était frappant. D'autant plus quand je mettais cette feuille à côté des objectifs du jour, des choses que j'avais prévues de faire mais que je n'avais pas faites. Par exemple, j'avais noté "Faire les courses à 14h" qui était en face, sur l'autre feuille de "S'est perdu sur Youtube pendant 14h." Bon j'exagère, mais le truc était le même.

Il y a chez les personnes qui manquent d'organisation

une dualité incroyable entre l'ambition et la réalité. Entre les objectifs et le contexte. Et à partir du moment où tu piges qu'il y a un gap entre qui tu veux être/ce que tu veux faire et qui tu es/ce que tu fais, tu piges qu'il va falloir changer un PUT*IN de truc.

Tips : note tes ambitions ou tes objectifs pour la journée sur une autre feuille. À la fin de journée compare tes ambitions et objectifs avec ce que tu as fait vraiment. Tu constateras souvent du gap qui te sépare de la personne que tu veux être.

N.B. Bien sûr si tu te files "*rester assis à rien faire*" comme objectif de la journée, tu vas sans doute pas voir de gap.

JOUR 3

COMMENT JE VAIS TOUT PETER MAÎTRISE TON ATTENTION

*"C'est jamais facile, mais... ouais, on peut dire
que c'est un triomphe."*

— **Toi, dans *Biographie d'un charlatan*
préfacée par Steffen Gink**

Là c'est le troisième jour du challenge. T'as pris conscience de qui t'étais d'où t'étais. Ok c'est top. C'est génial. Tu te marres même. Mais ça t'avancera à rien si tu décides pas de changer. Si tu dis pas "Ow, *ME*DE*". Parce que là faut que tu piges que le changement, que le travail est *PUT*IN* de grand. Que ça se fera pas en un jour.

Alors du coup va te falloir taper du poing sur la table. Et je peux te dire j'ai jamais encore pété une table en y tapant dessus à coup de poings. Tu comprends ce que tu veux, mais ce qu'il est essentiel ici c'est :

OU BIEN

TU CHOISIS DE BRASSER DE L'AIR

OU BIEN

TU ARRÊTES DE CASSER LES COUILLES
A TOUT LE MONDE
ET TU CHANGES
QUI
TU ES

Ça peut-être vulgaire. Ça peut être méchant. Mais c'est la réalité. Si tu sais pas dire **STOP**. Si tu sais pas dire **NON**. Tu sauras pas dire STOP ou tu sauras pas dire NON quand le moment sera venu. Qu'est-ce que ça veut dire ça ? Pah, facile ! Tu le fais tous les jours ça, et c'est : gééééé... nial.

Ta volonté : JE VEUX CHANGER

Ce que tu fais : *Elle a pas honte elle de publier ses gosses sur Instagram ?*

Ta volonté : JE VAIS PUT*IN DE RANGER MA MAISON, CA VA CH*ER DROIT MAINTENANT

Ce que tu fais : Quoi ???? Attends... une jupe achetée deux offertes ?? Mais j'achète ça !! J'achète !

Ta volonté : JE VAIS FAIRE DU SPORT

Ce que tu fais : ... demain. Je vais du sport... Demain.

Ici tu dois comprendre une chose fondamentale. Et je t'en parle souvent si tu lis chacune de mes publications. Y faut vraiment que tu décides de changer. Mais pas changer pour changer. Ou changer parce que c'est la nouvelle année. Je veux dire, qui tient ses résolutions pour la nouvelle année ? Toi ? Bah pas moi en tout cas.

Et ça t'as beau être organisé, concentré ou non, tu le tiendras jamais ou rarement. Parce que c'est comme le gars de la pub Youtube qui te sort "*J'ai une formation... génial... pour gagner... DIX MILLE... euros.*" Ok, ça peut être cool, ça peut être bien. La finalité est géniale, mais dans tous les cas : il va te falloir travailler.

Pourquoi toi, moi, le voisin tient pas ses résolutions pour la nouvelle année ? Parce que c'est du flan. C'est de la daube. Dans le cas ci-contre tu changes, ou du moins tu le souhaites, pour le trip. Pour te sentir un instant maître de ta destinée. Mais c'est pas le cas. T'es maître de rien du tout, au mieux d'une révolution de 3 jours, au pire d'un effet d'annonce, dans tous les cas ça dure pas.

Voilà pourquoi en ce JOUR 3 il te faut décider de changer. Et y a rien de plus difficile que de décider de changer. Je le sais comme tout le monde j'ai échoué 10 000 fois, et ça parce que la volonté est jamais assez forte. On souhaite jamais assez changer. On a toujours besoin de prendre un gros coup dans la tête ou dans le ventre pour enfin se décider à changer.

C'est l'histoire du mec qui a un problème de diabète et qui mange de la charcuterie et du sel H24. Son médecin lui dit "*Eh non, faut faire un régime. Faut éviter le sel. Faut prendre vos cachets.*" Puis le mec dit "*Meuh oui, mais ça fait 50 ans que je vis comme ça.*" Et puis un jour, douleur dans le bras gauche, AVC, alors ouais, le mec a de la chance il en réchappe.

Génial. Mais là il prend conscience de deux choses : la première c'est qu'il aurait dû faire ce régime avant, la seconde ce qu'il devra faire toute sa vie sans la partie gauche de son anatomie car paralysée. Et c'est marrant parce que c'est à cette date qu'il commence à faire son régime. Quand il est déjà très (très) mal en point.

Alors ça veut dire quoi ? Ça veut dire qu'on aura beau te répéter, et répéter cette connerie immonde qu'on a qu'une vie, tu changeras jamais sauf quand ta volonté surpassera celle de vivre.

Que ta quête, que ton changement sera plus vital pour

toi que de respirer. Que de t'alimenter. Alors là tu changeras. Et c'est pour ça que beaucoup échouent, que tu échoues : car ta volonté... n'est pas... assez... grande...
Pour...
Changer.

Et je vais te dire, t'es une des personnes les plus chanceuses au monde, car tu viens de rencontrer le recordman du monde des tentatives ratées de changement : plus de 47 869 tentatives pour une seule réussite. Et je te vois venir :

Qu'est-ce qui a fait que j'ai réussi ?

La méthode. Seul la méthode te permet de changer. Il te faut une méthode pour rester concentré. Une méthode pour continuer sur la durée. Une méthode pour te lever le matin. Une méthode pour te coucher dans de bonnes dispositions.

Aujourd'hui tu vas voir la méthode en détail. Tu vas commencer à l'apprendre, là où pleeeeeein d'autres te donnent des tips qui ne marchent pas. Tu vas expérimenter comment j'ai fait pour changer et devenir concentré.

En ce JOUR 3 tu vas devoir donc te trouver UNE et une seule bonne raison de changer. <--- Je déconne. Ça c'est la plus grosse connerie qu'on te sert et qu'on te servira

jamais. Parce que si tu te sers d'une raison pour changer, pour te motiver, pour te lever le matin, pour rester concentré : le jour où cette raison disparaîtra tu perdras cette habitude d'être motivé, de te lever le matin, de rester concentré.

Trouver une raison pour changer ne te permettra pas... de changer. C'est un fait. Je sais, je l'ai fait. Tu peux changer pour un idéal de vie, tu peux changer pour une personne, tu peux changer pour des proches, tu peux changer pour X ou Y raison, mais si ton idéal change, la personne part, tes proches ne sont plus là, alors tu régresseras. Car ton changement repose sur des facteurs extérieurs et pas sur ta nouvelle personnalité.

Combien de fois je me suis levé le matin pour changer le monde. Et combien de fois quand le monde s'est barré sous mes pieds j'ai arrêté de me lever le matin pour lui ? Des centaines, peut-être des milliers de fois ?

En ce JOUR 3 tu vas pas devoir trouver une raison pour changer. Tu vas devoir changer. Tu vas devoir changer c'est tout. Tu vas devoir te dire "Ok, je suis comme ça, et maintenant je change." Et ça c'est un processus qui va durer toute ta vie.

Tu vas devoir repérer ce que tu ne désires plus dans ta personnalité et le changer. Pas pour quelqu'un ou pour une raison mais pour atteindre ce que tu souhaites atteindre. Et aujourd'hui tu souhaites en lisant ce livre

changer ta PUT*IN de vie. Tu souhaites stopper cette PUT*IN de procrastination et enfin maîtriser ta PUT*IN d'attention. Très bien, tu sais où tu veux aller. Alors maintenant :

CHALLENGE

1. Maintenant que tu sais observer, que tu sais où tu es et qui tu es, chaque jour tu vas devoir prendre l'habitude de changer. Quand tu sens que tu ne fais pas ce que tu veux, que tu fais des choses qui vont à l'encontre de toi ou de ce que tu dois faire dit "CHANGE" à voix haute, et fais ce que tu es censé faire, fais ce que tu dois faire.

Et je te le garantis : tu vas échouer. Tu vas échouer car ton corps est pas prêt à changer. Car t'auras au moins 1 million de raisons de pas changer. Mais si tu répètes chaque jour ce processus, qu'à chaque fois que tu procrastines, que tu perds du temps, que tu commences à rêver, tu dis "CHANGE" et tu passes à l'action, alors tu vas PUT*IN de changer.

*

Anecdote croustillante

J'aime bien citer ce problème qui m'est vraiment arrivé. Un jour je me retrouve entre deux falaises suspendu par 70 mètres de vide à marcher sur une corde en mode funambule attaché. Ok, j'étais attaché. Mais 70 mètres sans rien sous tes pieds qu'une corde, c'est quand même pas ce qui se rapproche le plus du graal pour un gars qui a le vertige.

Le truc c'est que je me suis retrouvé embarqué dans ce trek en altitude par des amis qui eux – n'avaient pas le vertige.

Au moment d'aller sur la corde tu t'en doutes j'avais le « *je vais tomber je vais tomber je vais tomber* » en tête. Et je vais te l'avouer : je flippais grave sa mère. C'est un fait. Pour le reste s'il y a bien une chose que je déteste plus que tout c'est ça : perdre le contrôle.

Aussi au moment où je me retrouvai sur la corde j'ai dit : CHANGE. Vraiment, pour de vrai. J'ai dit ça parce que c'était devenu une habitude. Parce que j'avais appris à exceller dans les situations que je détestais. Un système automatique s'était déclenché en moi et avait dit "CHANGE". Change...

Ce qu'il est important que tu comprennes ici c'est que tu dois pas installer un système de survie en toi. Mais que tu dois CHANGER... ta... personnalité.

Tu dois petit à petit lui apprendre, t'apprendre que tu

peux toi aussi lutter. Que tu peux toi aussi aller plus loin. Que tu peux toi aussi changer à chaque instant. Que rien... n'est... acquis.

Si ce jour-là je suis arrivé à faire ça, c'est que je l'ai voulu. C'est qu'au fond de moi j'avais une volonté. Une volonté qui, à un moment, à un moment précis, à dépassé mon sentiment de perte de contrôle.

Alors ok, c'est plus facile. C'est plus facile de snoozer ton réveil chaque matin. C'est plus facile de rester 5 minutes de plus au chaud. C'est plus facile de continuer sa routine, et pourquoi tu t'en voudrais, tout le monde le fait non ? NON ?

Le problème, c'est que tu dois faire un come-back. Un come-back à chaque instant où tu sens que tu perds le contrôle. Tu dois PUT*IN de reprendre le contrôle. Et tu dois faire comme moi. Tu dois à chaque fois que tu sens ton esprit ou tes sentiments te dire "*Ne fais pas ça, reste en paix. Ne te fais pas mal.*" Te dire CHANGE. Et changer.

Est-ce que marcher sur cette corde m'a rendu fier ? Est-ce que marcher sur cette corde a changé ma vie ? Est-ce que ce tips, ce truc, appelle-le comme tu veux a changé un truc en moi ? Que... dalle. Rien du tout. Et c'est là l'anecdote croustillante. C'est que le changement est vil. C'est que le changement est versatile. Qu'il est invisible.

Que tu ne pourras le comprendre, le sentir, qu'une fois... que tu seras... arrivé... tout en haut.

Ce que je suis en train de te dire, c'est que le plus important dans le changement, est qu'il a aucun but. Qu'il a aucune volonté. Que c'est pas une émotion de survie. Que c'est pas un acte de foi. Que c'est pas... un truc soudain et complet qui t'amènera le bonheur.

Le changement – et changer –, c'est plus que ça. C'est la manifestation d'une volonté profonde de dire F*CK. F*CK je suis comme ça, et F*CK c'est ça que je veux. C'est ça PUT*IN ça que je veux. Et tu sais pas pourquoi, mais tu le sais. Tu sais que tu le veux. C'est ça le changement, le véritable changement.

Ce que je veux dire, c'est que lorsque j'ai marché sur cette corde, je voulais juste le faire. Je voulais juste pas me laisser dominer par mes émotions. C'était pas une question de fierté, de profession de foi, ou autre. J'avais juste la conscience de ce que je voulais et je l'ai matérialisé à voix haute.

Si tu veux changer. Si tu veux maîtriser ton focus, maîtriser ton attention. Tu dois comprendre qu'il va te falloir changer et ça sans avoir d'objectif précis. Sans avoir des piliers qui justifient ton changement. Et c'est le pire conseil qu'on puisse te donner, parce que dans une société comme la nôtre, plus que jamais, les gens font des choses uniquement car elles leur rapportent quelque

chose.

On t'encourage à avoir un but, des ambitions, des volontés, des désirs et tout ça pour te faire avancer. Mais c'est du fake. C'est de la connerie. Simplement parce que changer, parce que reprendre le contrôle c'est sacrifier ce que tu es pour ce que tu veux devenir. Et tu dois le faire parce que c'est ça qui brille en toi. Ça qui est ancrée en toi.

Et aujourd'hui t'es au même stade que moi je l'étais avant de marcher sur cette corde. T'es au stade de la peur. Au stade du « je vais pas le faire ». Et c'est là qu'il va te falloir te débrouiller pour le faire. Et le mieux que je suis puisse te conseiller c'est de... CHANGER. Le mec ou la nana d'avant bah, il aurait pas marché sur cette corde. Mais si tu décides de changer – et tu vas le faire – alors je te garantis que ta vie prendra un PUT*IN de virage à 360 degrés.

Tips : change. Répète toi ça H24, 7 jours sur 7, jusqu'à ce que... tu le fasses... naturellement. Répète toi tout le temps, change. C'est la seule façon que tu as de changer de personnalité et de vie.

N.B. Bien sûr que ça marche. Comment tu crois que j'ai écrit ce livre en moins d'une semaine toi ?

JOUR 4

CE MONSTRE EN MOI MAÎTRISE TON ATTENTION

"Si je suis une princesse ? Je dirais plutôt que je suis la sorcière moi."

**— Toi, dans *Comptine d'hiver*,
un production Nalt Pisney**

Yeah yeah. On est au quatrième jour et maintenant va te falloir ouvrir les yeux sur un point. On a fait 3 trucs importants là : on t'a donné la situation initiale, le lieu, et l'action. C'est un peu comme un roman en fait. Celui de ta propre vie. Hop, je t'ai tracé les lignes directrices. Lieu, temps, personnage, action, comme on est biiieeen. Mais manque un truc là.

Y manque l'ennemi. Je veux dire, pourquoi personne change ? Pourquoi les gens perdent à chaque fois qu'ils lisent un livre de dev perso ? Pourquoi à chaque fois qu'une personne mal organisée, souffrant de troubles de l'attention, rechute et rechute encore ? Je te pose une question, là :

POURQUOI ?

Tout simplement parce qu'elles sont les princesses... du conte... de fées. Elles sont les princesses. T'es la princesse. Que tu sois un keum ou une nana,

TU N'ES AUTRE QUE LA PRINCESSE DU CONTE DE FEES

Ça veut dire que tu te bats pas. Ça veut dire que tu luttas pas. Ça veut dire que t'attends que le prince charmant TE sauve. Toc, toc, 2020 gringo. Je sais pas si t'es au courant mais la société patriarcale c'est fini. Je plaisante mais je veux que tu piges un truc important.

Tu peux te positionner comme une victime dans l'histoire de ta vie. Tu peux prendre des bains pour te relaxer quand ça va pas, boire une petite bière pour voir le monde sous un autre œil, et même partir dans la débauche "*Eh put*in on a qu'une vie non ??*". Nan.

Ça c'est le truc des *looser*. Des victimes de la société. De leur propre échec. Parce que changer, parce qu'évoluer, parce que persévérer c'est une chose... que personne... n'apprend. Les gens échouent dans leur processus de changement, échouent à devenir organisé, échouent à maîtriser leur attention, parce qu'ils sont... PUT*IN... de démunis... face... à la persévérance leur ennemie.

T'as djà eu un cours d'organisation ? **NON.**

T'as djà lu un truc pour mieux t'organiser ? **OUI.**

T'as djà eu un cours de concentration ? **NON.**

T'as djà lu un truc pour vaincre la procrastination ? **OUI.**

T'as djà eu un cours de productivité ? **NON.**

T'as djà vu une vidéo de type qui te promet de gagner 4 heures par jour minimum ?

OUI.

Connerie.

CO
NE
RIE.

Les gens essaient de t'apprendre à t'organiser, à devenir plus productif, plus concentré, à vaincre la procrastination sans te dire cette PUT*IN de vérité :

TU N'Y ARRIVERAS JAMAIS
SI TU NE DEVIENS PAS
LE MECHANT
DANS
L'HISTOIRE

Je vais te dire toute ta vie t'as entretenu le monstre de la déconcentration. De la procrastination. De la chimère. De la perte de temps. Ok t'as pas appris à te concentrer, à pas procrastiner, à *pas pas* rêver, à *pas pas* perdre de temps. Ok. Mais tout ce temps ton cerveau a appris à ton insu à procrastiner, à céder à la tentation, à se déconcentrer, à perdre du temps, à devenir addict à la rêverie. Ouais, mec.

Toute ta vie jusqu'à maintenant t'as appris tout le contraire à ton cerveau. Alors explique-moi en deux phrases comment lutter contre des dizaines d'années d'expérience ? Hey, ow, réveil !! Réveil !! C'est.. IM... PO... SSIBLE. T'es devenu un champion du monde dans chacun de ces domaines. Et c'est pour ça que je t'écris ce livre : non seulement je suis champion du monde, mais en plus recordman du monde.

Record du monde de jours procrastinés d'affilée ? Boum.
That's me! yeaah.

Record du monde du "Oh je le ferai demain." *That's... me. Yeah.*

Record du monde du "Sérieux dernière vidéo Youtube".
Yeah... you know it.

Ce que je veux dire c'est que, tu dois vraiment devenir... la PUT*IN... de sorcière... dans l'histoire. On se connaît pas, ok. Je le sais, tu le sais. Mais si tu lis, et tu le lis, alors tu dois... devenir... le méchant... de l'histoire.

Oh pas devenir le méchant au sens figuré. Je te parle de devenir le méchant au sens propre. Pas envers les autres ou la société mais envers toi-même. Envers tes monstres. Je te parle pas de te faire du mal. Non. Non, non. Au contraire. Je te dis que tu dois devenir le méchant à chaque fois que tu es face à la princesse.

Ton réveil : 6h, c'est l'heure dude !!

La princesse en toi : Oh, et si on restait 5 minutes de plus ? Snooze steup.

Toi : F*CK.

Ta volonté de travailler 8 heures de suite : Allez hop, aujourd'hui on lâche pas.

La princesse en toi : Oh et si on allait cueillir des fleurs de pixel sur Youbulbe ?

Toi : F*CK.

Ta volonté de te lever et faire du sport : Allez hop, on y va !!

La princesse en toi : Oh, tu as vu, il y a la nouvelle

saison 2 de Big News Things sur Flexmix ?

Toi : F*CK.

Ici tu dois aller chercher en toi l'apparente méchanceté du coach qui te pousse jusqu'au bout. De ton père ou ta mère, de ce prof qui te déteste et te pousse à toujours faire plus. Tu dois aller chercher ça en toi. Cette méchante petite voix qui dit non à tous les petits plaisirs coupables de la vie.

Quand je te dis d'être méchant ou méchante, je te dis d'être assez dur envers toi-même pour te sortir... de ta zone... de confort. Tu dois être méchant. Tu dois attendre autant de toi, que ce que les autres attendent du meilleur toi. Tu dois attendre autant de toi, que ce que tes parents, tes amis ou tes proches, attendent du meilleur toi. Et tu l'attendras jamais, si tu restes gentil, et sympa envers toi-même.

Qu'on soit clair. Je suis pas en train de te dire de te flageller, de te rendre coupable, c'est même le contraire. Car au début comme tout le monde t'échoueras. Et si tu te culpabilises tu y arriveras jamais. Ici je suis en train de te dire, qu'il faut que tu traites comme quelqu'un qui attend que tu sois... la meilleure personne au monde.

Et c'est justement ce que je suis en train de t'expliquer avec cette métaphore de la princesse. Tu peux choisir d'être la princesse dans l'histoire, ne jamais faire de vague, attendre que quelqu'un vienne à ta porte pour te

sauver. Ou bien tu peux choisir de te sauver toi-même.

Tu peux choisir d'aller chez la sorcière qui file la pomme à Blanche Neige pour lui dire d'aller se faire foutre. Tu peux choisir d'invoquer un esprit dans ton coma de 100 ans, et dire merde au prince qui doit gravir 50 étages pour venir t'embrasser. Hey tu peux faire ça, mais ça va demander de la force de caractère, et de facto : être au départ dur envers toi-même.

Quand j'emploie le mot méchant ici, c'est pour t'expliquer, que tu peux pas exceller, tu peux rester focus, tu peux pas te concentrer, devenir productif, si tu restes dans une philosophie pacifique envers toi-même et le contexte. Tu dois comprendre qu'il faut te battre contre les monstres que tu as créés. Y a que comme ça que tu y arriveras. Et tu vas y arriver.

CHALLENGE

1. Chaque fois que tu te dis "CHANGE" matérialise un coup de poing dans le monstre contre lequel tu luttas. Une bonne droite. Tu sais, boum. Qui fait un bon bruit.

Le matin tu te lèves. Réveil à 4h. Boum, CHANGE. Et bim, tu t'imagines une droite cosmique dans le monstre de la procrastination.

L'après-midi t'arrives à stopper ta divagation sur Youbulbe. Bim, coup de poing dans la tête de ton monstre. K.O technique. Mets-y un coup de pied. C'est fini le temps de l'improductivité.

Le soir, tu dis stop à un rêve d'Oscar. Boum, coup tête. Imagine toi... dégommer... ce monstre... en toi. Celui de la perte d'attention.

Tu dois matérialiser ça comme un combat. Car chaque jour est un combat. Les gens ont beau de dire que non. Mais si tu perds ton attention continuellement, si tu perds du temps, si tu deviens improductif. Alors t'es devenu addict, et tu l'es encore, à ce système de pensées qui t'amène à croire que c'est... pas grave.

Alors à présent. Je veux que tu me fasses un put*in de changement. Deviens productif. Matérialise un ring de boxe, et chaque fois, chaque petite bataille que tu gagnes, tu me fous un PUT*IN d'uppercut à tous tes montres qui te font perdre du temps. C'est pas physique, c'est pas toi que tu tapes, et y aucun tribunal qui te jugera jamais pour avoir un jour dégommé mentalement la procrastination, l'improductivité, ou l'inattention. Je te le garantis. Et bonne nouvelle, je suis sûr que tu vas triompher. Toi et tes 3 Oscars vont pas se faire avoir cette fois-ci *wink*

*

Anecdote croustillante

J'aime bien regarder une vidéo Youtube d'un universitaire américain, qui parle des travaux de Jung, et qui affirme qu'il est important de fusionner le bon côté et le mauvais côté. Et c'est vrai qu'a posteriori ça a été déterminant chez moi.

Par exemple dans le fait de me lever à 4 heures du matin chaque jour (4h30 je te l'accorde), ça a toujours été un mix de bon et de mauvais côté. Quand je me lève tôt, très tôt le matin, y a évidemment le fait d'être productif, et de facto concentré sur mes diverses tâches mais y a plus aussi.

Y a le côté obsessionnel pour la réussite. Le côté contrôle de tout. Et c'est un truc vraiment hyper important à piger. Souvent beaucoup de personnes essaient de se trouver une motivation pour se lever le matin.

Et avec moi ça a marché, pareil pour la concentration. Mais un temps, juste un temps. Je crois profondément que la motivation est un gros leurre. Que ce soit dans la concentration et sa maîtrise, ou dans toute autre chose.

Et j'en ai fait l'expérience. J'ai jamais tenu plus de 15 jours de rang. Je veux dire je me suis jamais levé à 4 heures du matin pendant plus de 15 jours, et ça parce que la motivation, elle se perd. Elle se barre. Et le pire dans tout ça, c'est que si on se réfère à elle, alors quand

elle part, on n'a plus aucun raison de faire les choses – je sais c'est ce qui m'est arrivé.

Mais j'ai quand même réussi à aller plus loin. Ou du moins à arriver à me lever à 4 heures chaque jour. Ici l'anecdote, c'est qu'en réfléchissant au pourquoi, la seule réponse que j'ai trouvé c'est : parce que. C'était tellement devenu une habitude que j'avais pas besoin d'être motivé. Je me levais c'est tout.

Ce que tu dois piger ici, et c'est tout le sujet du livre, c'est que tu dois prendre l'habitude de faire de tes volontés une réalité. Encore plus pour la concentration. Dans le prolongement de cette anecdote, je vais te raconter un truc marrant.

Pour me lever à 4h du matin (4h30 ok tu l'a pigé), j'ai usé de tous les subterfuges possibles : préparer une heure avant de me coucher le réveil dans ses moindres détails, préparer à l'avance le café, préparer à l'avance le déjeuner, programmer une lumière à la bonne heure, préparer 3 alarmes inarrêtables à l'avance, voire même mettre 2 couvertures en moins pour rendre mon sommeil inconfortable et me lever plus tôt.

Ce qui a de génial ici c'est que mon cerveau lui aussi trouvait le moyen de contourner les moyens spéciaux que j'avais mis pour me lever.

Plutôt que de secouer mon téléphone comme un abruti

pour éteindre l'alarme, je l'éteignais. Plutôt que de me lever car la lumière était allumée, je l'éteignais depuis mon téléphone et me rendormais. Pas assez de couvertures ? Je faisais deux tours et m'enroulais à l'intérieur comme dans un sac de couchage.

J'avais le cerveau le plus décidé à rester au lit de la Terre. Je m'impressionnais chaque jour. J'arrivais à déjouer les problèmes mis la veille pour rester au lit. Alors j'ai essayé de me motiver, mais quand t'as rien qui te motive, comment tu fais ?

Il fallait trouver une solution, et c'est d'ailleurs ce qui m'a inspiré ce jour 4. Comment faire pour me lever ? Comment ? En faisant le point, j'ai compris une chose importante. Une chose très importante.

La maîtrise de la concentration, comme la maîtrise de son réveil, répond à une seule chose : l'humeur. Le mood. J'aurais pu te dire l'habitude mais c'est pas vrai, l'habitude vient après. Qu'est-ce qui fait que certaines fois je me levais d'un coup à 4h et d'autres fois je faisais une grasse mat : mon humeur.

Qu'est-ce qui fait que des fois je travaillais 8 heures de rang et d'autres fois que je n'arrivais pas à rester focus plus de 20 minutes ? Mon humeur.

Certaines fois j'étais blasé, j'étais fatigué, et d'autres fois j'étais excité, je sautais partout, et il m'était impossible de

travailler ainsi que rester concentré. Et c'est comme ça que j'ai compris que mon humeur devait être le centre de mon changement. Je devais faire en sorte d'avoir une humeur de winner pour gagner. Gagner le jour.

Quand je te dis en ce JOUR 4 de te battre contre tes monstres, de devenir méchant. C'est totalement ça. Ça qui m'a permis de me lever à 4 heures du matin. J'étais pas plus motivé, pas plus happy ou autre. Non, j'étais juste dans l'optique, dans l'humeur adéquate pour me lever. Cet entre-deux entre la paresse extrême et l'excitation absolue.

Et c'est exactement comme ça que j'arrive à me lever chaque jour à 4 heures du matin. De la même façon que certains jour je n'ai envie de rien faire, certains autres jours j'ai envie de me bouger. De cogner sur ma vie, et de la faire avancer.

Pour me lever à 4 heures du matin, je ne fais que me dire : je me lève à 4 heures, et je le veux. Je visualise pas ici, je me mets dans l'humeur adéquate avant le coucher pour me lever à 4 heures du matin. En général je regarde une vidéo Youtube qui me donne envie de me lever à 4 heures du matin. Et quand je sens l'envie monter en moi. Hop, j'éteins mon téléphone et je me couche. C'est tout.

Ça peut paraître bête ou idiot, mais quand tu es un gros rêveur, quand tu es un passionné de ton lit, alors

bénéficier d'une humeur positive et motivante avant de te coucher, te file au réveil la même humeur. Et ça tu peux l'appliquer à tout. Changer ton humeur, ta vision des choses grâce à une vidéo ou de la musique t'aidera à atteindre tes objectifs, ou plutôt ce que tu désires. Ce que tu décides mais que tu n'arrives jamais à faire.

Tips : pour me concentrer facilement j'utilise ces 5 musiques :

- Intro par The XX
- The Way par Zack Hemsey
- Time par Hans Zimmer
- StarWaves par M83
- Adagio in D Minor par John

Murphy

P.S. Bien sûr que c'est épique, la vie est épique !

JOUR 5

VIVA LA VIDA MAÎTRISE TON ATTENTION

*"— 30 milliards sur 3 ans c'est pas un peu ambitieux ?
— Quand on s'appelle (mettre ton nom _____), non."
— Toi, dans **Forges Magazine***

Cinquième jour. On va entrer dans l'organisation. Si maintenant t'as compris qu'il te fallait changer, toi, ton environnement, ta personne, ton humeur, tes habitudes, il te faut aller plus loin. Ici je vais te parler de mes tips pour maîtriser ma PUT*IN de concentration de M*RDE.

Alors je parle mal, je parle très mal même comme dirait ma grand-mère (RIP), mais c'est une réalité. Car quand

ta concentration t'entrave dans ta vie de tous les jours, ça devient un vrai PUT*IN de fardeau.

Alors en ce JOUR 5 on va passer à l'étape supérieure. On a mis les bases. On a exposé la situation initiale, et ce que tu dois faire comme je l'ai fait pour changer. Mais à présent il faut que tu piges un truc. Que tu fasses un truc. Que tu... apprennes... à commencer... les choses.

Moi j'adore les gens ou les coach de dev perso, ils t'apprennent toujours à finir les choses mais pas à les commencer. Non mais sérieux ? Sé...rieux. Je veux dire la concentration, elle commence à partir du moment où tu te jettes à corps perdu dans un truc, t'es pas d'accord ?

Toi aussi t'as dû connaître ce moment exceptionnel, cette soirée, cette après-midi géniale où tu as accompli une semaine de travail en quelques heures. Tu le connais ça, le fait d'avoir fini une maquette, un devoir, un exposé, un dossier, peu importe, un truc en quelques heures et sans jamais perdre la concentration. Tu le connais non ? Bien sûr.

Alors c'est quoi qui fait que ça marche ? C'est quoi qui fait que ta concentration se prolonge pendant plusieurs heures ?

C'EST
UN

PUT*IN
DE
SENTIMENT
D'URGENCE

Un put*in de sentiment d'urgence qui t'oblige à commencer le truc et ce dans les plus brefs délais. Boum. Tu commences. Boum. Tu te jettes dans la tâche. Boum. Tu avances. Et la concentration dans le sport, dans le travail, dans la vie de tous les jours elle commence là.

On t'enseigne souvent qu'il faut "méditer" pour être concentré. Connerie. Qu'il faut visualiser pour être concentré : "connerie". Je l'ai fait, ça a pas marché. Ces trucs-là m'ont aidé dans d'autres aspects de ma vie, mais pas à rester concentré.

Aujourd'hui je te donne ce tips unique. Ce truc :

IL TE FAUT
APPRENDRE
A
COMMENCER
LES CHOSES

Les gens essaient toujours d'améliorer la concentration, l'attention que tu portes à un évènement. Ok c'est cool. Le problème c'est qu'ils voient pas à quel point t'as du

mal à commencer cet événement. Et c'est dans tous les domaines ça.

Sport : tu dois exécuter une tâche importante.

Cerveau : wait, et si je fais ci ? Et si y se passe ça ?

Attends, quoi ??

Niveau de concentration : en-dessous de la mer morte.

Travail : tu dois finir une tâche qui ne prend que 5 minutes.

Cerveau : ooooh mais j'ai le temps.

Cerveau Min + 10 : ooooh mais je le temps.

Cerveau H + 1 : booo, je le ferai demain.

Niveau de concentration : néant.

Maison : tu dois ranger une pièce.

Téléphone : petite notification au moment de commencer

Cerveau : quoi, elle aussi a eu un bébé ? mais c'était pas le mec de sa sœur ??

Cerveau H + 2 : ahhh d'accord. Bon je rangerai demain.

Niveau de concentration : parti faire un tour.

Pourquoi on parle de concentration ici ? Je veux dire après tout, ce serait pas autre chose ? Bahaa...

NON

A partir du moment où tu décides de faire une tâche, et que tu ne la fais pas : tu manques... de... concentration. C'est aussi simple que ça. Ça va pas chercher plus loin. Alors ouais t'as des cas particuliers, mais si y a pas une vie en jeu, ou un procès en jeu. Alors... tu manques... de concentration.

Mais j'ai une bonne nouvelle pour toi :

TU PEUX
DEVENIR
CHAMPION
DU MONDE
DE
CONCENTRATION

Ici on va plus parler pendant 4 heures, voici le challenge :

CHALLENGE

1. Chaque fois que tu veux commencer une tâche tu dis "GO". Et tu t'y lances comme un ouf. Boum.

J'entends beaucoup de personnes te dire "Ouais faut compter à l'envers, tu sais 5, 4, 3, 2, mes chiottes". Bon. Non. Je le sais ça a jamais, jamais, marché pour moi. Pourquoi ?

D'abord parce que 5,4,3,2, et puis, attends on reprend à 10. 10, 9, 8. Fin tu vois le truc ? Pour une personne championne du monde de vol stationnaire lunaire, ce genre de truc c'est comme le placebo qu'on sert aux gamins :

CA
NE
MARCHE
PAS.

Ici le "GO". C'est "Boum. Je le fais." Faut pas que tu laisses ton cerveau cogiter une seconde. T'as envie tu le fais. Tu transiges pas avec cette règle.

Quand on manque de concentration. Le problème est pas l'envie, ou le début de la tâche en elle-même. Mais le laps de temps qui y a entre l'envie de faire une tâche, et le début de la tâche elle-même. Et quand t'es champion du monde comme moi, il peut s'écouler plusieurs jours.

Ici le meilleur truc que t'as à faire c'est pas de réduire ce laps de temps avec un compte à rebours, mais de le supprimer. De faire une opération chirurgicale. On reprend l'exemple des pages précédentes.

Sport : tu dois exécuter une tâche importante.

Cerveau avant opération : wait, et si je fais ci ? Et si y se passe ça ? Attends, quoi ??

Cerveau après opération : Tour de contrôle ?

GO.

GO.

GO.

Niveau de concentration : x 10

Travail : tu dois finir une tâche qui ne prend que 5 minutes.

Cerveau avant opération : ooooh mais j'ai le temps.

Cerveau avant opération Min + 10 : ooooh mais j'ai le temps.

Cerveau avant opération H + 1 : booo, je le ferai demain.

Cerveau après opération : Ici tour de contrôle.

Mise à feu.

Feu.

Feu.

Niveau de concentration : X 20

Maison : tu dois ranger une pièce.

Téléphone : petite notification au moment de commencer

Cerveau avant opération : quoi, elle aussi a eu un bébé ? mais c'était pas le mec de sa sœur ??

Cerveau après opération : Eeeet décollage immédiat !

GO.

GO.

GO.

Niveau de concentration : X 30

Voilà le truc important. Ici tu dois arriver à débrancher ton cerveau et décoller immédiatement dans une tâche. Boum. Comme ça. En un claquement de doigts.

Plus tu vas étirer le laps de temps entre envie et action, moins tu seras amené à garder ta concentration intacte pour la tâche souhaitée. Tu vas te disperser encore et encore jusqu'à te paumer sur un réseau social à la noix. Moralité : t'as envie ? GO. Tu fais.

*

Anecdote croustillante

Pour te montrer que ce tips du "GO" est une des meilleures choses qui peut arriver à ta concentration dans le sport, dans la vie de tous les jours, ou autre, je vais te prendre plusieurs exemples.

La première c'est que j'arrive jamais à écouter quelqu'un. J'arrive jamais !! C'est impossible. Je suis pas assez à l'écoute, et j'ai beau appliquer tous les conseils : ça ne... marche... pas. C'est un fait. Je suis dans la lune, je déconnecte vite.

Azi, parle-moi de la conjoncture économique. Azi, parle-moi de la dernière production Netflix. Azi parle-moi des

dernières robes à la mode. Tu vas vite voir dans le coin de mon œil que je suis déjà sur un des anneaux de Saturne en train d'explorer la composition de chaque astéroïde. Je suis comme ça. J'étais comme ça.

Ici, j'ai instauré ce "GO". Tu sais comme une fusée qui se lance. Comme un sprinter qui court un 100 mètres. Boum. GO. Et petit à petit, je suis arrivé à me focus. A vraiment me mettre dans les conversations. Je me disais "*Ah, je décroche*" et "*GO. Je m'y remets. Go.*" C'est un truc qui à la longue déclenchait en moi un sentiment de pleine conscience. Comme dans une bulle.

Et je le fais partout, en sport par exemple. Dans un moment où – et ça a dû t'arriver – tu te sentais largué. Ce GO là, il sonne en moi comme une révélation. *Boum. Go.* On y va. On s'y remet. Ça déclenche en moi un sentiment de focus incommensurable. Plus de passé, plus de futur. Plus de réflexion. Go. On y va.

Et ça tu peux le voir dans la vie de tous les jours. Quand des sportifs, des acteurs, des personnalités, décident de changer, décident de reprendre le contrôle, elles disent souvent "*Là. Boum. J'ai décidé de...*" ou "*Bam, comme ça !*" Tu sais elles utilisent toujours une espèce d'onomatopée pour marquer le début.

Et c'est exactement ça que j'ai reproduit, et que tu dois reproduire. Tu dois. Boum. Prendre ce go, et en faire le déclencheur suprême de ton attention. Ok. Ok. Elle était

partie. Ton attention s'était barrée. Ok. Bien. Mais maintenant à chaque fois que tu diras "GO." Boum. Elle reviendra. Et elle revient.

Avec ce petit, cet exceptionnel tips, tu vas reprendre le contrôle. Et à mesure que tu t'en serviras, que tu te serviras de ce GO, il deviendra de plus en plus puissant. Il deviendra ton incontournable pour chasser les mauvaises ondes, pour reprendre ce que tu veux reprendre, pour changer. Ce GO, s'imposera en toi comme la multitude de décisions réussies d'une vie passée à choisir.

Tips : chaque fois que tu désires commencer quelque chose utilise ce "GO." Et commence la chose. Ça peut être pour te lever le matin. Ça peut être pour surmonter une épreuve, pour un rencard. Tu peux l'utiliser pour tout. Mais surtout, utilise-le pour te focus, te concentrer sur ce qui doit être fait NOW!

JOUR 6

KILLER MODE
MAÎTRISE TON ATTENTION

"J'arrive à travailler pendant 15 ~ 16 heures par jour. Des fois plus."

— **Toi, dans *Histoire inspirante*, numéro 269**

Alors comme je te le dis, quand tu passes ta vie à explorer les astres lunaires, c'est quand même hyper complexe d'être productif. Surtout parce que t'as un gros défaut d'attention qui te permet pas bah, de faire les choses.

Alors c'est quoi le problème ? Entre toi et moi j'en ai pas

la moindre foutue idée. C'est comme ça et je cherche pas à savoir. Tout ce que je veux c'est :

DEVENIR
PUT*IN
DE
PRODUCTIF

Et j'ai tout essayé. Les livres de dev perso à la c*n (merci à eux), les méthodes agiles, la méditation, la visualisation, les récompenses, etc. Et bonne nouvelle : rien n'a marché. Pourquoi bonne nouvelle ? Parce que quand je te dis que je suis champion du monde de la procrastination et du déficit d'attention, je t'ai pas menti.

Le problème de ces trucs, de ces trucs qu'ont pas marché c'est ça : le gars ou la nana se lève un matin, il arrive à un moment de sa vie où il doit publier un livre ou une vidéo, puis il se renseigne sur le truc – vise un peu la culture. Alors il ou elle chope 4 ou 5 infos, et puis comme c'est le genre de personne qu'aime tester ce qu'elle avance. Bah elle le teste.

Et puis il ou elle te sort le livre ou la vidéo et te dit "*Waaaahaaaa ça mmaaaaar cheeeuh.*" #Looser. Toi pas eux. Non eux ils ont gagné leur peze, pas de soucis pour toi. Mais toi, encore plus si tu lis ces lignes, bah... tu te dis quand même qu'y a comme un problème. *Right? Right.*

Bon alors tu t'en doutes il l'a bien fallu que je trouve des méthodes, **MES** put*in de méthodes pour me concentrer. Et ça a été un long parcours, un... PUT*IN... de long... parcours. Alors comment j'ai fait ? Et qu'est-ce que tu dois faire en ce JOUR 6 maintenant que tu sais comment commencer une tâche ?

La première chose et la seule chose que tu vas devoir faire c'est suivre la technique *Pomodoro ! Olé, baïla !* (là t'as pas vu mais je l'ai dit avec l'accent italien). Pour le reste :

C'EST LA SEULE
PUT*IN
DE TECHNIQUE
QU'A JAMAIS
MARCHE
POUR MOI

Alors c'est quoi ça, la Pomodoro technique ? C'est simple tu travailles pendant 25 minutes. Tu fais une pause de 5 minutes. Et ensuite tu reprends. Au bout de la 4 ème session, bah tu fais une pause de 15 minutes.

T'as peut-être déjà entendu cette technique. Peut-être pas. Et peu importe au fond car y a plein de trucs à respecter pour que cette technique soit fonctionnelle. Je le sais, j'ai mis pas loin d'un an à la gérer.

Matos

- Un minuteur de cuisine #Obligatoire
- Un stylo #Obligatoire
- Une feuille #Obligatoire

Le truc peut paraître archaïque mais y a que comme ça que ça marche vraiment. Bien sûr tu peux choper du matos de remplacement.

Matos bis

- Le minuteur de ton tel
- Un tableau
- Des craies

Le seul truc fondamental est un minuteur, et moyen d'écrire à la main. Impossible de transiger sur les deux points. Impossible de prendre des notes sur ton tel ou ton pc. Il te faut obligatoirement noter sur un support et à la main.

Mise en place

- Prévoir toutes les tâches importantes à faire

- Noter le nombre de sessions de 25 minutes à prévoir pour chaque tâche
- Etablir un planning Pomodoro :
 - 4 sessions de 25 minutes
 - Pause de 15 minutes
 - 4 sessions de 25 minutes
 - Grosse pause de 60 minutes
 - Reprise du rythme si nécessaire

Voilà le truc. Ici tu as tous les points particuliers pour devenir productif. Du moins t'as la base, car maintenant va te falloir devenir productif et l'appliquer. Et j'ai une bonne nouvelle : si tu sois mes conseils ça va être HYPER... simple. La vérité.

En revanche si tu les suis pas tu vas te planter. Tu vas te planter car tu vas vouloir en faire qu'à ta tête et que justement la technique Pomodoro c'est tout le contraire. Si Francesco Cirillo l'inventeur du truc a trouvé le moyen d'en faire un artéfact de productivité, tu vas toi, trouver le moyen d'en faire tout le contraire. Encore une fois je le sais, je l'ai fait.

Je me suis planté x fois avec cette technique. Et pour ne pas te planter toi aussi voilà ce que tu ne dois **SURTOUT. PAS. FAIRE.**

- Ne tente pas de modifier la durée des sessions, c'est 25 minutes pas 30 minutes.
- A 25 tu coupes. Peu importe si t'es au milieu d'une phrase ou d'une tâche complexe. Tu coupes.
- La pause dure 5 minutes et pas 15 minutes.
- La grosse pause dure 15 minutes et pas 16 ni 20.
- Ne triche pas en réinitialisant la session parce que tu as pris un faux-départ. IT IS THE GAME.
- Ne travaille que sur le principe de cette technique.
- N'utilise pas d'autres techniques.
- Ne te documente pas pour savoir si ça marche ou non.

Alors voici tous les points à proscrire. Des points que j'ai testés et qui m'ont tous foncièrement plombés, voici pourquoi.

- *Ne tente pas de modifier la durée des sessions, c'est 25 minutes pas 30 minutes* : si tu modifies la durée des sessions tu vas vouloir trouver la meilleure durée possible. Tu vas te perdre, tu vas passer du temps à tâtonner pour finalement abandonner la technique.
- *A 25 tu coupes. Peu importe si t'es au milieu d'une phrase ou d'une tâche complexe. Tu coupes* : si tu ne coupes pas tu vas déborder. Si tu débordes ta pause se raccourcit, et si ta pause se raccourcit tu vas vouloir en prendre une plus longue à la prochaine heure. Si tu prends une pause plus longue tu casse tout le système. Tu rends la méthode obsolète.
- *La pause dure 5 minutes et pas 15 minutes* : ben oui, va pas prendre plus de pause pour une tâche plus contraignante. Ou alors, encore une fois, tu casses tout le système.
- *La grosse pause dure 15 minutes et pas 16 ni 20* : la pause grosse pause après 4 sessions doit rester courte. 15 minutes et pas 20. J'ai testé, à partir de 16

minutes ou plus, tu commences à te distraire, et tes pauses finissent par durée 30 minutes puis 40, puis une heure.

- *Ne triche pas en réinitialisant la session parce que tu as pris un faux-départ. IT IS THE GAME* : accepte le défi. Accepte de ne pas finir une tâche. Si tu réinitialises, tu pètes le truc.
- *Ne travaille que sur le principe de cette technique* : tu veux travailler sur un projet où tu as besoin de 60 minutes, de 120 minutes de rang voire plus ? Utilise quand même la technique Pomodoro. Je t'apprends ensuite comment l'optimiser.
- *N'utilise pas d'autres techniques* : si tu travailles sur d'autres tâches avec d'autres techniques alors tu vas obligatoirement développer d'autres habitudes et souvent des mauvaises. Entraîne-toi sur cette technique, travaille dessus, et deviens un champion du monde de la technique Pomodoro.
- *Ne te documente pas pour savoir si ça marche ou non* : eh non, surtout pas. Si tu commences à faire recherches tu vas

trouver d'autres informations et d'autres méthodes qui contredisent celle-là.
Résultat : tu passes une journée à faire des recherches, puis tu passes une semaine à essayer d'autres techniques qui ne fonctionnent pas – autant pas acheter ce livre. Apprends à écouter, teste, tente d'exceller et excelle. Et si tu veux ensuite en apprendre plus, fais-le, mais pas au détriment de ce que tu souhaites : maîtriser ton attention.

Ici tu as une majorité de points à prendre en considération pour exceller. Pour arriver à gérer un emploi du temps lourd, mais plus encore, pour arriver à enfin gérer ta procrastination, devenir productif et maîtriser ta concentration.

Ici je te précise comment j'ai écrit ce livre, comment j'écris jusqu'à 450 000 mots par mois (15 000 mots par jour), comment j'apprends des langues ou gère mes entreprises.

1. Je prends un papier et un stylo le soir
2. Je note toutes mes tâches de la journée de demain avant d'aller me coucher
3. J'établis une liste des tâches par priorité

4. J'estime avec précision et de manière juste (on y reviendra) le nombre de sessions de 25 minutes requises par tâche
5. J'organise ma liste en 2, 3, ou 4 grosses sessions de 4 x 25 minutes. Par exemple :
 - 8 – 10h : 4 sessions de 25 minutes + pauses.
 - 10h : pause de 15 minutes
 - 10h15 : 4 sessions de 25 minutes
 - 12h15 : pause de 1 heure ou arrêt du travail

Ici j'ai fait 2 grosses sessions Pomodoro. J'ai 200 minutes de travail effectif (4 x 2 sessions de 25 minutes) pour 45 minutes de pauses (3 x 2 pauses de 5 minutes + une pause de 15 minutes).

Voilà le topo. Tu as tout ce qu'il te faut pour rester concentré. Tu as à présent le cadre que j'ai, le cadre qui m'a permis d'exceller à divers niveaux. Voici ton challenge du JOUR 6.

CHALLENGE

1. Prend un papier et un stylo.
2. Note et fais-toi un planning des tâches de la journée

3. Lance ton minuteur et fais toi une première grosse session Pomodoro (4 x 25 minutes de travail).

Faut que tu piges qu'avec ce cadre, qu'avec cette technique, tu vas pouvoir accomplir plus que n'importe qui. Plus que ta personnalité passée qui manquait d'attention. Je vais pas t'expliquer les concepts fondamentaux qui régissent ce truc. Juste t'encourager à y aller, à utiliser comme moi cette technique.

Dans le chapitre suivant, celui du JOUR 7, tu verras comment optimiser cette technique. Pour l'heure, tu commences à le savoir : voici une petite anecdote bien chouette.

*

Anecdote croustillante

Bon alors maintenant que t'as vu le concept du truc, faut que tu piges à quel point ça peut changer la donne. Et ça l'a changée pour moi. Je veux dire, ça a été l'élément déterminant du gars qui procrastine et qui se laisse distraire, au gars qui arrive à atteindre ses objectifs.

On te dit souvent qu'il faut avoir des objectifs dans la vie. Bon, c'est de la connerie. C'est de la connerie parce, souvent, des personnes sans objectif réussissent très bien. Ce qui détermine la réussite c'est en fait la chance. Mais surtout la capacité à faire les choses.

Il faut que tu différencies l'objectif d'être (champion du monde de foot, danseuse pro, boxeur, ministre, directrice, etc.) et le devoir de faire (faire une tâche, accomplir une chose, faire ci ou ça, peu importe).

C'est important à piger dans l'acte fondamental de concentration. Le premier est le pari sur un hypothétique futur, le second est le pari sur un présent – qui lui – est bien réel.

Bon, pourquoi je te dis ça moi ? Simplement pour que tu piges la nécessité – surtout si t'as des problèmes de concentration – d'y aller. De faire. Boum. T'as une idée ? Boum. Tu fais. Et ça tu peux très bien le faire sans objectif.

Le problème c'est que la société et les gens, les livres, les coachs, t'envoie le devoir d'avoir un objectif pour réussir. Pour avancer. Bon. Bon. Connerie on est d'accord ? Non.

Si. Parce qu'à partir du moment où tu te fixes un objectif tu prends le risque d'échouer. Si tu te fixes pas d'objectif t'échoues. Alors on va te dire que "*Ouais mais si t'as pas d'objectif, t'avance pas !! C'est des conneries*". Et c'est là qu'arrive mon expérience perso.

J'ai travaillé sur énormément de projets en voulant devenir numéro 1. Pas numéro 2, 10, ou 3. Non, le

numéro 1. Et j'ai toujours échoué. Pourquoi ?
Simplement parce que je reléguais ma profonde volonté
et nature au profit de mon objectif.

Les objectifs sont importants, bien sûr. Et je te le dis
d'ailleurs dans mes livres. Mais dans une logique de
concentration, dans une logique de personne résolument
créative et paumée. Les objectifs vont souvent être ton
pire ennemi. En premier lieu du moins.

Car pour atteindre un objectif tu dois être :

OR
GA
NI
SE

Tu dois être organisé. Tu dois être concentré. Et quand
t'es comme moi, quand t'es un véritable mangeur
d'étoiles, alors c'est impossible... pour toi... d'atteindre...
un... objectif. Ici il te faut donc avant même d'avoir un
objectif, avoir un cadre. Cadrer ta pratique.

A partir du moment où j'ai utilisé la technique Pomodoro,
même sans avoir d'objectif *day to day*, j'arrivais à être
productif. A être concentré. A avancer. A faire les tâches
que je devais faire. Je suis arrivé à produire jusqu'à 15
000 mots par jour. A travailler pour une dizaine
d'entreprises par jour en freelance. A faire le travail de 5
ou 6 personnes en un mois. Tout en travaillant sur mes

projets perso.

Car le créatif, le lunaire, le rêveur, la personne qui manque d'attention, sera toujours (toujours) plus productive une fois qu'elle aura fait sa révolution, que la personne pragmatique. Organisée.

Et c'est pour ça qu'une personne comme toi a pas besoin d'avoir un objectif fondamental. Elle a juste besoin d'un cadre. D'être chaperonnée. D'être encadrée. C'est pour ça d'ailleurs que je te fais un livre sur comment maîtriser ta concentration comme ça.

Pour que ce soit facile pour toi de progresser pas à pas. Pour éviter ces centaines de pages où un tocard (désolé pour lui) t'explique *pourquoi t'es pas* plutôt que *comment agir*.

Et c'est pour ça qu'avec un cadre comme celui-ci, petit à petit tu vas devenir un maître en concentration. Tu vas arriver à rester focus. Tu vas arriver à avoir une maîtrise totale et complète de ta pensée.

Et c'est d'ailleurs pour cette raison, que je te fixe un cadre strict. Car si tu commences à avoir le choix dans le cadre, dans la procédure, alors tu vas te disperser. Eh je le sais je le fais tout le temps. Par contre aujourd'hui : quand il faut être concentré, je suis... PUT*IN... de... focus.

L'anecdote est peut-être pas croustillante. Mais si tu fais comme moi, que tu te fixes un PUT*IN de cadre strict alors tu vas arriver à te concentrer. Je te parle pas de booster ta concentration. Je te parle de pouvoir te concentrer à chaque instant.

On est tous des grands enfants. Certains moins que d'autres, et dans mon cas je n'ai ni appris à avoir un cadre, ni appris à savoir comment me concentrer. C'est pour ça qu'aujourd'hui je te transmets ma méthode, mon savoir, mon expérience surtout pour arriver enfin à te concentrer.

JOUR 7

OPTIMISATION MAÎTRISE TON ATTENTION

"Moi ? Je travaille 2 heures par semaine."
— **Toi, dans *BusinessMan Mag*, numéro 19808**

Dans le JOUR précédent t'as vu, t'as checké même une technique pour augmenter ta productivité. Et si productivité ne veut pas dire concentration, c'est pas à pas que tu vas voir comment lier l'un à l'autre.

C'est pas à pas aussi que tu vas changer ta PUT*IN de vie en apprenant à te concentrer. Mais pour l'heure on va faire un passage, encore, sur cette technique. Dans le JOUR suivant je te montrerai comment l'appliquer IRL (In Real Life). Car tout est lié.

Pour le moment tu vas voir comment optimiser cette technique. La première chose qu'il est nécessaire de comprendre, c'est qu'avec un cadre tu vas de facto être moins libre. Tu vas avoir plus de contraintes et donc augmenter ta concentration. Si je te dis de bosser 50 heures par semaine chez moi pour me faire une terrasse tu vas me dire "*Va te faire f*utre*". Bon. Mais si je te dis

de bosser 50 heures par semaine chez moi pour me faire une terrasse avec un Beretta sur la tempe tu vas me dire "*Je peux même en faire 70 si tu veux*".

Tout est une histoire de contraintes. Tout est une histoire d'adaptation. Là où c'est important d'optimiser cette technique, c'est justement car quand un cadre reste le même il est souvent franchi. Pourquoi ? Et ça veut dire quoi ça ?

Ça veut dire que si tu dois écrire 500 mots en 25 minutes, créer un logo en 25 minutes, créer une présentation PowerPoint en 25 minutes, répondre à tes mails en 25 minutes, finir une tâche en 25 minutes, et ça X fois par jour, par mois et par année, la répétition va t'amener à devenir bon.

Inéluctablement tu vas être à même d'écrire 500 mots en 20 minutes, créer un logo en 10 minutes, etcetera, etcetera. Et c'est à ce moment donné que tu vas franchir le cadre : tu vas dire "*Ok, je peux répondre à un sms.*" Tu vas dire "*Ok, je peux aller faire un petit pipi.*" Etcetera, etcetera. C'est pour ça que tu dois optimiser la technique. Pas la technique ou le cadre, mais plutôt ta vision des choses.

Tu vas devoir être capable de travailler plus en moins de temps. Par exemple, si tu arrives à écrire 500 mots en 20 minutes, tu peux dans les 5 minutes restantes, commencer une autre tâche, la préparer. C'est du temps

de gagné.

Pareil pour un logo : tu peux par exemple commencer un autre logo, répondre à des mails, etc. L'idée étant de chercher comment écrire, créer, faire une tâche plus vite, pour en commencer une autre tout en restant dans le cadre : 25 minutes de travail, 5 minutes de repos.

Et c'est à cet instant même que ta PUT*IN de vie va changer. Devenir le meilleur dans un cadre donné, te permettra non seulement de garder un esprit actif, assez pour être concentré mais aussi d'avancer toujours plus.

OPTIMISE TON TEMPS

Si tu travailles dans l'idée que tu as le temps, la seule chose que tu vas faire c'est te reposer sur l'idée que tu le feras plus tard. C'est pas comme ça que ça marche. Tu dois toujours travailler sous pression. Tu dois toujours, travailler sous pression.

Et c'est partout pareil. Partout. La concentration vient quand la pression est assez forte pour te bouger. Et c'est pour ça que tu dois optimiser ton temps.

CHALLENGE

1. Continue à travailler sur le principe de la technique Pomodoro
2. Optimise ton temps. Pose-toi la question : comment je peux faire pour travailler plus en 25 minutes ?
3. Fixe-toi des micro-objectifs à mesure que tu avances. Exemple : si tu arrives à faire une tâche en 25 minutes, et que tu deviens assez bon pour la faire en 23 minutes. Fixe-toi l'objectif de la faire en 17 ou 18 minutes.

Les micros-objectifs comme ça doivent être irréalistes. C'est pas l'histoire qu'on te sert de viser la lune pour retomber dans les étoiles (avec les 5 778 K du soleil, je doute que t'aies envie d'y faire un tour), c'est l'histoire de te défier sur un temps donné. Et c'est comme ça que t'arriveras à maîtriser ta concentration. En travaillant sous pression. En prenant des pauses nettes. Bref : en respectant le cadre, et en excellant à travers le prisme de cette méthode.

*

Anecdote croustillante

Il est important de toujours optimiser ton travail. Ce n'est pas juste une histoire de produire pour produire : c'est une histoire de produire pour devenir riche. Pas

seulement en termes financiers mais en termes personnels.

J'ai longtemps cru dans le passé que le gage d'une haute productivité – autrement dit le "vite fait, bien fait" – était l'apanage de "la grosse daube".

Autrement dit les gens qui travaillaient vite, ne travaillaient pas bien. C'était un fait pour moi. Un fait jusqu'à ce que je comprenne ce que tu dois comprendre :

TRAVAILLER VITE
NE VEUT PAS DIRE
TRAVAILLER MAL

Bien sûr comme tout le monde j'ai cru ça. J'ai cru tout le baratin qu'on nous servait à l'école en nous disant : que le travail long et fastidieux était le gage de la réussite.

Con
Ne
Rie

Changer de vie veut dire changer de paradigme. En ce sens du dois comprendre que travailler 1000 heures sur un projet, ne sera pas le gage de sa réussite comme ne travailler que 100 heures sur le même projet.

J'en ai personnellement fait cette expérience – tu vois ici mon sens précieux du dévouement à ton changement de

vie.

Une semaine – de mémoire en mai – deux clients indépendants mais travaillant sur le même média Pinterest, me demandaient de leur créer deux identités visuelles. L'un était cuisinier, l'autre influenceur mode.

J'ai passé plusieurs heures sur le premier, j'en ai même passé des nuits blanches. Une semaine entière de travail acharné. Une semaine passée à tenter, rayer, couper, affiner, redécouper, des visuels. Et tout ça pour mon client influenceur.

Je voulais faire un travail d'exception, en espérant lui apporter un pur bonheur quand son PUT*IN de chiffre d'affaire sur le média allait exploser.

Or ce fut tout le contraire. Son Pinterest stagna comme jamais et notre collaboration s'arrêta. J'étais anéanti.

De l'autre côté mon client cuisinier s'impatientait : je n'avais même pas commencé à travailler sur son projet – il payait moins.

Un soir, en quelques minutes je lui créai des visuels à la noix. Très beaux, très cleans, mais que je jugeais nuls car je n'avais passé que quelques minutes dessus. Et le résultat ne se fit pas attendre :

Son compte

EX
PLO
SA

Littéralement. Des centaines de milliers de vues, des centaines de milliers de visiteurs sur son site, et moi couronné roi du Pinterest au Québec. Alors quoi ? Coup de chance ? Destin ?

Rien de tout ça. Tu dois comprendre une chose importante : pour tout travail que tu fais, et feras dans ta vie, la réussite ne dépendra pas du nombre d'heure passées, mais d'un mix entre coup de chance, destin, et travail.

Si tu crois que seul le travail permet à des projets, des entreprises, des couples de réussir, sache que tu trompes total. La chance, le destin – et ce que j'appelle destin sont les choses incontrôlables – jouent une part essentielle dans la réussite.

Moralité : *ce n'est pas parce que tu PUT*IN de travaillé 100 fois plus qu'un autre sur ton projet, que ton projet – de vie, perso, ou pro – va réussir.*

JOUR 8

OPTIMISATION BIS MAÎTRISE TON ATTENTION

"Les réseaux sociaux ? Fuck ste demer !"
— **Toi, dans *Un monde déconnecté*, interview by Karl Lacharfeld**

Bon alors voilà, t'es au huitième jour de ton challenge pour changer de vie. C'est cool, c'est génial, c'est fabuleux, mais toi et moi va falloir qu'on cause sérieux.

T'auras beau optimiser ton temps, produire en 25 minutes ce que tu produisais en 90 minutes hier, que t'auras jamais

CHANGE
DE
PUT*IN
DE
VIE

Why ? Parce que l'optimisation de tes sessions Pomodoro, l'optimisation de ton temps de vie finalement, doit se faire à 360°.

Je veux dire, on est ok t'as acheté un bouquin pour changer de vie, et je te parle de

PRO
DUC
TI
VI
TE

Si t'as pas vu l'entourloupe ou t'es un peu C*N sur les bords, ou t'es peu trop connecté. Qu'est-ce que je veux dire par là ?

Il est important que tu piges que ta vie toute entière, n'est rien d'autre que du temps. Du temps, que ça. Tu peux me filer toutes les définitions du monde, ta vie s'articule de ta naissance à ta mort. Autrement dit d'un point A #Naissance à un point B #Mort.

Le milieu, bah, c'est ta vie mon ami. Alors y en a – complètement débiles soit au dit au passant – qui vont te servir qu'il faut vivre à donf parce que JUSTEMENT, bah, on a qu'une vie #Pouarf. Laisse-moi rire.

L'intérêt de l'expérience n'est pas qu'elle soit vécue parce qu'elle est unique, l'intérêt de l'expérience est que tu la subis. Triste factualité.

T'as pas le choix. Tu lis ces lignes ? Tu subis l'expérience de la vie. Tu es né sans en avoir eu le choix. Et tu mourras probablement sans en avoir eu le choix aussi. T'as aucun

PUT*IN

de contrôle, sur le début ou la fin de ta vie. Alors certains dans cette logique-là se jettent à bras ouverts dans la vie. *"Mais allez Michel, vient on se bourre la gueule et après on fait after chez Patrick !"* <--- Mauvaise optimisation de la vie.

Ce que je veux te dire ici, ce que si tu n'as aucun contrôle sur la date de départ ou d'arrivée, tu as un contrôle total sur la course – car c'est une course dont on parle.

De facto, chaque jour de ta vie tu dois optimiser ton temps. Quelle est la différence principale entre les gens qui réussissent leur vie et ceux qui la ratent ?

Les premiers choisissent d'optimiser leur temps de vie, quand les seconds laissent la vie choisir pour eux. En d'autres termes :

*Si tu snoozes ton réveil le matin
Si tu dis non alors que t'as envie de dire oui
Si tu dis oui alors que t'as envie de dire non
Si tu vas là-bas alors que t'avais envie de rester ici
Si tu restes ici alors que t'avais PUT*IN d'envie
d'aller là-bas
Si t'aimerais être ailleurs mais que t'es là
Si t'aimerais être là mais que t'es ailleurs*

TU OPTIMISES MAL TON TEMPS

Derrière tous les choix que tu fais et feras dans ta vie, se cache le choix d'une dépense rationnelle de secondes. Alors sous prétexte que t'en as des milliers à vivre tu te dis que snoozer, ou dire oui quand tu veux dire non, c'est pas si grave #Pouarf.

Quand je te cause d'optimisation de temps, je te cause de contrôle de ta vie. Une personne qui réussit sa vie, c'est une personne qui sait gérer son temps et qui de facto l'optimise de la meilleure des manières.

C'est exactement la même chose que la nutrition :
mange 300 grammes de beurre de cacahuète par jour, et
je te garantis que c'est toi et pas les hippopotames qu'on
regardera dans le zoo.

C'est la réalité et je préfère être net avec toi : si tu ne sais
pas optimiser ton temps, tu ne sauras jamais changer ta
vie. De facto tu vas devoir apprendre à optimiser ton
temps à 360°.

Et quand je dis 360° ça veut dire que t'as intérêt à me
jeter tous tes réseaux sociaux à la con. Toutes tes séries
Flexmix à la noix, toutes tes sources de perte de temps.

Alors ouais, on est d'accord, la dernière saison de Rick &
Morty est géniale, y pas. Mais c'est pas une PUT*IN de
raison de passer ses après-midi à mater 4 fois chaque
épisode.

Et ouais je sais, le look de Kendall Jenner est quand
même cosmique, et damn! : cette chaine Younube est
géniale, mais c'est pas pour autant que tu dois y passer
tes apremis.

Les réseaux sociaux sont bâtis pour te rendre accroc. Oh
non pas au départ, loin de là. Des entreprises comme
FaceBook ne désiraient qu'une chose : connecter des gens.
C'était même une des entreprises les plus géniales de
l'humanité.

Or, des gens et des entreprises tierces, ont profité du nombre de gens présents pour tirer parti des datas qui étaient à disposition. Et c'est à cet instant que les réseaux sociaux sont devenus des entreprises destinées à te rendre accroc.

Les chaînes que tu regardes, les contenus que tu partages et que tu likes, les personnalités que tu chéris, Younubeurs ou Influenceurs ne sont rien d'autres qu'un shoot de sérotonine visant à leur rapporter du fric.

CE N'EST
RIEN
D'AUTRES
QUE
CA

Le sens du partage gratuit, de pair à pair s'est volatilité avec une démocratisation de la gestion d'image sur le net. Wait wait wait, on n'avait pas parlé de changer de vie ?

Justement, tu commences ta thérapie. Tous ces médias sociaux, sont autant de sources de distraction que de sources d'abrutissement profond. Je suis désolé pour toi, mais je dois te rappeler une chose :

PUT*IN
DE PERSONNE
DANS L'HISTOIRE

DE L'HUMANITE
N'EST DEvenu
THESARD
EN REGARDANT
LA CHAINE
MOI
ET MON CANCER COLORECTAL

C'est une factuelité. L'instruction via les médias sociaux reste minime. Non pas qu'ils sont tous à jeter à la poubelle, mais que d'une façon ou d'une autre tu vas finir par cliquer sur la vidéo des "Top 10 des façons de mourir les plus connes".

C'est comme ça, l'inutile nous attire. T'attires. Il est donc primordial de mettre un gros frein à tout ça. Que ce soient les séries – personne n'est devenu Général des armées en regardant Tames of Thrones –, les médias sociaux, ou encore les applications de messagerie instantanée.

La factuelité vient du fait que : si tu lis ce livre, t'es probablement du genre à aussi lire tout et n'importe quoi sur le net.

De facto, il est aujourd'hui important d'optimiser ton temps, et de laisser de côté

TOUT
CE QUI NE TE TIRE PAS

VERS LE HAUT

Alors je vais t'arrêter de suite, si regarder tel ou tel contenu te tire vers le haut parce que ça te permet de poser ton cerveau, ou encore d'en apprendre plus sur la gestion d'un dragon à domicile, ça va très mal se passer pour toi.

Non pas parce que tu vas rater ta vie, mais parce que jamais tu la changeras. Et ça c'est bien pire.

La procrastination vient de là. Du fait simple et C*N que tu ne sais pas dire non.

CHALLENGE

1. Ça t'abrutit : dis non.
2. Ça te fait rester dans ton lit : dis non.
3. Ça t'empêche d'avancer : dis non.
4. Ça te tire vers le bas : dis non.
5. Ça dégrade ton image : dis non.
6. Ça n'apporte ni rien à ton compte en banque ni rien à ta vie personnelle : dis non.
7. Ça te force à rester dans la même vie : dis non.

Voilà le truc fondamental que tu dois piger. Dire non. Dire non aux réseaux sociaux. Dire non aux séries TV. Dire non à ton pieu. Dire non à tes sorties inutiles. "*Hein mais j'y tiens moi à mes sorties !!*" Bah rate tes études alors ;)

La vie n'est qu'une succession de choix. Réussis ou non. Tu veux quelque chose : tu te bats pour. C'est aussi simple que ça.

Or tu vas te faire spammer 24/7 par des notifications :

SMS (Katia), 19h27 : *Wesh et si on sortait ce soir au baracalolo ?*

Notification Finderrr, 19h45 : Vous avez un nouveau Match !!!

Whatsnapp (numéro inconnu), 19h46 : Hey comment ça va ? Ça va depuis le temps ?

Et ça continue encore et encore. Nanagram, Pwiter, et j'en passe. Dans un monde où l'interconnexion reste une norme sociale, la distraction et la procrastination deviennent elles aussi des normes sociales. Question :

Mieux vaut-être un loser qui enchaîne les conquêtes

Finder

ou

Être un du top 3 du Nasdaq Composite ?

Moi j'ai vite fait mon choix. Et si toi aussi t'as vite fait ton choix, alors tu vas devoir comprendre que ta vie doit être faite de priorités. Et on va y venir.

Pour l'instant c'est ton huitième jour et tu vas devoir très rapidement apprendre à dire non à toutes ces

CON
NE
RIES

Ouais, sinon tu vas jamais avancer. Et pas la peine de remettre à demain. Tu veux gagner ? Alors tu dis non maintenant. Let's go.

*

Anecdote croustillante

T'es encore là, tu lis, et tu te dis : "ouais". En réalité si t'es toujours dans ce mood, que t'es pas repassé sur tes projets, dans ta vie de tous les jours, ou sûrement fermé ces pages, c'est sans doute pour la simple et bonne raison que t'es encore paumé.

Bien sûr t'as eu un lot de techniques, bien sûr t'as appris un peu la productivité. Mais devant toi se dresse le plus

gros problème de la procrastination. Ah ah cette bon vieille p*te. Quoi ça te choque ? Moi pas.

Elle en aura brisé tellement des rêves. Tellement des carrières. Et je vais t'avouer une chose : elle a bien failli avoir raison de ce livre.

Après tout j'ai de l'argent, alors pourquoi je me ferai ch*er à écrire ce livre ? C'est vrai quoi. Pourquoi ?

Alors j'ai laissé tomber comme tout le monde le ferait. Pourtant tu lis ces lignes, et si tu les lis, ça veut dire que je suis allé au bout.

Alors qu'est-ce qu'il s'est passé pour que je continue ? Tout simplement rien. J'ai appris, et ce depuis longtemps à gérer la procrastination. Comme je te l'ai sans doute précisé dans bon nombre d'ouvrages, je suis un rêveur, un aspirateur à neutron.

De facto il est très simple pour moi de partir entre Mars et Jupiter chercher la réponse à une question fondamentale à l'échelle de ma vie, pourtant.

VA
TE
FAIRE
FOUTRE

C'est ce que j'ai clairement dit à la procrastination quand elle a voulu, quelques années plus tard me reprendre dans ses bras.

C'est vrai, j'ai évolué. Je suis arrivé – comme toi dans quelques minutes – à dire non. Non à ma passion pour les pensées, non à ma passion pour les rêves, non à tout.

Alors comment j'ai fait ? Bah oui, tu voulais une anecdote croustillante non ? Alors je vais te la donner.

J'ai écouté de la musique relaxante. Alors là tu vas tomber de 15 000 étages "*Eh l'autre il me parle d'anecdote croustillante, et là il me cause musique zen, le blaz total*".

Pourtant c'est une réalité. Car l'autres il en a essayé des techniques :

- Compter à l'envers pour commencer une tâche
- Se geler les noisettes avec une douche froide à 5h du mat
- Compter à l'envers mais en partant de 3 et pas de 5 cette fois-ci
- Ecouter du Linkin Park
- Me taper le torse avant d'entrer dans la bataille

- foncer !
 - Boire un verre d'eau et hop,
 - Commencer, et puis c'est tout
 - Mettre mon minuteur
 - Couper mon Wifi
 - Cacher mon téléphone
 - Me conditionner en PNL
 - Faire de l'EMDR

Et j'en passe. Aucune n'a vraiment fonctionné sur moi. La seule qui a marché reste la musique relaxante. Alors pourquoi ?

En réalité ce n'est pas tant la musique relaxante qui marche, mais sa capacité à me mettre dans la mood "focus", qui marche.

Certaines musiques ont ce don de m'emporter et me faire voyager, comme toi j'imagine. De facto, si je peux voyager et rêver, alors je pourrai aussi me connecter à des tâches complexes.

Et c'est ce que j'ai fait. Ma playlist me permet aujourd'hui de produire comme jamais. Mais attention pas de n'importe quelle manière. Je te livre ici mon secret, ce qui me permet d'écrire plus de 15 000 mots par jour.

1. Je choisis une playlist qui m'apaise.
2. Je la lance et commence à me détendre.

3. Je me dis "Allez".
4. J'enclenche mon minuteur Pomodoro.
5. Je fonce en mode "Usain Bolt".

Si les 4 premiers points restent accessibles il est important que tu piges le 5 ème.

FONCER COMME USAIN BOLT

Je t'avoue que j'ai hésité à en faire un chapitre. Mais je me rappelle maintenant t'avoir dit d'optimiser ton temps et la méthode Pomodoro par la même occasion.

De toi à moi je vais être clair, ceci est le prolongement ultime de l'optimisation de la méthode Pomodoro.

Ici la capitulation de la procrastination vient du fait que je prépare la chose comme un sprint plutôt que comme un marathon.

En d'autres termes : il est plus simple de finir une tâche rapidement que de traîner dessus pendant plusieurs heures. Tu prendras toujours plus de plaisir à passer 10

minutes sur un truc hyper relou, plutôt que d'y passer 3 heures.

Ici le job est de travailler sous pression extrême.
Attention pas sous stress extrême.

TU DOIS
VOIR
LA CHOSE
COMME
UNE COURSE

Un sprint. Habituellement j'écris 1000 mots à l'heure, pourtant quand j'utilise cette technique j'arrive à en écrire le double. Voire plus.

Et ce : sans pression. Et ce : sans stress. Et ce : dans la bonne humeur.

Alors pourquoi ? En premier lieu car ma phase relaxation permet d'augmenter ma concentration avant la tâche comme un sprinter ou un haltérophile avant une performance.

En second lieu car ma phase "Sprint" permet de me concentrer à 100% sur mon effort car il sera court, bref, intense.

Je n'aurais pas le temps de stresser, car je serai pleinement focus sur ce que je fais. Il est donc important,

très important, de passer de la relaxation extrême à un effort rapide et violent.

Bien sûr, il serait illogique de maintenir cet effort sur plusieurs heures. Pour cette raison je ne l'utilise qu'avec parcimonie.

Moralité : tu dois non seulement savoir dire non, mais aussi enchaîner les périodes de relaxation et d'effort violent pour éviter les distractions. Eviter la procrastination et surtout optimiser au maximum ton temps. Teste, fais, apprends, et continue ton challenge.

JOUR 9
MES TIPS
DE GUERRIER

"On va tout péter !!!"
— Toi, à la question *"Tu crois que ça va marcher ?"*

Bien sûr un livre de dev perso n'a jamais changé la donne. Et bien sûr que tu vas pro... Wait ? Si tu commences à partir sur des constats comme ça, je préfère te dire une chose :

CE LIVRE

NE VA
TE SERVIR
A
RIEN

Faut que t'ouvres les yeux. Que tu comprennes aujourd'hui qu'il est essentiel de vaincre la procrastination par la volonté. Par ton mood. Par ton humeur.

T'es au jour 9. Et les choses ont peut-être changé pour toi, peut-être pas. Mais qu'importe car là on va passer en phase 2. Autrement dit : *le temps du non*. Le temps des tips cosmiques.

Parce que la personne que tu lis a elle aussi vraiment connu ces problèmes de procrastination, et a elle aussi vaincu le temps et la paresse. Alors comment, comment j'ai fait ?

JE ME SUIS
TROUVE
UNE RAISON
D'Y
CROIRE

Pourquoi même quand t'es crevé t'arrives à répondre à des notifications sur ton téléphone ? Pourquoi même quand t'as envie de rien faire t'arrives à trouver la force de regarder une série ? Pourquoi ?

Parce que
T'es
Esclave
De

TA
VIE.

T'es esclave de tes croyances. T'es esclave de ton corps. Parce qu'il est plus facile de changer d'humeur que de changer de vie. Alors qu'est-ce que tu dois faire ?

Tu dois écouter mes tips. Tu dois m'écouter. Tu dois t'imprégner de moi. De mon dynamisme. Tu dois me lire. Me lire encore et encore. Pourquoi ?

Parce que j'ai vaincu la chose. Parce que j'ai battu la procrastination, et parce que j'ai ce PUT*IN de dynamisme que je vais te lâcher ici !!!

Bon, ok. Je m'emporte un peu. Mais t'as pigé une chose, ou du moins je l'espère :

Tu ne pourras changer
qu'en étant entouré
de personnes
qui ont elles aussi changé

Qui elles aussi sont dynamiques. Qui elles aussi sont pleines de vie. On devient ce qui nous entoure. On finit par être ce que nous côtoyons.

De facto si tu me lis, et tu me lis encore. Ce livre, ou les autres, alors tu deviendras ce que je suis. Voici mon premier tips :

TIPS #1

Tu veux changer ? Tu veux vaincre la procrastination ? Tu veux maîtriser ton temps ? Alors entoure-toi de personnes dynamiques. De personnes proactives. De personnes inspirantes.

T'en as pas autour de toi ? Alors regarde Younube, écoute des podcasts de motivateur, parcoure le net et les sites de streaming audio, et trouve 1 ou 2 personnes qui t'inculqueront cette volonté de

DEGOMMER
CETTE
PU
TAIN
DE
VIE
!!!

Alors voilà. T'as ce premier conseil. Et je vais t'en donner un second directement, car être avare n'a jamais aidé qui que ce soit.

TIPS #2

*Trouve-toi un PUT*IN de truc galvanisant dans ton entourage. Moi ce qui m'a fait changer, c'est mon pote Edouard qui a construit une société à plus de 100 millions d'euros en à peine 5 ans. Je le connais par cœur, et le fait qu'il ait réalisé un truc si gros en étant si proche de moi, m'a motivé à vie. Je me suis dit : TOUT – est – POSSIBLE.*

Trouve dans ton entourage des personnes, des amis, des connaissances ayant réalisé un truc énorme. Un truc te motivant. Un truc te galvanisant.

Le fait que tu les connaisses bien, que tu les aies vu, que tu les côtoies, amène cette performance exceptionnelle au range de performance réalisable. "*Attends, mais elle est comme moi elle !*" Résultat : *je peux le faire aussi.*

Bien sûr tu n'es pas sans savoir que tout ceci est un challenge. Tu n'es pas sans savoir que je t'accompagne main dans la main. Alors voici ton challenge du jour :

CHALLENGE

1. Tu as 10 minutes pour exécuter les 2 tips plus haut.

Bah, euh, oui. C'est un challenge. Tu vas pas passer une semaine à trouver ça.

Cherche d'abord sur Younube des vidéos de motivations, de nombreuses chaînes existent. Trouve toi des orateurs à même de te booster.

Pour le second Tips, va sur un Facennook et parcoure tes amis. Va sur le net et cherche-toi une connaissance qui a réussi ce que tu voudrais réussir : rends-toi ton rêve accessible.

Ces deux tips, ne te permettront pas directement de vaincre la procrastination, mais t'insuffleront le côté dynamique, et indestructible de la personne motivée et prêt à tout déchirer qui vie en toi.

En somme, si l'organisation et la préparation t'aident à avoir la maîtrise du temps, certains facteurs extérieurs t'aideront à avoir l'énergie nécessaire pour justement continuer coûte que coûte et jour après jour à avoir cette motivation exceptionnelle pour faire face à l'ennui ou à la remise à plus tard.

Néanmoins, tu le sais, tu le sais mieux que quiconque :

TU VAS
TOUJOURS
AVOIR
LE
VICE
QUI

T'AP
PEL
LE

Ouais, c'est un fait. T'auras beau être un maître de lucidité et savoir comment éviter la procrastination de A à Z, il va te falloir plus que ça pour gagner. Et gagner du temps. Alors voici d'autres tips pensés juste pour toi. Enfin, éprouvés par moi, puis écrits rien que pour toi. Mais ça, tu le verras demain. Pour l'instant. Travaille les TIPS #1 et #2.

*

Anecdote croustillante

Bon t'es là, tu me lis, et tu te dis "*J'ai pas encore eu mon quota d'anecdote croustillante*". Alors en voici une bien juteuse.

Parfois comme tout le monde j'ai des coups de déprime. J'ai des coups de blues, des manques complets de motivation. De facto : je perds toutes | mes bonnes | habitudes.

C'est un fait, quand on est déprimé, on avance pas, on fait rien, on se laisse aller. Et perso toutes les théories à la con sur le pourquoi du comment m'ont jamais vraiment aidé.

Lors de la création de ma première entreprise, je m'étais fixé un objectif chiffré que je ne tardais pas à dépasser avant la fin de l'année. Pourtant... pourtant.

Dès le mois de janvier qui suivait, je ne me voyais plus travailler. Le mois de février était pire encore. Jusqu'au mois de mai j'ai été en mode de survie à me demander pourquoi je n'arrive pas à faire ça, alors que j'en avais la PUT*IN d'envie.

OUAIS

Tout le monde est pareil. Toi, moi, l'épicier du coin. Sitôt que notre motivation se perd, on en arrive à ne plus rien faire. Pourtant j'en suis là aujourd'hui à t'écrire des livres et te dire comment faire pour surpasser ta procrastination et ton manque de maîtrise du temps.

Le mois de mai a été pour moi une véritable renaissance au point de vue personnel. Non pas que j'avais retrouvé la motivation ou la foi en quelque chose. Mais que j'arrivais en un claquement de doigts à vaincre la procrastination. Alors comment ? Comment j'ai pu vaincre cette satanée procrastination ?

Par la méditation ! <--- je déconne. Si tu crois vraiment vaincre la procrastination tu te plantes d'ennemi. La procrastination n'existe pas plus que la flemme ou l'ennui.

Tout ceci ne sont que des mots mis sur des concepts inventés par l'homme.

RIEN
QUE
CA

Ma technique pour vaincre la procrastination a été longue, elle a même pris plusieurs jours. C'est d'ailleurs pour ça que je te fais ce guide. Pour te démontrer à quel point un combat sur la durée peut t'amener à triompher.

Alors qu'est-ce que j'ai fait ? Tout d'abord j'ai commencé à travailler. Je me suis lancé, un peu. Une tâche de 5 minutes. Puis le lendemain de 10 minutes, et puis ensuite j'ai pris de petites habitudes productives : mes compléments alimentaires, mon nombre de verre d'eau par jour, etc, etc.

Alors je sais, tu vas me regarder et me dire : QUEL EST CE

PUT*IN
DE
MESSAGE
DE
FOND

Eh bien qu'il ne suffit parfois que d'une seule chose, pour enclencher un mouvement exceptionnel dans une vie.

Dans mon cas, cela a juste été le fait de commencer une chose. Je me suis tout simplement lancé.

Tellement bête à dire. Pourtant au fil des jours j'ai commencé à me lancer, et me lancer de plus en plus, dans de plus en plus de choses.

Tu ne pourras jamais courir un marathon sans entraînement. Tu devras petit à petit commencer par des 1km, puis des 5km, puis des 10km, avant d'envisager de courir un marathon.

Alors dans cette optique beaucoup de gens sont déçus. Ils se disent "*Ouais mais moi je veux pas courir 1km, je veux courir des 42 bornes et quelques !*"

Pourtant il est nécessaire que tu comprennes une chose fondamentale. Que ce n'est qu'en relançant la machine petit à petit que tu vas pouvoir aller plus loin.

Vois ce cheminement journalier, comme une espèce de moteur surpuissant, rouillé, et qui n'a plus tourné depuis plus de 50 ans. Chaque jour qui passe imagine que tu lubrifies une pièce, que tu relances une roue, puis deux. Puis un mécanisme, puis l'autre.

Que chaque jour tu aides ce moteur surpuissant à monter en régime. Il faut que dès à présent, tu saisisse cette métaphore. Pour que tu n'oublies de chaque jour

entretenir ce moteur, de l'huiler, de le rôder, de le faire progresser.

Tu vas devoir transformer au fil des jours ce moteur rouillé et vieux, en une machine de course. C'est comme ça que tu vaincras le temps, et la procrastination.

Moralité : *tu ne pourras triompher de la procrastination, tu ne pourras changer ta vie, maîtriser le temps, que si tu te vois comme un être faible, qui n'a pas encore exploité tout son potentiel. Et chaque jour tu vas devoir te donner la force et les ressources pour petit à petit exploiter ton potentiel.*

JOUR 10
DES TIPS
DE MUTANT

"Moi ? Je suis capable de tout !"
— Toi, à la question ***"Tu penses vraiment courir un marathon en moins de 2H ?"***

Petit à petit tu avances dans ton cheminement. Petit à petit tu grandis. Et dans cette lignée tu auras chaque jour besoin de tips. Chaque jour besoin de conseil. Je te retarde pas plus je t'en donne un autre.

TIPS #3

Tu vas sans doute recevoir une notification hyper importante qui risque de casser ta dynamique. Et tu vas sans doute tout arrêter pour elle. Ok. Voici le tips : n'accorde pas une minute, ni même une seconde à une notification quand tu travailles. Tu as des pauses de 5 minutes pour ça avec la méthode Pomodoro.

Alors pourquoi est-ce si important de ne pas accorder de temps aux notifications, même importantes ? Eh bien tout simplement car aucune n'est

PUT*IN

importante. Aucune. Il est très peu probable que tu reçoives une notification qui ne puisse pas attendre 25 minutes dans ta vie. Il est très peu probable que ta maison prenne feu sur tes heures de travail, et que tu puisses la sauver en répondant dans les 24 minutes qui suivent.

Si tu commences à accorder du temps à une notification, tu accorderas du temps à toutes les notifications, car au fond : toutes les notifications seront importantes à leur manière.

Tu vas devoir devenir mature. Tu vas devoir apprendre à utiliser le mode *ne pas déranger* de ton téléphone. Le mode *avion* de ton téléphone.

CHALLENGE

#Chiche !

1. Mets ton téléphone en mode avion dès à présent et réactive-le à fin du chapitre.

2. Ose me dire que tu as reçu, une, et une seule notification à laquelle tu n'aurais pas pu répondre même 25 minutes après. Ose seulement...

Il est important que tu piges qu'être productif c'est avant tout t'enfermer dans une bulle. Il est important que tu piges qu'être productif c'est te couper du monde le temps de quelques minutes. Il est important que tu piges.

Tu ne pourras jamais être productif si tu te laisses distraire H24 par tous ces fléaux. Aussi je vais te parler d'autre chose qui m'importe. Bien sûr la notion d'objectifs est importante dans la technique Pomodoro, pourtant il est autre chose de beaucoup plus important.

TU DOIS EN FINIR AVEC TES CROYANCES LIMITANTES

Je veux dire par là que tu dois comprendre que certaines barrières tu te les imposes. Reprenons mon cas : qu'est-ce qui fait que j'arrive à écrire plus de 15 000 mots par jour ? – Soit la moitié de ce livre en une journée.

Eh bien tout simplement le fait que je ne me suis pas fixé de limite. Si tu vas sur les forums d'écriture tu apprendras qu'un écrivain normal peut écrire, 500 mots, 1000 mots, peut-être 5000 mots maximum par jour, et ?

Et après, y a quoi, on meurt si on écrit trop ? Il se passe quoi ? Rien. La réalité de la vie des autres n'est pas ta réalité. Si tu veux écrire plus, écris plus, mais ne te fixe pas des limites à la con.

La productivité obéit à la même règle. Souvent les gens se fixent des limites :

- Après je serai fatigué
- Après j'aurais des cernes
- Après je ferai des fautes
- Après je ferai de la m*rde
- Après j'arriverai plus à faire un bon truc
- Après ceci
- Après cela
- Et ça continue
- Encore
- Et encore
- Et encore

Ta réalité reste, et restera pour toujours la tienne. Si on avait dit à Usain Bolt que les limites humaines du 100m était de 9,6 secondes il n'aurait jamais couru la distance en 9,58 secondes.

De facto tu dois voir plus loin que ce que tu t'imposes. Tu dois estimer le ratio bénéfice/risque pour prendre une décision.

On te dit de dormir au moins 7 heures par jour, et ? Tu crois vraiment que Jeff Bezos, Elon Musk, ou Steve Jobs ont dormi 7 heures par jour alors qu'ils bossaient 24/7 sur leur projet ? Non. Alors pose-toi la question :

Est-ce que les limites que je me fixe, m'apportent plus que ce qu'elles me font perdre ?

Non. Dans 99% des cas, tes limites, celles que tu te fixes chaque jour, te font perdre un nombre incalculable d'opportunités. Il est donc important que tu comprennes qu'il va te falloir les faire sauter.

Tu vas devoir aller plus loin, tu vas devoir ne pas regarder les risques, mais regarder les avantages à produire plus. Car si la procrastination vient de ta personne, ton incapacité à aller plus loin vient des limites que tu t'imposes.

Dans cette lignée il va te falloir chaque fois, te poser la question que je t'ai citée plus haut. Cela te permettra de débrider ton moteur comme un jeune le ferait pour son scooter.

*

Anecdote croustillante

A une époque j'étais fana des réseaux sociaux : Twitter, Facebook, Instagram, Whatsapp. Et à une époque j'étais aussi accroc à leurs notifications.

Mon téléphone sonnait, je bondissais dessus tel un lion sur un morceau de viande. J'attendais avec impatience de prendre mon shoot de dopamine, afin que mon cerveau soit assez high.

On est tous accroc aux notifications. Mais petit à petit en utilisant le mode avion de plus en plus. Mais petit à petit en utilisant le mode *ne pas déranger* de plus en plus, je suis arrivé à me sevrer de cette pratique.

Car les notifications sont une vraie drogue. Non seulement elles te rappellent que tu as des proches. Mais aussi que tu as :

- Un crush
- Un travail
- Des amis
- Des connaissances
- Des opportunités d'emploi
- Des trucs drôles
- Des actualités
- Des promotions
- Des réductions sur tes produits préférés
- Des news croustillantes

- Des histoires people à ne pas rater

En commençant ton sevrage de notifications avec le mode avion et le mode silencieux, tu vas petit à petit inverser la courbe.

Tu vas petit à petit être shooté au travail, et te désolidariser de ces notifications. Alors comment faire quand on est accroc aux réseaux sociaux ?

Tout simplement en utilisant la technique Pomodoro. Je te la refais au complet ici.

- 1. Avant de travailler tu te mets un minuteur de 25 minutes.*
- 2. Quelques secondes avant de débuter tu te passes une musique relaxante.*
- 3. Quand tu débutes, tu changes de musique pour une musique tonique.*
- 4. Tu te lances ensuite pendant 25 minutes dans la tâche en mode "destruction totale". Ton but est de devenir accroc à ce minuteur et de produire un maximum en ces 25 minutes.*

L'adrénaline que la tâche va susciter en toi, va petit à petit te rendre accroc à ce modèle de pensée. A cette façon de fonctionner. Si bien que tu vas petit à petit trouver tes notifications lassantes, quand tu vas adorer travailler au minuteur.

Si j'arrive aujourd'hui à écrire 15 000 mots par jour voire plus, c'est avant tout que j'en suis accroc. Je me mets dans une bulle totale et je produis, je produis, je produis.

Ce n'est même plus contraignant. J'en suis arrivé à aimer travailler. A aimer travailler oui, mais à travailler vite et sous pression. Teste, re-teste, et tu verras, toi aussi, d'ici quelques jours, peut-être quelques minutes même, tu vas adorer travailler et produire.

Moralité : *tu peux recalibrer ton cerveau. Dès à présent fais un sevrage complet de notifications, et commence à prendre tes shoots de 25 minutes de travail. La porte d'un monde meilleur est à ta portée !*

JOUR 11
D'AUTRES TIPS
DE TUEUR

"Mais comment je kiffe !"
— **Toi, à la question "*Vous aimez vraiment travailler ?*"**

Alors t'avances, et c'est ça qui compte. Mais maintenant toi et moi on va se prendre un petit chapitre pour nous. Parce que ouais, je t'ai donné des challenges, je t'ai donné des conseils mais combien tu en as appliqué ? Mmm, pas tant que ça si ?

Peu importe car ce chapitre est le chapitre qui change la donne. Tu es arrivé jusque-là, et je te propose quelque chose d'assez exceptionnel :

**APPLIQUE
CE
PUT*IN
DE
CONSEIL
NOW !!!!!**

Tous les conseils que je t'ai prodigués ne serviront à rien si tu n'arrives pas à appliquer celui-là.

TIP #4

Tu dois décider de changer maintenant. Pas demain, pas dans 10 minutes : maintenant.

Alors ça veut dire quoi ça ? Tout simplement que tu dois changer. Que tu dois tout appliquer. Que tu dois te bouger. Que tu dois lire, que tu dois comprendre. Tu as les clés en toi, mais à présent tu dois les exploiter.

Moralité : *dès à présent, fais une tâche que tu n'as pas fait aujourd'hui mais que tu aimerais faire. Lance la méthode Pomodoro, et fais cette tâche. Tu as une, deux, trois sessions. Fais le **MAINTENANT**.*

JOUR 12

LA TECHNIQUE POMODORO DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

"Je suis devenu Mister Olympia en 25 minutes par jour"
— **Toi, au magazine *Biscotos Fruités***

On s'est lâché sur une note assez brève. Mais je veux que tu comprennes que de là où je suis je ne peux pas venir te mettre un sacré coup de pied au cul pour te bouger. Et laisse-moi te dire une chose :

*Si tu attends que quelqu'un vienne te sauver
c'est peine perdue car personne ne viendra
jamais.*

Avec ce livre tu fais le premier pas pour te sauver du démon de la procrastination. Et si tu arrives à orienter ton travail, tes tâches ménagères ou n'importe quoi d'autre autour de la technique Pomodoro, tu te poses une question fondamentale :

Mais comment l'appliquer à d'autres trucs ?

C'est un fait, il y a tout un tas de choses qui semblent être anti-Pomodoro :

- Le sport
- Certains travaux ménagers
- Certains travaux créatifs
- Les travaux à l'extérieur
- Etc.

La liste est longue, pourtant. Tu peux facilement appliquer les préceptes de la méthode Pomodoro à l'IRL. Tu dois simplement toujours travailler avec un minuteur. Or – et c'est là le deal – tu vois devoir faire un petit calcul utile.

ESTIMER TON TEMPS

Ce qu'il est important de comprendre, ce que certains travaux ne pourront pas se faire autour de pauses. De facto tu vas devoir outrepasser les 25 minutes traditionnelles, et travailler 1 heure voire plus d'affilée.

Pour cette raison tu vas devoir estimer ton temps avec précision. Cela veut dire que tu vas devoir mettre une donnée chiffrée sur une tâche précise.

En d'autres termes, il est important que tu estimes – et de manière optimiste – le temps que tu vas mettre à faire une tâche.

Tu veux jardiner, faire du sport, ranger une pièce : tu vas devoir estimer combien de minutes tu vas mettre à le faire. Et en plus d'être optimiste, tu vas devoir décider du moment où tu vas le faire, car c'est un fait :

**PLUS TU AS DE TEMPS POUR FAIRE UN TRUC
PLUS TU VAS AVOIR TENDANCE A LE
REPORTER**

En somme, l'estimation du temps, n'est pas tant une question d'organisation, mais une question de volonté. De facto, il est essentiel que tu te fixes des objectifs ambitieux, et des objectifs à court, très court terme.

De cette façon tu arriveras à expédier les tâches rébarbatives, et disons-le chiantes : de manière sensationnelle.

Comme tu le vois il reste simple de passer cette méthode Pomodoro à l'IRL (In Real Life). Mais pour cette raison tu dois garder en mémoire ces deux préceptes :

- Travailler sous pression
- Travailler vite

Tu remarqueras je ne t'ai pas dit de travailler bien. Car le bien n'est absolument pas nécessaire dans notre société. Alors je t'entends déjà m'incriminer, mais halte-là ! Ce que je veux dire reste simple : tu n'as pas besoin d'être perfectionniste ou jusqu'aboutiste si ce n'est pas ton travail.

20% de ton travail compte pour 80% du résultat final. Les détails ne sont importants que quand ils te sont demandés.

Si tu n'arrives pas à saisir cette règle tu dois être, comme moi dans le passé, un gros procrastinateur. Voire un improductif de base. Car comme 99% des gens tu es capable de passer des journées entières sur des détails insignifiants mais importants pour toi.

Le fait est que la société n'accorde que peu de place au détail. La société veut tout, tout de suite, c'est la loi de la consommation rapide, instantanée. Dans cette veine tu dois éviter au possible de plancher sur des détails que seul toi verras.

Fais ce qu'on te demande de faire. Fais le plus gros et ensuite tu feras les détails. Voilà tout le problème d'une bonne et d'une mauvaise gestion du temps. Zoom sur une anecdote personnelle et croustillante.

*

Anecdote croustillante

Si tu t'intéresses un peu à moi, tu as vu que j'ai créé pas mal d'entreprises et que, dans cette lignée, certaines ont plutôt réussi.

Pourtant tout n'as pas été rose dans ma vie. J'ai foiré littéralement certains projets, et j'en ai foiré beaucoup. J'étais ce qu'on appelle un perfectionniste.

J'avais la sensation que tout devait être parfait. Que tout devait être comme je le souhaitais. Or si j'ai appris une chose, ce que jamais, jamais, au grand jamais, la vie ne t'offrira la perfection.

De facto, tu vas devoir accepter que des choses ne seront jamais comme tu le voudras, car elles ne peuvent tout simplement pas l'être. Et je vais t'avouer une chose

TOUT LE MONDE
S'EN BAT
LES
C*UILLES

C'est une réalité. Et je vais te le prouver. Lors d'un de mes premiers projets, j'avais l'ambition de créer un magazine littéraire international. Un magazine traduit en 5 langues.

J'y avais mis toute ma passion et mon cœur, portant chaque détail à leur sommet. J'avais mis tout un tas de choses diverses et qui me tenaient à cœur : dessins, auteurs connus, programmation avancée, interactivité, etc, etc.

Lors de la présentation à mes amis, le magazine n'était toujours pas fini, réponse : mais c'est génial ! Et après avoir exploré tout en détail, ces derniers n'avait pas vu les zones d'ombres, les coins blancs, les petits bouts d'inachevé qui me posaient problème.

Pire : ils n'avaient même pas lu. Alors qu'est-ce que j'avais fait de mal ?

J'AVAIS
PUT*IN
DE
PERDU
MON
TEMPS

C'est une réalité dure à accepter, pourtant : plutôt que de travailler sur le concept lui-même et sur ses opportunités sur le marché, j'avais travaillé sur des parties insignifiantes du projet.

Résultat : le projet n'a jamais abouti, et pire il n'a jamais été fini.

Que retenir alors ? Que tu dois tout de suite laisser | tomber | ces | PUT*IN| de détails.

Les détails sont une plaie, le perfectionnisme une hérésie. Bien sûr je t'ai expliqué de manière floue le projet. Pourtant tu peux très bien comprendre une chose :

TU N'ARRIVERAS
A
RIEN
SI TU RESTES
A
TRAVAILLER
INDEFINIMENT
SUR
LES
DETAILS

Tout type de projet : perso, amoureux, pro, etc. sont faits de détails. Des détails sans importance. Tu dois tout miser sur la valeur ajoutée de ton projet et ensuite t'attaquer aux détails.

Reprenons l'exemple de mon projet :

Si j'avais concentré mon attention sur le concept lui-même plutôt que sur les détails, j'aurais évité de

comprendre après deux ans, que ce type de magazine n'avait pas de public.

Or j'étais tellement occupé à travailler sur des parties du design, que de toute façon personne ne verrait, que j'en ai oublié de rester connecté à mon concept.

- La perfection n'existe pas.
- Vous devez aller à l'essentiel.
- La perfection n'est réservée qu'aux multimilliardaires.
- Ne passez pas votre vie sur des détails
- Soyez proactif non actif
- Ajoutez de la valeur ajoutée

Ça veut dire quoi ça ? Tout simplement que :

IL VAUT MIEUX
ENVOYER
50 LETTRES DE MOTIVATIONS
PLUTÔT
QU'EN
ENVOYER
UNE
PAR
FAI
TE

Pourquoi ? Tout simplement parce que la vie n'est pas qu'une histoire de travail bien fait, autrement oui, oui, je

le dis, la perfection et le perfectionnisme paieraient. La réalité c'est que c'est tout le contraire.

La vie est une histoire, de chance, un mix entre croyance, génie, intelligence, coup du sort, aléas, etc, etc. Un ensemble de facteurs qui fait que plus vous travaillerez sur les détails moins vous vous donnerez de chance de faire des rencontres, d'avoir de la chance, de vous former, etc, etc.

Moralité : *avant d'entamer ou de faire quelque chose, posez-vous la question : quelle valeur ajoutée ça a ? Ensuite, estimez le temps précis que vous devez y mettre en estimant votre taux horaire à 20€ net de l'heure. Vous comprendrez très vite, que travailler 5 heures sur des détails vous coûtera très cher à la fin de l'année si vous étiez à 20€ de l'heure.*

JOUR 13

APPRENDS A FINIR
CES PUT*IN DE CHOSES

*"Quoi ? Bien sûr, même avec une jambe en moins
j'aurais fini ce marathon !"*
— **Toi, sur le JT de TFUN**

Alors je t'ai causé de la technique Pomodoro, de ta vie IRL, je t'ai parlé de la procrastination et des diverses façons de la buter. C'est un fait, pourtant.

Tu n'arriveras jamais à rien, si tu sais pas :

FINIR

TES
PUT*IN
DE
TRUCS

Tu dois rapidement intégrer aujourd'hui qu'il est essentiel de finir les choses que tu commences. Alors pourquoi ? Et est-ce que c'est pas antinomique de ne pas bosser sur les détails ?

Ah là là. Ce qu'il faut assimiler, ce n'est pas de ne pas bosser sur les détails, ce n'est pas de tout finir absolument, c'est d'être à même de quantifier le temps que tu es prêt à passer sur un projet pour le finir.

C'est la règle de base. Par exemple, je ne veux pas passer plus de trois mois à taffer sur ce bouquin. Une semaine serait génial, et c'est ce que je suis en train de faire : finir ce livre en à peine 7 jours. Pourquoi ?

Car il est important de pouvoir fournir un travail utile rapidement et surtout en adéquation avec l'humeur et la tendance du moment. Si je faisais comme Flaubert avec Madame Bovary, je ne sortirais ce livre que dans 25 ans, et ?

Et ce livre sera probablement dépassé, et par le langage, et par les nouvelles technologies, et les nouvelles modes. Ce qu'il est important que tu comprennes c'est :

IL VAUT MIEUX FINIR UN PROJET IMPARFAIT QUE DE NE JAMAIS FINIR UN PROJET PARFAIT

C'est une règle d'or. Bien sûr j'aurais pu pousser certains chapitres plus loin. Bien sûr j'aurais pu mieux expliquer certaines choses, mais : si j'avais fait ça, lirais-tu ces lignes en ce moment même ?

Mon temps comme le tien est précieux, de facto si ne pas rester des heures sur un détail est important, finir l'est tout autant.

Ta procrastination vient du fait que tu ne sais clairement pas estimer ton temps. Demande à un artisan maçon ou plombier combien de temps il bosserait sur tel ou tel chantier ? Il te ferait un devis, et te donnerait un délai précis. Pourquoi ?

Car leur temps est précieux, leur temps coûte de l'argent. Leur job est de faire le plus vite possible, tout en travaillant du mieux possible. Ils ne peuvent pas se permettre de mettre 3 jours à placer un joint au nanomètre près. Tout comme tu ne peux pas te permettre de passer 5 heures sur une lettre de motivation.

Pour ne pas procrastiner, tu dois savoir :

- *Te fixer un délai précis pour chaque tâche*

- *Travailler sous pression*
- *Savoir estimer ton temps*

Ça te viendrait vraiment à l'idée toi, de dire à un proche ou un ami qui te demande de venir à 16h30 précise "Ouais je viendrais..." et de venir trois jours après ?

T'as jamais remarqué que tu peux te lever à 6h du mat pour un rendez-vous à 8 heures du matin, mais jamais pour bosser sur un projet perso ?

WHY ?

Tout simplement parce qu'aucune de ces 3 règles ne sont respectées pour tes projets persos, pro, amoureux, etc. Eh ouais. Non seulement tu ne te fixes jamais de délai précis, mais en plus tu ne te mets jamais aucune pression, et en plus, tu ne sais pas estimer ton temps.

Je veux dire que ce qui te fait lever à 6h pour un rendez-vous à 8h du matin est un mix de pression sociale, de deadline, et d'estimation du temps.

Non seulement tu te lèves le matin car tu sais que si tu manques ton rendez-vous ça aura des répercussions sociales : temps, travail, amitié, sport, etc. Mais aussi car tu as un planning très précis à respecter et donc une ligne de conduite, et ensuite tu sais exactement que dans tous les cas tu seras à 8h à ton rendez-vous.

De facto tu dois transposer ces règles à chacune des tâches que tu fais et/ou exerce.

Si estimer ton temps sera simple, et te fixer un délai, le mode "PRESSION" sera complexe à gérer. Car si travailler sous pression s'avère plutôt simple quand il s'agit de se lever, ce mode-là devient très compliqué. Alors comment résoudre ce problème dans des cas complexes comme le réveil ?

TU DOIS
TROUVER
UN
LEITMOTIV
DE
PRESSION

Alors ouais, ça peut paraître stressant, mais c'est en réalité tout le contraire. Ce que je veux dire par-là, c'est que tu dois – dans le cas de l'exemple du réveil par exemple – te trouver un motif pour sauter du lit.

Alors ouais, t'as envie de ouf, de lever à 5h du mat le soir. Mais arriver là le matin, bah : tu te lèves pas.

**Tu n'as pas
assez
DE
Pression**

Et ça veut dire ce que ça veut dire. Ce qui te fait lever le matin, doit être assez stimulant et puissant pour te tirer d'une zone de confort puissante. Si tes projets et ton envie de taffer restent puissants, ils ne le sont pas autant que ton lit le dimanche matin : c'est un fait.

CHALLENGE

Trouve un motif de pression :

1. Répond à : qu'est ce qui me fait...
(exemple du matin : me lever le matin, tu peux remplacer cette phrase pour n'importe quel projet ou envie)
habituellement ?
2. Estime le temps précis de la tâche
3. Fixe-toi un délai

Ici tu auras les clefs pour te lever le matin ou faire une tâche par exemple. Le fait de répondre à la question 1 te permettra de recréer un environnement propice à exécuter la tâche.

La question 2 et 3 t'aideront à mettre en place cette environnement. Alors est-ce que ça va marcher ?

NOPE.

Why ? Parce qu'il va de toute façon te manquer le déclencheur. Tu peux avoir le meilleur environnement du monde pour faire une tâche et éviter de procrastiner, tu n'arriveras pas pour autant à exceller.

Dans le cas de rendez-vous formel, ton déclencheur reste l'obligation sociale. Tu le remarqueras tu ne te lèveras jamais pour toi seulement, mais souvent pour les autres. Dans le cas du réveil le matin, bien sûr. Hors habitudes (on y reviendra).

Pour ça et dans le cadre de finir chaque chose que tu commences il te faudra une date de fin, et une date de début précise.

TIPS

Routine pour commencer une tâche :

1. Établis un plan de route précis :
 - heure et minutes de début
 - temps alloué à la tâche
 - date de fin
2. Fais et refais mentalement le parcours pour exécuter la tâche :
 - imagine le chemin dans ta maison ou

ailleurs

- imagine chaque action
- estime avec précision chaque chose

3. A présent simule le parcours :

- fais ces actions
- valide chaque étape
- valide enfin la routine finale

Exemple

- Je commence la tâche à 18h30
- Je consacre 25 minutes à la tâche
- Je finis la tâche à 18h55
- Je m'imagine en train de me lever pour aller dans mon bureau sur mon PC. J'imagine chaque geste petit à petit et avec précision :
- Je visualise ce que je fais.
- Je m'imagine ouvrir mon PC, l'allumer, et ensuite travailler sur ce texte 25 minutes.
- Je sais que mon PC démarre en 10 secondes, et que ma page Word s'ouvrira en quelques secondes. Je serais prêt à travailler ensuite.

- Je teste ma routine, je mets à l'endroit où je serai à 18h30, et ensuite, je teste chaque étape, et je vérifie, si je suis dans les clous.

- L'heure arrivée je saurai parfaitement quoi faire. Et je le fais.

Alors ouais, je sais : ça peut te paraître débile de fonctionner comme un skieur olympique, pourtant, il faut que tu comprennes une chose importante :

TON CERVEAU
N'A
JAMAIS
APPRIS
A
FINIR
LES
CHOSSES

C'est un fait. C'est une factuelité. Tu dois apprendre à reconfigurer ce qui te sert de cerveau. Tu n'as jamais appris à maîtriser ton temps. Tu n'as jamais appris à ne pas procrastiner, de facto tu ne connais pas la marche à suivre pour être pro | duc | tif.

Dans cette lignée-là, finir les choses est

- important.

- essentiel.
- PUT*IN de primordial.

*

Anecdote croustillante

J'enchaîne direct sur un point fondamental : la puissance de la préparation. C'est un des points essentiels à comprendre pour vaincre la procrastination. Pourquoi ?

Simplement car ton cerveau doit être en mesure de savoir ce qu'il va faire, comment et quand. Il faut voir ça comme un déblayage à la machette en pleine pampa.

Si tu arrives si bien à gérer le fait de regarder des vidéos Younude, jacter h24 sur les réseaux sociaux, c'est avant tout pour la simple et bonne raison que ça ne te demande pas d'efforts.

Si ça ne te demande pas d'efforts, c'est avant tout car tu le fais de manière régulière. Que tu connais les fondamentaux, les techniques avancées, et que ce qui demanderait un effort à d'autres, tu le fais naturellement.

Il est donc important pour toi d'assimiler que tu pourrais être à même de faire n'importe quelle tâche aussi facilement pourvu que tu la répètes.

Or ton corps t'en empêche parfois. Et c'est d'ailleurs le point de cette anecdote PUT*IN de croustillante.

J'ai toujours voulu me lever tôt, très tôt le matin. Comme tout le monde je me fixais une heure et puis le moment venu mon cerveau me disait :

C'est l'heure !!!

Et mon corps lui répondait :

*MAIS VA
TE FAIRE FOUTRE*

Et je me rendormais.

Alors j'essayai des stratégies de l'espace, du compte à rebours à l'envers, à la préparation d'une routine cosmique prodiguée par les plus grands coachs personnels du monde : rien ne PUT*IN de marchait.

J'en étais désespéré. Je me disais que je n'aurais jamais raison de mon corps. Mon corps aimait trop mon lit, et mon cerveau était trop esclave de mon corps.

Aussi je un soir je décidais la chaîne. Comment ? En me mettant la pression. J'en étais venu à comprendre une chose fondamentale : ma procrastination venait de mon déclencheur. Si j'arrivais à appuyer sur #On quand je le voulais, je pourrais faire toutes les tâches du monde. Je

pourrais maîtriser l'espace, ou du moins – sans m'enflammer – faire tout ce que j'avais à faire.

Il fallait donc trouver un déclencheur universel. Le même déclencheur universel que je te donnais plus haut dans ce livre, le : *GO !*

Je savais aussi que les habitudes mettaient du temps à entrer dans notre inconscient : de 3 semaines à un mois. Aussi, je devais faire en sorte – si je réussissais – de poursuivre ce process dans le temps.

De facto j'ai instauré cette stratégie du *GO !* A chaque fois que je devais commencer une tâche je me lancerai en me disant *GO !*

Plus con tu meurs non ? Pourtant...

A bien y réfléchir tu commences des milliers de choses toi aussi dans la vie de tous les jours :

- Te lever pour aller aux toilettes
- Te lever pour aller d'un endroit à un autre
- Boire un verre d'eau
- Aller manger
- Aller à la salle de bains
- Aller faire des courses
- Aller au travail
- Commencer à travailler

La liste des choses que tu commences chaque jour semble infinie. De facto, si à chaque fois que je commençais une nouvelle tâche, j'y insérais mon *GO !* alors ce petit mot deviendrait une habitude qui mettrait mon cerveau en mode "Actif".

Mais est-ce que ça serait assez puissant pour combattre mon corps ? J'avais lu nombre d'études sur le conditionnement pavlovien. Une façon de conditionner le cerveau de personnes ou d'animaux à un stimulus bien précis.

En quelque sorte, on arrivait à activer le cerveau par un bruit précis, à force de répétition. Il fallait donc que j'essaie.

Aussi pendant tout un week-end j'ai commencé chaque tâche par *GO !* Bien sûr je continuais à me lever à mon heure habituelle, j'y ajoutais juste un *GO !*

Petit à petit j'avais développé une manie exceptionnelle, j'avais l'impression que ma vie était rythmée au par ces *GO !* Incroyable. Mais je n'étais pas encore sorti de ma zone de confort.

Le lundi venu je décidai de me lever à 3h du matin ! Rien que ça ! Et pourtant... Sitôt que l'alarme sonnait, *GO !* et je me levai, allai dans la salle de bains et commençai à me brosser les dents sans vraiment comprendre pourquoi et comment.

J'étais lancé comme une furie. En réalité j'avais tellement ancré ce stimulus en moi, que je pouvais lancer chaque tâche comme ça. Mieux : ce *GO !* en devenant une habitude se rappelait à moi quand je procrastinais.

Devant une vidéo Younube, devant un fweet, ou n'importe quel contenu pas nécessaire. De facto j'avais trouvé une façon simple de commencer une tâche, mais surtout :

De reprogrammer mon cerveau

Il est donc très important de comprendre une chose. Une chose qui te sera utile toute ta vie : on est ce que l'on a l'habitude de faire.

Les êtres les plus productifs sur terre savent parfaitement comment travailler. Comment commencer une tâche. Tu t'en apercevras très souvent : tous ont des routines exceptionnelles.

Certains se mettent de la musique, d'autres méditent avant de travailler, d'autres commence par du sport, etc, etc. Ce *GO !* en guise de stimulus te permettra une chose fondamentale que nous allons travailler au prochain chapitre : **greffer des micro-habitudes.**

Moralité : *si je te rappelle ce GO ! c'est avant tout pour que tu intègres bien qu'il est important de conditionner*

ton cerveau. De reprogrammer la machine avec un stimulus simple. Fais-le dès à présent : ça ne mange pas de pain, c'est applicable dans l'immédiat et surtout... c'est – simple – à – appliquer.

JOUR 14

GREFFE DES HABITUDES

A TES HABITUDES

*"Nous accueillons [Mets ton nom.....],
champion du monde de productivité 2021".*

— Toi, en live avec Jimmy Ikmel.

Presque deux semaines de travail, presque deux semaines de challenge et d'entraînement. Alors ouais, on a appris plein de choses, on a compris plein de choses. Mais il est une chose importante, très importante à comprendre.

Des habitudes en entraînent d'autres. Je veux dire, une personne qui réussit a des milliers d'habitudes quotidiennes qui se greffent à la réussite. Inversement : une personne qui échoue a des milliers d'habitudes quotidiennes qui se greffent à sa défaite.

Il est de facto important que tu transformes la procrastination en une autre habitude qui s'appelle la productivité.

Je vais pas te mentir, c'est un combat de tous les jours. Or tu as déjà une technique infallible : celle du *GO !* et c'est là que tout commence pour toi. Car avec ce déclencheur, tu vas pouvoir greffer des habitudes à chaque moment de ta journée.

Par exemple le matin. Quand tu te lèves avec un *GO !* tu peux y greffer une habitude de foncer vers la salle de bains et de te brosser les dents. Pourquoi ?

NOUS SOMMES
NOS
HABITUDES

Et parce que,

UNE HABITUDE
EN ENTRAÎNE
UNE AUTRE

Il est donc nécessaire pour toi d'avancer au rythme de tes habitudes. Plutôt avec tes habitudes. Il est facile de greffer des habitudes à d'autres habitudes bien ancrées.

Par exemple lorsque tu procrastines ou que tu perds ton temps tu remarqueras un truc : tu as toujours les mêmes habitudes. Et tu en prends même d'autres !

Tu te mets dans une position particulière, dans un lieu particulier, et tu commences à vraiment perdre ton temps. Mais au fond, c'est quoi perdre ton temps ? Perdre ton temps c'est :

**NE PUT*IN
PAS
AJOUTER
DE VALEUR
AJOUTEE
A
TA
VIE**

C'est pour ça qu'il est important d'ancrer de bonnes habitudes, sur d'autres bonnes habitudes. Ce *GO !* te permet de foncer, de commencer un nouveau cercle. Un cercle que chaque jour tu dois élargir et entretenir.

Par exemple le matin, on reprend toujours cet exemple, tu peux foncer te brosser les dents après ton *GO !* mais aussi prendre des compléments alimentaires, en même

temps que tu écoutes un livre audio sur comment progresser dans un domaine principal de ta vie. Pourquoi ?

Parce qu'il est important de devenir un être productif. Alors bien sûr au départ tu vas avoir l'impression d'être surmené, d'être fatigué, et de faire des efforts conséquents. Maintenant il faut que je te dise un truc.

Il est toujours plus simple de laisser la vie et les autres prendre les décisions pour nous, plutôt que de choisir la vie et les personnes qui nous entourent.

Si tu crois vraiment que c'est une affaire de chance, d'aléas, de construction personnelle, de volonté ou de je ne sais quoi d'autres : tu te PUT*IN de trompes.

La seule ressource que tu n'auras jamais infiniment à ta disposition reste le temps. De facto tu dois comprendre que le gérer de la meilleure des manières, qu'ajouter de la valeur ajoutée à chacune de tes secondes te permettra d'atteindre des buts, des objectifs, mais aussi d'avoir la vie dont tu rêves.

Alors je sais, et c'est le problème de beaucoup, dont toi peut-être : tu ne sais pas ce que tu veux. Et ça malgré le fait de t'avoir expliqué qu'il était important d'avoir un but. Alors comment faire ?

CHALLENGE

1. Chaque matin, ajoute une habitude à ta routine quotidienne.
2. Chaque soir, ajoute une habitude quotidienne à ta routine du soir.

En somme tu vas devoir ajouter tous les jours pendant une semaine, ou deux semaines, des micro-habitudes à tes autres habitudes.

Il est important que tu assimiles ce point, et surtout que tu fasses ce challenge. Non pas parce qu'il est important, qu'il fait partie de ton plan de dev perso, **mais parce que sans lui : tu n'y arriveras jamais.**

Les micro-habitudes, ou les habitudes qui se greffent sur d'autres sont essentielles. C'est un peu comme aimer. Quand tu aimes quelqu'un tu as un million de raisons de l'aimer. Si t'en as qu'une et une seule, alors je préfère te rassurer : tu ne l'aimes tout simplement pas.

Les micro-habitudes te permettent chaque jour de consolider ta capacité à être productif. Te permettent chaque jour de consolider ta vie de demain. Car oui, tu dois accepter de sacrifier la vie d'aujourd'hui, pour atteindre la vie de demain.

Il est plus difficile de faire des efforts sur ta gestion du temps, plutôt que de regarder une série, une vidéo, ou procrastiner sur les réseaux sociaux.

Si des millions de personnes à travers le monde procrastinent c'est que des millions de personnes ne sont pas à même de faire ce changement. OR

TU LIS CES LIGNES
TU AS DONC PIGE
QU'IL
TE
FALLAIT
CHAN
GER.

Et le changement ne passe pas par une habitude, mais par des centaines de micro-habitudes. Maintenant on va se faire une petite comparaison toi et moi des mauvaises micro habitudes vs les bonnes micro-habitudes, et de comment elles influencent ta vie.

Mauvaises micro-habitudes

- Te brosser les dents à l'arrache
- Ne pas faire la vaisselle
- Ne pas faire ton lit le matin
- T'habiller avec des habits d'intérieur à la con
- Ne pas être bien coiffé

- Ne pas boire assez
- Ne pas manger de fruits et de légumes
- Ecrire des sms et des messages avec des abréviations
- Ne pas envoyer ce message urgent
- Etc.

Bonnes habitudes

- Te brosser les dents au moins 2 minutes
- Laver tes couverts
- Faire ton lit
- T'habiller correctement
- Te coiffer
- Boire au moins 2 litres (d'eau hein) par jour
- Manger 5 fruits/légumes par jour
- Ecrire des messages sans abréviations
- Envoyer ce message tout de suite
- Etc.

Il y a deux points communs essentiels à ces habitudes.
Le premier est :

ELLES NE PUT*IN DE PRENNENT QUE DEUX MINUTES PAR JOUR

La majorité des mauvaises habitudes que tu as, peuvent être corrigées en un tour de main. Te brosser les dents, t'habiller, te coiffer, boire assez, ne prennent que

quelques minutes à faire. C'est un fait. Le second point commun est assez simple à comprendre :

ELLES INFLUENCENT TA VIE DE MANIERE RADICALE

Par exemple le fait de t'habiller correctement à l'intérieur, plutôt que porter un vieux jogging à la noix, avec un t-shirt délavé qui date de ton adolescence, influe de manière drastique sur qui tu es.

Mettre un jean, un pantalon, ou n'importe quoi qui te met en valeur, ne prend que 2 minutes. En choisissant le jogging tu choisis le confort, et de facto tu choisis la procrastination.

Il est donc important que tu comprennes comment chaque habitude te dirige ou vers le haut, ou vers le bas.

Si bien sûr tu devras souvent apprendre à finir les choses, tu devras comprendre un des choses les plus fondamentales de l'histoire :

COMMENT TU FAIS UNE CHOSE EST COMMENT TU FAIS TOUTES LES CHOSES

Tu te brosses les dents à l'arrache, tu enfiles des jogging à la noix chez toi, et tu fais ton lit en 30 secondes en repliant la couette mode "*je m'en baleck*" ? Alors je

préfère te dire : tu n'es certainement pas un maître de productivité.

Un être productif est un être qui maîtrise tout de A à Z. Et si pour toi cela semble complexe, difficile, morne, stressant, ou autre, tu dois comprendre que pour ceux qui le font, le fait de : ne pas faire leur lit, de traîner en jogging, ou se brosser les dents à l'arrache est complexe, difficile, morne, stressant, ou autre.

Ce que je suis en train de te dire ici, c'est qu'il faut que tu changes de vie dès à présent. Tout ce que je t'ai appris ne servira à rien si tu continues avec tes mauvaises micro-habitudes.

Tu dois aujourd'hui greffer de nouvelles micro-habitudes à ta vie. Tu dois aujourd'hui installer le Software *Elon Musk, Bill Gates, ou Steve Jobs* dans ta petite tête.

Autrement, tu n'arrives jamais à changer. Tu lis ce livre non ? T'as lu ces lignes non ? Alors c'est que tu veux changer. Le vouloir reste simple, le faire est plus complexe. Pour cette raison, tu dois consciencieusement appliquer ces challenges. Avancer avec moi et surtout :

A
R
R
E
T

E
R

L
E

B
L
A
B
L
A

Tu dois te lancer. Tu dois te taire, tu dois appliquer. Si aujourd'hui je ne lis plus de dev perso, si aujourd'hui je dirige pas mal de sociétés, si aujourd'hui je marche vers la vie que je veux, c'est parce que j'ai appliqué des consignes, des techniques, qui m'ont poussé vers l'excellence. Tu veux changer ? Tu veux arrêter de procrastiner, maîtriser ton temps ? Alors tais-toi, et travaille avec ce livre. Tais-toi et applique. Autrement ? Tu auras perdu de l'argent, du temps, et pire encore : tu te conforteras dans ta légendaire procrastination. Lis, comprends, et avance.

*

Anecdote croustillante

Des millions de gens lisent des livres de dev perso, et des millions de gens restent dans leur malheur. Je suis pas en train de te prodiguer un conseil ici, je suis en train de tirer un constat.

Aussi je te laisse souvent des anecdotes de vie pour que tu piges à quel point il est important de changer. A quel point certains tips ont changé ma vie.

Ici je vais te parler de mes habitudes. De comment je peux, du jour au lendemain décider de changer. Plus particulièrement je vais te causer du risque, des risques en général.

Si tu tires le constat de ta vie actuelle tu t'apercevras probablement d'une chose : tu ne prends pas assez de risques. Que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. Comme je dis toujours : ce que l'on souhaite le plus est à l'endroit où l'on déteste le plus aller. Alors qu'est-ce que ça veut dire ?

Ça veut dire que ce que tu recherches le plus se trouve souvent à un endroit où tu refuses d'aller. Dans mon cas personnel, et au début de ma carrière je recherchais l'argent.

Pour moi l'argent n'a jamais été tabou. Pourtant j'ai toujours peiné à en gagner. J'étais en effet limité par le fait de ne pas avoir d'entreprise, de ne pas être mon propre patron.

Pourtant pour rien au monde je ne me serais lancé : les formalités de création d'entreprise me semblaient trop risquées. J'avais peur, je déprimais, et surtout j'imaginai être assailli de milliers d'euros d'impôts.

Mais au fond, je ne connaissais rien à ça. J'avais toujours peur des choses, de l'administratif, de ne pas arriver à m'en sortir. Et ça tombait bien car internet me confortait dans ce sens-là : je croisais des centaines de gens n'ayant pas réussi qui disaient à quel point il valait mieux avoir un travail qu'une entreprise.

Pourtant au paroxysme de la déprime, j'ai décidé – jeune – de me lancer. J'ai d'abord commencé par être freelance. J'ai testé le marché et très vite (miracle) j'ai fait des milliers d'euros.

Chose qui m'a poussé à aller plus loin et fonder d'autres sociétés plutôt très bien accueillies. Alors quel était mon problème ? Et comment cet aspect impacte ta vie ?

TOUT CE QUI NOUS EST INCONNU NOUS FAIT PEUR

Le changement et la productivité dans ton cas te font peur. Tu n'as sans doute jamais été un modèle de productivité. Tu as sans doute été plutôt du côté des gros procrastinateurs plutôt que des Elon Musk.

C'est un fait : le changement est dur. **Il est plus facile de rester dans le même mood plutôt que de changer.** Et je te surligne cette phrase.

Il est important que tu comprennes deux choses :

- Le changement est complexe
- Le changement prend du temps

Pourtant je te le garantis, je te le certifie même :

SI TU VEUX CHANGER
SI TU VEUX VRAIMENT CHANGER
ALORS LA LUMIERE
EST
AU BOUT
DE
CE
PUT*IN
DE TUNNEL

Je veux que tu comprennes qu'il est important pour toi de voir plus loin. Je veux que tu comprennes qu'il va te falloir souffrir. Tu lis encore ces lignes, et t'es peut-être un peu perdu, peut-être totalement remotivé. Mais s'il est une chose fondamentale que tu dois toujours garder en toi, c'est cette capacité à vouloir les choses.

Tu ne pourras jamais changer, si tu ne veux pas vraiment les choses. Alors ouais l'anecdote est pas bien

croustillante hein ? Pourtant je t'ai parlé d'une chose : l'argent.

Ma première motivation pour faire les choses était l'argent. Je voulais de l'argent. J'en voulais outre mesure, j'en voulais et ce n'était pas négociable.

Comme tout le monde j'ai des coups de blues, et comme tout le monde je peux procrastiner beaucoup. Pourtant, une chose me différencie des autres : ma procrastination s'inscrit dans des semaines de 80h de travail ou plus.

Quand je procrastine, je sais que je ferai de toute façon plus de travail que 99,9999999999% des gens. De facto je resterai quand même dans le haut du panier.

Ce que tu dois encore comprendre ici, c'est qu'un être productif n'est pas un être qui ne procrastine pas, mais un être qui travaille plus que les autres. Et voici la vraie anecdote croustillante.

Bien sûr que j'utilise mon *GO !* tous les jours, et bien sûr que je n'ai aucun mal à me mettre à travailler, pourtant mon cerveau a besoin de décrocher comme tout le monde. Comment je fais dans ces cas ?

JE ME PUT*IN
DE RECONCENTRE
SUR
MES RÊVES

ET MES OBJECTIFS

Je me mets des vidéos inspirantes, je me change et me mets en tenu de business man, je regarde la vie que je veux avoir, les milliards que je veux, bref, je me trouve une raison de me remettre sur la voie.

Il est donc important que toi aussi tu saches faire ça, pourquoi ?

Car la vie n'est pas linéaire. La vie est faite de hauts et de bas. De facto tu vas devoir apprendre à faire de tes bas et de tes moments de baisse de régime, des moments anodins. Et je te le dis de suite : si tu n'arrives pas à remettre ton cerveau rapidement dans sur le droit chemin dans le cas des bas, tu n'arriveras jamais à être productif.

Ce qui fait qu'un être est productif, c'est qu'il gère ses bas mieux que quiconque d'autre. En d'autres termes, ses baisses de régime ne durent qu'un heure ou deux.

Moralité : *trouve-toi une put*in d'aspiration pour les moments durs. Tu veux savoir comment faire ? C'est simple, quand un truc te fait kiffer, bander, mouiller, quand un truc te fait briller plus que n'importe quoi d'autre : tu sais que c'est sur ça que tu dois te focus lors de tes baisses de régime. Sur quoi je me focus moi ? Le classement Forbes des personnes les plus riches du monde.*

JOUR 15
JE FONCE
J'ARRÊTE DE ME POSER DES QUESTIONS
A LA CON

"Boum."

— Toi, quand t'entres dans une pièce et que toutes les têtes se tournent.

T'arrives au jour 15, et si tu suis consciencieusement ton planning tu as déjà peut être vu un changement. Peut-être pas. Pourquoi ? Car tu fais sans doute parti des perfectionnistes, et tu voudrais tout, tout de suite.

Et ça tombe bien, je te propose une chose qu'aucun des autres livres de dev perso ne vont te proposer. Oh non ce n'est pas d'envoyer tout ch*er. C'est pire encore. Je te propose dans ce jour 15

D'ARRÊTER DE
TE
POSER
CES

PUT*IN DE QUESTIONS

Si tu es comme moi et que tu procrastines beaucoup, si tu es comme moi et que tu as des problèmes d'organisation, si tu es comme moi et que tu passes plus de temps à observer les étoiles qu'à travailler alors tu es comme moi et tu n'arrêtes pas de t'autosaboter.

Alors il vient d'où ce problème d'auto-sabotage ? De l'inconscient des psychologues ? Peut-être, peut-être pas. Dans ma version ce problème vient de ton perfectionnisme.

Tu fais partie des gens qui n'arrêtent pas de chercher la perfection. Tu fais partie des gens qui veulent plus, toujours plus. Et quand on veut plus on en vient à douter de tout. De la couleur des choses, de leur nom, de leur place dans l'espace, du temps, de tout.

Irrémédiablement chaque projet, chaque travail n'avance jamais. Pas que tu n'y travailles pas, oh non c'est même le contraire, mais que tu te poses tellement de question que tu fais, et refais, et refais encore pour au final défaire et refaire enfin. Le problème ?

TU TE POSES TROP DE

QUESTIONS

Je vais être clair avec toi. Toutes les questions que tu te poses ne servent à rien. Tu gâches ta vie à trop intellectualiser les choses. Une idée, un concept, un travail a besoin d'être fait, d'être exécuté dans l'imperfection la plus totale pour naître. Alors ça veut dire quoi ça ?

Ça veut dire que tu vas devoir accepter de ne pas être parfait. Tu vas devoir accepter de ne pas faire des choses parfaites. Tu vas devoir apprendre à

TE SATISFAIRE DES CHOSES

Si tu procrastines plus que les autres, c'est que le travail en lui-même, c'est que ce que tu souhaites faire t'impose trop d'efforts, pourquoi ? Car tu recherches trop la perfection. Et comme la perfection n'existe pas, tu te retrouves face à un challenge perdu d'avance. La solution ? Arrête de te poser des questions.

Je veux dire, si tu regardes les sites internet des plus grandes compagnies du monde, si tu regardes les plus grands romans de tous les temps, si tu regardes les records du monde des plus grands athlètes tu verras une chose exceptionnelle : tout aurait pu être mieux. Tout.

Pourtant toutes ces choses restent au top au niveau mondial. Pourquoi ?

Tout simplement car la société et la vie en général n'est pas une échelle de perfection. Rien n'est parfait et rien ne sera jamais parfait. Tu dois aujourd'hui accepter que jamais tu ne feras rien de parfait. C'est triste ? Oui en quelque sorte.

Bien sûr que t'aimerais regarder un projet ou un travail avec le contentement des gens simples d'esprit. Pourtant ton esprit n'est ni simple ni fait pour être contenté.

Mais tu procrastines, mais tu rêvasses parce qu'il est plus simple d'atteindre la perfection en rêve plutôt que de l'atteindre IRL (In Real Life) et ?

Et rien du tout.

CHALLENGE

1. Je veux qu'à partir d'aujourd'hui tu acceptes de ne pas être parfait. Je veux que tu te dises "*Je ne suis pas parfait/parfaite, et j'emmerde le monde*".
2. Je veux qu'aujourd'hui tu te dises "*Je ne fais pas un travail parfait mais c'est comme ça. Au pire, je referai si besoin*".

Alors c'est un truc qui peut aller au-delà de toutes les conventions que tu n'aies jamais vues. Mais je sais à qui je parle. Si tu lis ce livre, si tu lis ces lignes, tu as un problème de procrastination, et je sais que, comme 100% des gens qui procrastinent, tu cherches plus la perfection que le contentement.

Aujourd'hui je veux que tu acceptes qu'il n'y a pas de perfection. Et arrête de me faire cette tronche. Je te parle en ami. Je te parle en homme le plus perfectionniste de la Terre.

Bien sûr rien ne t'empêche de donner le meilleur de toi même. C'est même important de donner le meilleur de toi, très important. Mais tu dois vraiment accepter que tu ne feras jamais un travail parfait.

Pourquoi ? Car sinon ces questions qui t'empêchent d'avancer resurgiront. Pose-toi deux minutes et comprends que plus tu te poses de questions, moins tu agis, moins tu avances.

Les mots ne sont rien dans ce monde. C'est du baratin, du blabla, de la daube en barre. Seul ne comptent que les actions.

Tu as peut-être déjà connu ces êtres exceptionnellement doués pour blablater. Ils te feraient succomber par leurs belles paroles, par leurs mots doux et tendres, pourtant

si tu regardes leurs actes tu verras à quel point ils te mentent.

Parler est simple c'est l'art des politiciens. Agir est compliqué, c'est l'art des créateurs.

*

Anecdote croustillante

On arrive bientôt à la fin de ce livre et je ne me voyais pas te quitter sans te raconter une chose qui me semble essentielle pour vaincre la procrastination : comment j'ai écrit ce livre.

Je t'ai peut-être parlé de mon processus d'écriture, mais je ne t'ai jamais parlé encore de comment j'arrive à avancer si rapidement. Je veux dire de comment je peux endurer des heures et des heures d'écriture.

*Est-ce que j'aime écrire ce livre ? Bof.
Est-ce que j'ai besoin d'écrire ce livre ? Bof.*

*Alors PUT*IN pourquoi j'écris ce livre ? Pour t'aider. Pour te partager mon vécu, car aucun livre de dev perso, ne m'a appris ce que j'ai appris dans ma vie.*

Néanmoins tu dois savoir que parfois ma volonté de partage passe au seconde plan, je te le rappelle : je ne suis pas parfait.

Alors comment je fais pour écrire, et écrire, sans en avoir l'envie ? En réalité je ne pense pas, je n'écris pas, je laisse mes doigts communiquer à mon cerveau.

Alors ça peut paraître le truc le plus con de la terre, je le conçois. Pourtant je suis tellement entraîné à écrire, que je peux retranscrire en temps réel ce que mon cerveau dicte à mes mains. Pas de retour en arrière, une vitesse de frappe et de pensée très élevées, mais surtout : AUCUN PUT*IN D'EFFORT.

Je veux que tu comprennes encore une fois ceci :

PLUS TU VAS TRAVAILLER
MOINS LE TRAVAIL SERA FASTIDIEUX

La répétition fera que tu deviendras rapidement un maître dans le domaine visé, dans les aspects que tu désires faire grandir. De facto, tu pourras à tout moment – comme je le fais avec ce livre – avancer sur n'importe quel travail, sans remettre à plus tard pour la simple et bonne raison que c'est relouuuuu.

Il est important que tu intègres bien cet aspect de la vie et des choses. Il est important que tu saches que si je suis productif, que si je remets rarement à demain, c'est que j'ai l'habitude de faire toutes les choses que je fais dans ma vie de tous les jours.

Je sais à l'avance comment ça va se passer, la sensation que je vais avoir, et je vais te le dire : ça m'attire. Quand j'écris ce livre je suis en fait en train de chiller bien tranquillement dans mon canapé, dans le noir avec les lumières de la ville au loin.

Je suis arrivé à faire d'un moment que je n'aimais plus, un moment de repos, de plaisir même.

C'est ça qu'il est important que tu fasses dès aujourd'hui. Tu remets à plus tard le sport ? La cuisine ? Ces rendez-vous relou ? Ces sorties ? Etc, etc. ?

Alors fais comme moi, fais de ces moments des moments plaisants. Il te faut quoi ? De la bonne musique ? Des amis ? De la bonne nourriture ? Des lumières tamisées ?

Tu dois trouver pour chaque chose hyper relou à faire, des artéfacts pour justement créer et faire de ce moment un espace absolu de détente.

Moralité : *fais de ces PUT*IN de choses que tu détestes, des choses que tu adores. Apprends à te créer un univers personnel qui t'attire et t'amène à faire ces choses que tu évites ou que tu repousses. Car rappelle-toi : ce que tu remets à plus tard est TOUJOURS ce qu'il est le plus important de faire.*

JOUR 16

LA

REDEMPTION

"Une victoire, une autre, une de plus"

**— Toi, après ton 1000 ème jour
consécutif à plus de 15 heures de travail**

On va se quitter toi et moi sur un dernier chapitre. Je t'ai appris, donné les clefs de la productivité. Je t'ai expliqué la méthode Pomodoro, je t'ai expliqué la nécessité d'avoir des objectifs, comme je t'ai donné une foule de tips.

Or il est important que je te donne un dernier conseil, car sans celui-ci tout ne sera que du vent. Tu as compris comment t'organiser, tu as compris comment

programmer une journée. Mais tu as aussi sans doute sauté des étapes, évité de faire certains trucs, pourtant.

Il est essentiel aujourd'hui que tu fasses et refasses ces 15 jours. Je ne demande pas de lire ce livre une fois, mais deux fois. Pourquoi ?

PLUS TU VAS LIRE
PLUS TU VAS COMPRENDRE
PLUS TU VAS APPLIQUER

Il est important de dépasser le cycle des 3 semaines consécutives de travail. En lisant ce livre une deuxième fois, tu auras avec toi plus d'un mois de productivité accrue. Mais ici je t'ai facilité la tâche.

Tu n'auras qu'à lire les challenges quotidiens chaque jour, les réappliquer, et lire la partie **moralité**.

CHALLENGE

- Relis jour après jour, tous les challenges du jour, y compris la partie moralité.

Mais ce que je veux t'apprendre aujourd'hui n'est pas de développer de nouvelles habitudes, n'est pas de relire ce livre, non, bien au contraire.

Je sais que quoi que je te dise, quoi que je fasse tu n'arriveras probablement pas à surmonter la procrastination certaines fois, pourquoi ?

CAR TU N'AS PUT*IN
PAS
LU CE PASSAGE

Un passage que je te dévoile maintenant.

TU NE DOIS
EN AUCUN CAS
TE PARDONNER

Alors ouais, ouais les livres de dev perso, tous les livres de dev perso, vont te dire le contraire "Il faut t'aimer" "Il faut te kiffer" Il faudrait presque t'autoglorifier. Pourtant je vais t'apprendre une chose.

Si tu veux entrer dans le monde des gens productifs, des gens qui gagnent à tous les niveaux. Des gens qui maîtrisent leur temps, il faut que TU | ARRÊTES | DE | TE | PARDONNER.

Tu remets les choses à plus tard pour la simple et bonne raison que tu te pardonnes trop. Tu n'as aucun PUT*IN de contrôle sur toi. Tu te laisses tout faire, même foirer TA PUT*IN DE VIE.

Aujourd'hui je veux que tu arrêtes de te pardonner. Pas de pardon. Pas d'excuses. Pas de victime. Tu

procrastines ? Tu échoues dans ta vie de tous les jours ? Alors c'est ta faute. TA PUT*IN DE FAUTE.

Il faut que t'arrêtes de suite ces conneries. Je te dis ça de manière assez violente pour la simple et bonne raison, qu'aujourd'hui t'es en train de passer à côté d'un milliard de choses pour la simple et bonne raison que tu te traites comme la huitième merveille du monde. *Hein ?*

Tu dois te violenter. Tu dois te faire mal. Non pas physiquement, mais mentalement. Tu dois chaque jour te pousser, te permettre d'aller hors de tes sentiers battus. Tu dois te tirer vers le haut.

Procrastiner est facile. Procrastiner te permet de vivre dans un univers de bisounours. Tu veux réussir ? Taffer plus que les autres ? Apprendre 15 langues ? Avoir une carrière à la Elon Musk ?

Alors travaille, assume les choses de A à Z et ne te pardonne rien. Pas d'excuse.

C'est assez dur à entendre je sais, mais c'est la réalité. Tu n'es pas fait pour mener une petite vie. Tu es fait pour plus, pour faire des choses extraordinaires. Toi comme peu de gens sur cette planète, tu es capable de résister au stress, à la pression, aux contraintes les plus dures.

Mais 24/7 tu te pardonnes. Tu te pardonnes de remettre à demain le sport, tu te pardonnes de remettre à après-

demain l'apprentissage d'une langue, tu te pardonnes l'échec. Pourquoi ? CAR TU N'AS PAS DE CADRE.

Et je vais te dire une chose, le seul cadre que tu peux te mettre et qui sera efficace toute ta vie c'est ta rigidité. La rigidité et l'exigence que tu as pour toi. Que tu auras pour toi.

Dès à présent tu dois t'envisager comme l'être le plus strict de tous l'univers. Tu dois te fixer des règles. Plus de place à la création, plus de place à l'imprévu, pourquoi ?

Tout simplement parce que tu es déjà créatif, tu es déjà fait d'imprévus, tu n'as pas besoin de ça, tu as juste besoin d'un cadre.

Arrête d'être soft avec toi. Sois dur avec toi. Fixe-toi des règles, des limites. Bref, ne te pardonne plus aucun écart de conduite. Tu dois avoir plus d'exigence pour toi même que pour quiconque.

*

Anecdote croustillante

Comme toi je n'avais pas de cadre dès le départ, et comme toi j'ai dû moi aussi me formaliser. J'avais peur, j'étais fait de croyances limitantes.

Je croyais que si je me formalisais ma vie deviendrait morne. Je croyais que si je me fixais des règles, je perdrais toute ma folie, toute ma créativité légendaire : CONNERIE.

Tu peux très bien être la personne la plus créative de l'univers, la plus folle de la terre, la plus dingue et déconnectée tout en ayant le côté le plus strict qu'on n'ait jamais vu.

La formalisation, la méthode, et la capacité de te mettre un cadre et des limites, n'est pas une tare : c'est un processus complexe d'évolution.

La différence entre les plus grand créateurs de la terre et le plus ratés de tous ? Ceux qui ont réussi avait une méthode. De Basquiat à Einstein, tous avaient la capacité de fonctionner avec des œillères, des cadres et des limites. Seules leurs méthodes leur ont permis de mener à bout leur œuvre.

Le cadre, la règle, l'exigence, ne sont pas antinomiques de la création et de la folie. Elles peuvent très bien fonctionner en synergie et faire de toi une des personnes les plus rares de la Terre, et voici un exemple frappant.

Sur un de mes plus gros projets j'ai dû faire face à un conflit assez complexe : un de mes principaux employés avait démissionné pour des raisons familiales. Or, c'était un de mes cadres.

Aussi, j'ai dû recruter. De facto j'ai cherché meilleur et j'ai trouvé. Un de mes nouveaux développeurs avait un C.V. qui aurait pu lui permettre de travailler pour n'importe quelle entreprise du monde.

Or je ne tardai pas à m'apercevoir qu'il y avait un problème. Un gros problème même. Il était sans doute le plus doué de tous, mais avait un handicap conséquent : sa créativité.

Il procrastinait beaucoup, rêvait beaucoup, passait énormément de temps à discuter. Il était comme moi je l'étais des années auparavant.

Durant un mois et demi, je l'ai laissé travailler sur le projet. Projet qui au bout de 45 jours en était toujours au même point. J'avais testé sa capacité et sa personnalité et le constat était sans appel : le fait de lui laisser de la liberté le poussait à en prendre toujours plus.

De facto j'ai resserré la vis :

- Des briefings tous les jours matin et soir
- Des roadmaps précises à la journée et à la semaine
- Un cadre particulier lui mettant beaucoup de pression
- Une liste précise des tâches

- Peu, très peu de communication, seulement "il faut que ce soit fait ce soir."

Je n'hésitais pas à lui demande de me montrer chaque aspect de la chose même si elle n'était pas finie. Je lui disais "*ça, et ça, demain matin ce sera fini. Et ça ? c'est facile. A 10H ce sera fini. Pas le temps de travailler dessus, donc je te fais confiance. On se voit demain*".

A 8 heures du matin je prenais le pouls pour revenir à 10h, et le cadrais toujours plus. Résultat :

En un mois il avait produit pour un même nombre d'heures le travail de 3 salariés sur un même laps de temps.

Comme il était plus doué, il travaillait plus rapidement, il codait plus vite, réfléchissait plus vite, et savait travailler sous pression sans s'arrêter.

Petit à petit il avait vu sa vie changer. Il avait compris qu'il pouvait exploiter son plein potentiel tout en gardant ses qualités de créatif en travaillant dans un cadre particulier.

Beaucoup de personnes dont toi, procrastinent par manque de cadre. Tu dois donc comprendre qu'il est essentiel pour toi d'avoir un cadre. D'être la personne la plus stricte de l'univers. Comment je le sais ?

Parce que toi aussi tu lis ce livre. Parce que toi aussi, tu veux changer. Et parce que tu n'y arrives pas quand bien même tu cherches nombre de moyens.

Aujourd'hui demande-toi si tu as un cadre suffisant ? Si tu t'es assez fait botter le cul dans ta vie de façon militaire pour comprendre ce qu'est un "cadre".

La réponse est sans appel : non. Ce dont tu as besoin aujourd'hui en ce dernier jour pour réussir, c'est de reprendre la méthode depuis le début, et de l'appliquer avec encore plus de cadre.

Comme je te le dis : ce que tu évites est la réponse à tes problèmes. Je vais d'ailleurs t'expliquer une nouvelle chose.

Lors de pas mal de mes formations, notamment dans les langages de programmation, j'étais un as en théorie. Or, je ne faisais jamais les exercices : je comprenais tout, il était donc inutile de les faire. Et puis, quel intérêt ? Les exercices sont longs, sont chiants, j'apprendrais sur le tas, sur des projets => Réflexion typique de looser.

Au bout de quelques semaines j'avais compris tout l'aspect théorique, mais était vraiment pitoyable en pratique, pourquoi ? Car ce que je détestais faire : je ne le faisais pas. Autrement dit je ne faisais pas les exercices.

Tu t'apercevras toi aussi d'une chose : ce que tu détestes faire sera souvent des choses qui demanderont d'avoir un cadre précis. Les exercices étaient l'une de ces choses : ils me demandaient de réfléchir, d'appliquer, de corriger, bref d'être très scolaire dans mon approche de la formation (tout ce que je déteste).

Pourtant j'ai appris aujourd'hui à être scolaire, à être militaire. Comme tu le comprends aujourd'hui, j'ai appris à être strict et à avoir de l'exigence pour moi-même. Or tu t'en aperçois aussi, je suis très soft dans mon langage, très cool, un peu fou, et assez débridé.

Moralité : *avoir un cadre militaire te permettra d'avancer plus rapidement que quiconque. Tu dois aujourd'hui être strict et arrêter de put*in de renier cet aspect de ta vie que tu négliges. Impose-toi un cadre. Ferme ta bouche, et sois militaire, scolaire dans ton approche des choses. Tu tueras définitivement la procrastination avec ça.*

7 Bonnes raisons
De
Faire les choses
(à lire à chaque fois que t'es pas motivé)
Une à chaque fois

UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER

Pour atteindre la vie dont tu rêves.
Tu rêves pas d'une vie exceptionnelle ?
Alors voilà quelques idées de vie géniale :

- Voyager dans un pays que tu veux.
- Vivre dans un pays que tu veux.
- Acheter la voiture de tes rêves.
- Conquérir la personne dont tu rêves.
- Faire ce PUT*IN DE TRIP dont t'as toujours rêvé.
- Monter ces boîtes.
- Devenir artiste.
- Devenir millionnaire.
- Dépasser les attentes des autres.

La liste est longue. Tu procrastines ? Ok. Alors choppe
toi un truc qui te fait vibrer, imagine-toi à l'intérieur.
Imagine-toi le vivre et fonce. Fonce.

Fonce :

NOW!

UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER

Pour toutes les personnes qui ont douté de toi.
Pour toutes les personnes qui t'ont dénigré.
Pour toutes les personnes qui t'ont trompé.
Pour tous ceux qui ont parlé sur ton dos.
Pour tous ceux qui ont travesti tes paroles.
Pour tous ceux qui ont médité de toi.
Et pour tous ceux qui ont tenté de t'écarter de tes
rêves.

Ferme ta bouche. Isole-toi, et bosse. Tu comptes leur
donner raison une fois de plus ?

NON.
Alors : GO !

UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER

Tu as le choix de ta vie. Là tu choisis de rien faire. Là tu choisis de pas te bouger : t'es un loser. Tu choisis d'être un loser. Je te le dis cash.

Tu veux une raison de te bouger ? OK.

**ARRÊTRE
D'ÊTRE
UN
PUT*IN
DE
LOOSER**

Si ça te suffit pas je peux rien faire pour toi. Ferme ta bouche. Coupe internet. Et travaille. NOW. Ou tu seras un loser à vie.

UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER

Parce que gosse tu te voyais sûrement pas là. Parce que gosse tu te voyais comme le plus grand des rois, parce que gosse tu te voyais tout en haut. Et tout le monde pareil.

Tu veux que je te dise ? Tu déçois ce gosse, celui que t'étais. Regarde-toi, regarde une photo de toi, c'est ça que tu veux dire à ce gosse ? Que t'as foiré ta vie, parce que tu procrastines H24 ? NON.

Alors tu vas le regarder, tu vas lui faire une promesse. Tu vas te faire une promesse. A toi petit, que jamais plus, tu ne te décevras.

Tu veux une bonne raison d'avancer ?

Alors imagine ce gosse te mater, et mater ce que tu es devenu, là, en train de pas te bouger... Imagine-le. Et imagine sa déception dans ses yeux ?

Bonne nouvelle : tu peux changer. Bouge-toi, reprends mes conseils. Et rends ce gosse heureux.

UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER

Parce que t'es encore au plus bas de l'échelle. Et ça c'est une

**PUT*IN
DE GRANDE
OPPORTUNITE**

T'as tout à gagner. Imagine-toi comme le plus faible de tous, imagine-toi au plus bas, et à présent imagine-toi tout ce qu'il te reste à faire.

CA, c'est une **PUT*IN** de chance. Pourquoi ? Parce que tu peux emmener ta vie ou tu le veux. Prend conscience de tous ce qu'il te reste à faire. De l'échelle à gravir et :

**FAIS
LE**

NOW

UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER

Si c'est pas toi ce sera un autre.
Si c'est pas
TOI
ce sera
UN
AUTRE.

Crois-moi, la concurrence dans ce monde est rude. Le temps que tu perds à pas te bouger, d'autres le perdent en taffant 24/7. Tu dors, tu mates une série, tu prends un bain ? Tu perds ton temps.

D'autres taffent plus, et plus dur que toi.

Tu veux procrastiner ? Libre à toi, mais te plains pas d'avoir des difficultés dans la vie. D'autres sont prêts à tout pour te dégommer la tête dans ton domaine.

Moralité : tu fermes ta bouche et

TU TE METS
AU
TAFF.

UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER

T
U

V
A
U
X

M
I
E
U
X

Q
U
E

C
A

LETTRE D'UN AMI

Comme toi j'ai beaucoup procrastiné. Et comme toi j'ai connu des journées noires à zoner. Comme toi j'ai passé des heures devant mon PC à me perdre sur des sites de vidéos. Et comme toi j'ai vu le jour et la nuit défiler sans que je ne puisse rien y faire.

J'ai beaucoup lu de livres, j'ai beaucoup grandi. J'ai beaucoup évolué aussi.

Dans ces quelques pages je t'ai partagé honorablement mon savoir en te donnant ce que je fais chaque jour pour vaincre le temps et la procrastination. Je t'ai donné mes clefs, je t'ai fait part de mes techniques : elles sont ce qu'elles sont. Je ne t'ai jamais menti, et j'ai toujours essayé d'être avec toi comme je le suis avec mes meilleures amis : direct, parfois vulgaire, mais surtout très franc.

Ici je voulais me démarquer des autres, car moi aussi j'ai eu un parcours difficile. Sans en avoir trouvé la rédemption, j'ai trouvé des lignes directrices dont je te fais part tout au long de ces pages.

Je te livre ici une partie de moi, une partie de mon combat. Si je suis brusque avec toi c'est que je connais les monstres que tu affrontes. Ce que je connais les combats que tu mènes, et que je voulais sincèrement t'aider sans toute la théorie qu'on trouve ci et là.

Avec ces challenges réguliers, ces petites histoires de ma vie, je te donne une part non-négligeable d'armes, mais aussi – et je l'espère sincèrement –, assez de motivation, assez de niaque pour dégommer (enfin) cette foutue procrastination.

Trouve en ces derniers mots, assez de bonnes ondes, assez d'inspiration pour arriver là où je l'espère nous nous croiserons un jour : tout en haut, là où peu, très peu arrivent.

Avec ma plus sincère prose, je te souhaite le meilleur du monde, et une réussite sans précédent.

Francis Wayne Jr.

Table des Matières

Le deal	4
Qui je suis ?	5
Prêt pour la guerre ?	9
JOUR 1 COMMENT C'EST LOIN MAÎTRISE TON ATTENTION	10
JOUR 2 COMMENT C'EST LOIN (BIS)	19
JOUR 3 COMMENT JE VAIS TOUT PETER MAÎTRISE TON ATTENTION	29
JOUR 4 CE MONSTRE EN MOI MAÎTRISE TON ATTENTION	41
JOUR 5 VIVA LA VIDA MAÎTRISE TON ATTENTION	55
JOUR 6 KILLER MODE MAÎTRISE TON ATTENTION	66
JOUR 7 OPTIMISATION MAÎTRISE TON ATTENTION	81
JOUR 8 OPTIMISATION BIS MAÎTRISE TON ATTENTION	89
TU OPTIMISES MAL TON TEMPS	92
JOUR 9 MES TIPS DE GUERRIER	105
JOUR 10 DES TIPS DE MUTANT	117

JOUR 11 D'AUTRES TIPS DE TUEUR	125
JOUR 12 LA TECHNIQUE POMODORO DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS	128
JOUR 13 APPRENDS A FINIR CES PUT * IN DE CHOSES	138
JOUR 14 GREFFE DES HABITUDES A TES HABITUDES	153
JOUR 15 JE FONCE J'ARRÊTE DE ME POSER DES QUESTIONS A LA CON	169
JOUR 16 LA REDEMPTION	177
UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER	189
UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER	191
UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER	192
UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER	193
UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER	195
UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER	196
UNE BONNE RAISON D'ARRÊTER DE PROCRASTINER	197

