

« Ce livre a changé ma vie et m'a lancé dans le cercle vertueux que je vis actuellement. » — Massi



L'ÉNERGIE DE LA RÉUSSITE

Nicolas Croce

COMMENT AVOIR SUFFISAMMENT D'ÉNERGIE
POUR CONCRÉTISER VOS PROJETS
ET RÉALISER VOS RÊVES

Du même auteur

Développement personnel

- Le Journal Idéal
- Le Manuel d'Épictète (Adaptation en français moderne)

Photographie

- L'essentiel de la photo
- L'art de l'édition
- J'apprends la photographie (Eyrolles)
- J'apprends à composer mes photos (Eyrolles)
- Apprendre Lightroom Classic CC (Eyrolles)
- La Pose Longue
- Comment choisir votre appareil photo

L'énergie de la réussite

Comment avoir suffisamment d'énergie
pour concrétiser vos projets et réaliser vos rêves

— Nicolas Croce —

www.nicolascroce.com
@nicolascroce

TABLE DES MATIÈRES

L'ÉNERGIE DE LA RÉUSSITE

Votre niveau d'énergie.	10
Contrôler votre niveau d'énergie.	13
Jouer sur le long terme	16
La bonne énergie	18
Gérez votre énergie, pas votre temps	19
Augmentez votre niveau d'énergie	21
Soyez égoïste, mais pas un c*nnard.	22
Augmenter votre niveau d'énergie transformera votre vie.	23
Enlevez avant d'ajouter.	24
Simplifier.	25
La complexité	26
Le paradoxe du choix	28
Prenez moins de décisions	30
L'inaction est une option.	31
Routines et systèmes automatisés	33
Mon uniforme.	35
Routines et aléas de la vie.	38
Stoïcisme	40
Simplicité et Minimalisme	42
Vous avez besoin de peu de choses pour survivre	43
Développez votre capacité à être présent.	45
Ne pas laisser de traces	46
Plus vous serez organisé, plus vous aurez d'énergie	47
Apprendre à dire non	48

Quel est votre taux horaire ?	49
Priorités	51
Étoile Polaire	53
L'autoroute du succès	56
Le succès réside dans le fait de ne pas être interrompu	59
Travaillez intelligemment	60
Warren Buffett	61
Sachez toujours ce que vous devez faire	63
Définissez votre planning idéal	65
Get out of yourself. Be somebody. Do something.	69
Ne faites que ce qui vous plaît	71
Aimez-vous faire, ou devez-vous faire ?	73
Lorsque vous aurez trouvé un projet qui vous passionne	75
Écoutez votre curiosité	76
Soyez attentif aux étincelles	78
Les progrès entraînent les progrès	80
Pensez à vous retourner	84
Vos Greatest hits	85
Repos ou changement ?	88
Reset	89
Méditation	91
Quand ça ne va pas, respirez	96
Sieste, mini-sieste, micro-sieste et méditation	97
Lorsque je manque d'énergie	100
Huit heures de sommeil	101
5 h 00	103
Soyez régulier	104
Ne sacrifiez pas votre santé	105
Prenez soin de votre corps	106
Je suis sportif	107

De quoi avez-vous besoin pour faire du sport ?	108
Sport et Énergie	109
100 pompes	112
20 minutes de musculation.....	115
Rentrez le ventre et tenez-vous droit	117
La technique Pomodoro	121
La douche chaude	123
La douche froide	125
La douche écossaise.....	129
Une heure de marche.....	130
Coupez vos journées en deux.....	132
Exposez-vous au soleil	134
L'énergie du soleil	137
Posture et humeur	139
Nutrition	140
Le sucre	144
L'huile d'olive.....	146
Marketing et nutrition.....	147
Le fasting.....	149
Perdre ou prendre du poids	152
La première chose à faire au réveil	154
Hydratation.....	155
La meilleure boisson énergétique qui existe	156
Le café	157
Cigarettes, alcool et autres drogues.....	159
Réseaux Sociaux : la cigarette du XXIe siècle.....	161
Transformez votre smartphone en téléphone fixe.....	162
Votre smartphone est-il réellement le problème ?.....	164
Autour du feu.....	166
La vie est un jeu	168

Vous ne pouvez pas être parfait.	170
Toutes les heures de vos journées ne sont pas égales.	171
Trouvez votre propre rythme.	173
Faites de vos priorités de vraies priorités.	175
Additionnez les bénéfices.	177
Testez, gardez ce qui fonctionne, jetez le reste.	178
Observez la vie à travers le prisme de l'énergie.	180
Le secret.	182
Énergie et discipline.	183
Quand tout va mal, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler.	185
C'est le début de grands changements.	186
Je suis moi-même et je m'aime.	188
Qu'allez-vous créer aujourd'hui ?	189

LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Présentation du programme.	192
Le matériel.	202
Les exercices.	204
Échauffement.	207
Planification des séances.	210
Évolution et progression.	214
Suivi de vos entraînements.	223
Votre première séance (et les suivantes).	226
En cas d'arrêt prolongé.	239
Avant de vous quitter...	240

L'ÉNERGIE DE LA RÉUSSITE

VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

Le Tour de France à la voile est une épreuve sportive difficile, qui demande beaucoup d'énergie. Les régates s'étalent sur un mois et on y enchaîne les courses sans une journée de repos. Certaines régates durent même plus de vingt-quatre heures et, dans ce cas-là, c'est deux ou trois jours qui s'enchainent avec seulement quelques heures de sommeil.

J'ai toujours été sportif et eu un bon niveau d'énergie. L'épreuve en elle-même ne m'a jamais posé de problèmes. Je suis toujours arrivé au bout. Le plus dur n'était pas le Tour de France en lui-même, mais les deux semaines qui suivaient la fin de l'épreuve. À chaque édition c'était la même chose pour moi : l'épreuve se terminait, je rentrais chez moi et là, je passais une semaine ou deux sans avoir aucune énergie. L'envie de ne rien faire ou presque. Je dormais douze heures ou plus par jour. Souvent je tombais malade pendant cette période.

Votre niveau d'énergie peut être comparé au niveau d'eau dans une piscine. Même si on ne s'en aperçoit pas, ce niveau varie en permanence. Il y a des choses qui remplissent la piscine — la pluie, un tuyau d'eau, l'urine des baigneurs, etc. Et il y a des choses qui la vident — l'évaporation, l'eau qui déborde après une grosse bombe, la vanne de vidange de la piscine, etc.

Votre niveau d'énergie fonctionne de la même manière. Il y a des choses qui remplissent votre réservoir d'énergie : le sommeil, une bonne alimentation, un café, etc. Et il y a des choses qui le vident : le stress, les activités physiques, le travail, le manque de sommeil, etc.

Si vous voulez être performant, si vous voulez mener à bien vos projets, vous devez apprendre à gérer votre énergie. Votre objectif doit être de dépenser votre énergie en priorité là où elle vous amènera des gains importants, d'éviter de la gaspiller inutilement et de faire en sorte d'avoir un niveau satisfaisant d'énergie à long terme.

Pour faire varier votre niveau d'énergie, vous pouvez jouer sur deux tableaux. Vous pouvez augmenter les entrées, c'est-à-dire faire en sorte de remplir plus rapidement ou plus régulièrement votre réservoir d'énergie. Vous pouvez également diminuer les sorties, c'est-à-dire éviter que votre réservoir d'énergie ne se vide trop rapidement. Vous pouvez jouer sur l'un ou l'autre de ces paramètres, mais aussi sur les deux en même temps. À tout moment :

- Si les entrées sont plus importantes que les sorties, le niveau augmente.
- Si les entrées sont moins importantes que les sorties, le niveau diminue.
- Si les entrées sont égales aux sorties, vous êtes dans un état d'équilibre dynamique.

Équilibre car le niveau ne bouge pas. Dynamique car il y a

tout de même des mouvements — des entrées et des sorties — et il y en aura toujours. Même lorsque vous dormez, vous dépensez de l'énergie.

L'équilibre sera toujours dynamique, jamais statique.

CONTRÔLER VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

Une piscine est un réservoir d'eau et, comme tout réservoir, elle amortit les changements. Si le niveau de votre piscine est bas, vous voudrez certainement allumer le tuyau qui vous sert à le remplir. À ce moment-là, vous vous apercevrez d'une chose : même si vous augmentez au maximum le débit d'eau du tuyau, le niveau de la piscine n'augmentera pas vite. Et si vous devez vidanger votre piscine, vous ferez le même constat : en ouvrant la vanne à fond, il vous faudra un peu de temps avant de percevoir un changement du niveau d'eau de votre piscine.

Un réservoir crée un délai. Lorsqu'on fait varier les entrées ou les sorties, il faut un peu de temps avant qu'on puisse constater l'effet de nos actions sur le niveau du stock.

Votre niveau d'énergie fonctionne exactement comme le niveau d'eau d'une piscine. Une soirée où vous vous couchez tard ne va pas tuer votre niveau d'énergie. Il vous faudra enchaîner les soirées avant de vous apercevoir que votre niveau d'énergie a descendu.

Ce fonctionnement est à la fois un avantage et un inconvénient.

Un avantage car un réservoir est une source de stabilité. Il permet d'absorber les chocs, c'est-à-dire les variations brutales

des entrées et sorties. Mais il peut également devenir une source de problèmes car, si vous n’y faites pas particulièrement attention, vous ne vous apercevrez que très tard que le niveau de votre réservoir est bas. Et il vous faudra alors beaucoup de temps et d’efforts pour faire remonter ce niveau.

L’idée est donc de maintenir votre niveau d’énergie à un niveau acceptable sur le long terme — tout comme vous surveillez le niveau de votre piscine et la remplissez chaque jour si besoin. Il peut y avoir de petites variations, mais vous devez toujours faire en sorte de maintenir un niveau correct d’énergie.

Pour y arriver, essayez de visualiser votre corps comme un réservoir d’énergie. À chaque instant, votre énergie est à un certain niveau : parfois elle est basse, parfois elle est haute. Ce niveau varie constamment : chaque jour, chaque heure et même chaque minute. Vous l’avez déjà constaté, j’en suis sûr. Par exemple, ne vous est-il jamais arrivé d’être en forme et motivé et, trois minutes après, d’avoir un coup de barre et l’envie de ne plus rien faire ?

Pour contrôler votre niveau d’énergie, la première chose que vous devez faire est d’écouter votre corps. Apprenez à ressentir votre niveau d’énergie. Faites-y attention tout au long de la journée. Ensuite, essayez de déterminer ce qui augmente votre énergie ou, au contraire, ce qui l’affaiblit.

Quand vous en serez capable, vous pourrez faire en sorte de dépenser votre énergie là où elle est vraiment utile et éviterez de la gaspiller inutilement. Vous serez également capable, lorsque vous sentirez que votre niveau d’énergie est bas, d’agir pour qu’il augmente à nouveau.

L'idée est ensuite, petit à petit, avec l'expérience et de nombreux ajustements, en mettant en place des routines et des habitudes, d'arriver à toujours avoir un bon niveau d'énergie — tout en y prêtant le moins d'attention et en faisant le moins d'efforts possible pour y arriver.

Ce livre va vous y aider. Il va vous apprendre *comment garder un niveau d'énergie élevé et à long terme*.

JOUER SUR LE LONG TERME

Pour gérer votre énergie, avoir une vision à long terme est important. Lors d'une soirée entre amis, prendre un café à 22 h vous apporte de l'énergie. À court terme, c'est vrai, vous augmentez votre niveau d'énergie. Mais à long terme, l'effet n'est pas le même. À long terme, c'est même l'effet inverse qu'on constate. En prenant un café à 22 h, certes vous retrouvez de l'énergie et pouvez continuer la soirée avec vos amis, mais vous puisez dans vos réserves. En adoptant une vision à long terme, plutôt que de prendre ce café, vous préférerez certainement rentrer chez vous et vous coucher tôt. Votre niveau d'énergie sera plus important les jours suivants.

De même, si vous ne faites jamais attention à votre niveau d'énergie et que vous puisez régulièrement dans vos réserves, à long terme, votre corps se chargera de vous rappeler à l'ordre. C'est ce qui m'arrivait lorsque je participais au Tour de France à la voile. Pendant un mois, je vidais mon réservoir d'énergie. J'utilisais beaucoup plus d'énergie que ce que je permettais à mon corps de stocker : pas assez de sommeil, beaucoup d'efforts physiques, le stress de la compétition, etc. Sur le coup, je ne m'en apercevais pas. Mon stock d'énergie était capable d'absorber le changement. Mais, chaque jour, le niveau diminuait. À la fin de

la compétition, mon niveau de réserve était tellement bas que mon corps devait absolument faire quelque chose pour le faire augmenter. Ça se traduisait par un épuisement général, qui m'obligeait à dormir et me reposer. Le temps que mon niveau d'énergie revienne à la normale.

Ce phénomène ne touche pas que les sportifs. J'ai connu exactement le même phénomène lorsque j'écrivais mon livre *J'apprends la photographie*. À l'époque, la photo n'était pas mon activité professionnelle principale, alors je me levais à 5 h pour écrire mon livre avant d'enchaîner sur ma journée de travail. Aksel, mon fils, n'avait alors que quelques mois, et les nuits étaient très courtes. J'ai tenu ce rythme pendant quelque temps puis, quand j'ai terminé mon livre, mon corps m'a rappelé à l'ordre : fatigue extrême et maladie pendant deux semaines.

Une compétition sportive, un projet difficile et important, une naissance, etc. Il y aura toujours des moments où vous devrez puiser dans vos réserves mais, à long terme, si vous voulez réussir et mener à bien vos projets, vous devez apprendre à gérer efficacement votre énergie.

Vous devez faire en sorte que votre niveau d'énergie soit élevé aussi souvent que possible. Il n'a pas besoin d'être extrêmement haut, mais suffisamment haut pour vous permettre d'être toujours dans l'action, motivé et concentré.

LA BONNE ÉNERGIE

L'nergie que vous cherchez à atteindre n'est pas celle qui vous fera sauter partout d'excitation.

L'nergie que vous recherchez est une nergie calme et contrlue. Une nergie que vous pouvez canaliser. Que vous pouvez utiliser pour mener à bien vos projets. De l'exterieur, elle ne se voit mme pas. C'est une nergie maitrisee, constante, mais qui vous rend inarrtable.

Lorsqu'un superptrolier navigue, c'est loin d'tre impressionnant. Sa vitesse n'est pas extraordinaire. Il ne fait pas d'acc'lérations fulgurantes non plus. Mais, à pleine charge et à vitesse de croisière, si vous coupez les moteurs, il vous faudra attendre 25 kilomtres pour qu'il s'immobilise.

L'nergie d'un superptrolier n'est pas exubérante. C'est une nergie discrète, calme mais colossale. C'est l'nergie que vous devez chercher à atteindre.

GÉREZ VOTRE ÉNERGIE, PAS VOTRE TEMPS

L'nergie et le temps sont deux notions fortement liées. Si j'ai beaucoup d'nergie, la qualité de mon travail s'améliore, ma concentration également. Il me faut alors moins de temps pour terminer une tâche. Si j'ai moins d'nergie, je suis plus facilement distrait, j'ai du mal à m'attaquer aux tâches difficiles et importantes, j'ai moins de volonté. Je suis beaucoup plus efficace quand j'ai de l'nergie.

Vous devez apprendre à gérer votre énergie. Parfois, lorsque vous manquez d'nergie, vous êtes assis à votre bureau mais vous n'êtes pas efficace. Dans ce cas, mieux vaut faire une pause, une sieste, ou même terminer votre journée plutôt que de perdre votre temps. En vous reposant, vous rechargez votre niveau d'nergie. Quand vous vous remettrez au travail, vous terminerez cette tâche plus rapidement.

De même, certaines tâches vous demandent plus d'nergie que d'autres, plus de motivation, plus d'attention. Lorsque j'écris par exemple, j'ai besoin d'être concentré, d'avoir de l'nergie et de la motivation. Je fais toujours en sorte d'écrire le matin, aussitôt que possible. À cette heure-là, j'ai toujours beaucoup d'nergie créative. Dans la journée, mon énergie diminue. Je planifie donc l'après-midi des tâches qui me demandent moins d'attention et

d'énergie : les rendez-vous, les tâches de maintenance de mon blog, la comptabilité et l'administratif, la balade avec le chien, etc.

Juste après le déjeuner — que je prends à 14 h pour me laisser une longue plage de travail ininterrompu le matin — j'ai souvent un petit coup de mou. L'occasion de faire une sieste, avant d'attaquer mon après-midi.

Travailler en fonction de votre énergie plutôt qu'en fonction du temps vous permet, à long terme, d'être plus efficace. Vous passerez moins de temps à votre bureau tout en effectuant la même quantité de travail.

Mais surtout, c'est le plus important, votre opinion à propos de vous-même évoluera. Vous vous verrez comme quelqu'un d'efficace et de concentré. Comme quelqu'un qui déborde d'énergie. Comme quelqu'un capable d'abattre un travail colossal en très peu de temps.

AUGMENTEZ VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

Quand je parle de quelque chose qui augmente votre énergie, je parle de n'importe quelle chose qui vous donne un coup de boost.

Ce matin par exemple, j'ai reçu un email d'un lecteur qui me remerciait pour l'aide que mes articles lui apportent. C'est quelque chose qui me donne de l'énergie. Après l'avoir lu, j'avais le sourire et une énorme envie de me mettre au boulot pour l'aider toujours plus.

Il existe des centaines de petites choses comme cela qui peuvent augmenter votre énergie. Certaines peuvent vous aider mentalement, d'autres physiquement. Vous devez apprendre à les repérer. À comprendre celles qui marchent pour vous — car nous sommes tous différents.

Lorsque vous en repérez une, voyez si vous pouvez la reproduire volontairement et, si c'est le cas, faites en sorte de l'ajouter plus souvent dans vos journées.

Si vous savez que le café booste votre énergie, buvez-en un chaque matin.

SOYEZ ÉGOÏSTE, MAIS PAS UN C*NNARD

Si vous regardez individuellement une activité qui augmente votre énergie, elle peut paraître égoïste. Vous faites la sieste ou planifiez une journée de golf alors que tout le monde travaille ? Vous faites du sport au lieu d'aller faire les courses ? Mais vous n'avez pas honte ?

Encore une fois, ne jugez pas vos actions à court terme.

Organiser votre vie pour augmenter votre énergie aura, à long terme, de nombreux bénéfices qui vous permettront de faire des choses incroyables. À long terme donc, vous ferez plus de bien que de mal.

Ne culpabilisez pas. N'ayez pas peur de paraître égoïste. Prenez le droit de penser à vous. Vous êtes la seule personne à connaître votre objectif à long terme ; à voir votre évolution ; à connaître votre niveau d'énergie actuel et à pouvoir l'influencer ; à savoir ce dont vous avez besoin ou ce que vous devez faire pour réussir. *N'ayez pas peur du regard des autres.*

Soyez égoïste, mais évitez d'être un c*nnard. Si un proche a besoin de vous, soyez là pour lui, et tant pis si ça vous fait rater votre sieste.

AUGMENTER VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE TRANSFORMERA VOTRE VIE

Les gens préfèrent côtoyer une personne pleine d'énergie, qui travaille sur des projets intéressants, plutôt qu'une personne qui n'a aucune énergie et passe tout son temps libre affalé sur son canapé. La nature nous a conçu ainsi. Nous sommes programmés, depuis des milliers d'années, pour nous rapprocher des personnes qui peuvent nous protéger, nous aider à avancer, nous guider.

En augmentant votre niveau d'énergie, vous deviendrez plus attirant, plus intéressant. Votre vie sociale s'améliorera, votre vie amoureuse également, votre vie de famille aussi, tout comme votre carrière professionnelle.

Votre énergie améliorera votre vie mais aussi celle de votre entourage. Votre énergie est communicative, vous montrez l'exemple. Le simple fait de vous voir transformé poussera vos proches à évoluer.

ENLEVEZ AVANT D'AJOUTER

Vous trouverez de nombreux conseils pour lancer votre business, améliorer vos performances, être heureux, devenir riche, rester en bonne santé, etc. La plupart vous suggèrent de prendre de nouvelles habitudes : faire du sport, pratiquer la méditation, écrire dans un journal, etc.

En soi, ces conseils ne sont pas mauvais. Mais gardez à l'esprit que le plus important n'est pas d'ajouter de nouvelles choses dans votre vie déjà chargée. *Le plus important est d'enlever tout ce que vous pouvez.*

Enlevez les mauvaises habitudes, ce qui vous fait perdre du temps, ce qui pompe votre énergie, ce qui n'est pas important, ce qui ne vous fait pas avancer dans la bonne direction.

Une fois que vous aurez enlevé ce qui gaspille votre temps et votre énergie, vous pourrez vous concentrer sur l'essentiel et mettre en place de bonnes habitudes pour avoir plus d'énergie, maîtriser votre temps et réussir vos projets.

Mais commencez par simplifier, par enlever.

SIMPLIFIER

Une question à vous poser régulièrement : *que puis-je simplifier ou enlever ?*

On a tendance à faire toujours plus, à vouloir toujours plus, à avoir toujours plus. Ajouter, c'est facile. Ce qui est difficile, c'est d'enlever. Ne garder que l'essentiel.

Demain, notez tout ce que vous faites dans la journée. Absolument tout. Même les choses qui vous paraissent insignifiantes.

À la fin de votre journée, reprenez vos notes et analysez chaque ligne. Vous trouverez des dizaines de choses à enlever, des dizaines de choses à optimiser.

LA COMPLEXITÉ

La complexité pompe votre énergie. Quand quelque chose est compliqué, vous évitez de le faire. Votre cerveau est capable de trouver des dizaines de distractions pour vous détourner de quelque chose qui est compliqué ou difficile. Plus quelque chose est simple, moins il y a d'étapes, moins vous aurez à réfléchir pour le faire, et plus ce sera facile.

Vous pouvez exploiter cette tendance de votre cerveau à éviter ce qui est compliqué pour mener à bien vos projets. Comment ? C'est simple : faites en sorte que ce qui est important pour la réussite de votre projet soit aussi simple que possible et, au contraire, faites en sorte que ce qui vous détourne de votre projet soit aussi compliqué que possible.

Un exemple : j'ai simplifié au maximum la procédure qui me permet d'écrire et de publier un article sur mon blog. Pour écrire mes articles, j'utilise Ulysses, une application minimaliste qui n'a que très peu d'options. Quand je l'ouvre, tout ce que j'ai à faire c'est écrire, sans me prendre la tête avec la mise en page ou autre : il n'y en a pas sur ce logiciel. Ensuite, pour publier un article sur mon blog, je n'ai qu'à cliquer sur un bouton. Ulysses exporte l'article puis ouvre mon navigateur Internet à la bonne page pour que je puisse vérifier que tout s'est bien passé.

Aujourd'hui, j'écris, je clique sur un bouton, et mon article est publié. Je n'ai rien d'autre à faire. L'article est ensuite automatiquement publié sur les réseaux sociaux et envoyé à mes abonnés par email. Moi je ne gère rien.

Tout ce que j'ai à faire c'est écrire puis appuyer sur un bouton.

À l'inverse, les réseaux sociaux ne me servent pas à grand-chose et me font perdre du temps et de l'énergie. J'ai donc fait en sorte que ce soit compliqué pour moi de les utiliser. J'ai supprimé toutes les applications de mon smartphone, j'évite au maximum d'avoir mon téléphone dans ma poche ou près de moi — il est soit au fond de mon sac à dos, soit dans une pièce voisine —, j'ai mis un mot de passe de près de 45 caractères sur mes différents réseaux sociaux pour être certain de ne pas m'en rappeler — je dois à chaque fois faire un copier-coller pour entrer mon mot de passe —, j'utilise toujours une fenêtre de navigation privée lorsque je dois aller sur les réseaux sociaux — ainsi je ne reste pas connecté automatiquement et mon navigateur ne retient pas mon mot de passe. Ainsi, lorsque je me mets devant mon ordinateur, il m'est beaucoup plus facile d'écrire que de perdre mon temps et mon énergie sur les réseaux sociaux.

Vous pouvez utiliser cette méthode dans beaucoup de domaines de votre vie car, si vous n'y faites pas attention, c'est toujours la complexité qui s'installe par défaut — et elle s'installe en priorité sur les projets qui pourraient changer votre vie.

LE PARADOXE DU CHOIX

On pourrait croire que plus de choix équivaut à plus de liberté et plus de bonheur mais, en réalité, c'est l'inverse qui se produit. Confronté à une multitude d'options, notre cerveau doit faire un effort pour les départager. Les choix provoquent en nous un certain stress et pompe une partie de notre énergie.

Bien sûr, tous les choix ne sont pas égaux. Plus un choix est important, plus les options sont nombreuses, et plus son impact est important. Pourtant, chaque décision compte. Même les petites. Au cours de la journée, elles s'additionnent, entraînant petit à petit une fatigue et une difficulté encore plus grande à aborder le choix suivant.

Chaque jour, sans nous en apercevoir, nous prenons des centaines de décisions. Ça commence dès le matin : est-ce que je me lève tout de suite ou est-ce que j'attends la seconde sonnerie de mon réveil ? Comment je m'habille ? Est-ce que j'ai le temps de prendre une douche ? Et ça continue ainsi toute la journée.

Moins vous aurez à faire de choix, plus vous aurez d'énergie à consacrer à vos projets.

Un autre inconvénient d'avoir trop de choix : regretter votre décision. Si vous devez choisir entre trente options différentes, quelle que soit votre décision, vous vous demanderez si une autre

n'était pas meilleure.

Il y a quelques années, votre destin était déjà tracé pour vous : vous repreniez la ferme de vos parents. Aujourd'hui, vous pouvez exercer le métier que vous voulez, en changer quand vous le souhaitez. Pas étonnant que les gens soient de moins en moins satisfaits de leur job.

Il y a quelques années, pour vous marier, vous aviez le choix parmi la vingtaine d'hommes ou de femmes qui vivaient dans votre communauté. Aujourd'hui, sans bouger de chez vous, en ouvrant une application, des milliers d'options s'offrent à vous. Le choix est plus compliqué, une fois fait vous vous demandez toujours si vous avez fait le bon. À tout moment, vous savez que d'autres options sont à votre disposition. Pas étonnant que le nombre de divorces augmente si rapidement.

PRENEZ MOINS DE DÉCISIONS

Chaque jour vous prenez des centaines de décisions, et chacune de ces décisions consomme un peu de votre énergie. Aussi, moins vous aurez de décisions à prendre, plus il vous restera d'énergie à consacrer à ce qui est réellement important.

Une question à vous poser régulièrement pour aller dans ce sens : « *Quelle décision puis-je prendre aujourd'hui, et qui m'éviterait des centaines de décisions à prendre dans le futur ?* »

L'INACTION EST UNE OPTION

O n réfléchit à ce que nous coûterait une action, mais pas souvent au cout de l'inaction. Or l'inaction a un cout elle aussi — souvent indirect, souvent à long terme, donc plus difficile à apprécier, mais elle a un cout.

Parfois ce cout est négatif : si vous ne faites pas de sport par exemple, à long terme, votre inaction aura un cout important sur votre santé, votre énergie et votre bien-être général. Dans ce cas, le cout de l'action — faire du sport — est tout de suite perceptible : il faut se lever, s'habiller, transpirer, faire des efforts... Alors que celui de l'inaction est plus lointain, plus vague. Alors notre cerveau, qui a toujours tendance à préférer la facilité et le moindre effort, choisit l'inaction. Et c'est un mauvais choix.

Parfois, au contraire, le cout de l'inaction est positif. Si vous n'achetez pas sur un coup de tête le dernier gadget à la mode, vous vous apercevrez au bout de quelques semaines qu'au final vous n'en aviez pas besoin. Si vous ne répondez pas à vos mails dans l'heure qui suit leur réception, vous vous apercevrez que beaucoup de problèmes se résolvent d'eux-mêmes. Si vous ne vous inquiétez pas avant même qu'un évènement survienne, vous vous apercevrez qu'au final c'est moins catastrophique que ce que vous imaginiez. Dans ces exemples, mieux vaut donc rester inactif, éviter l'action.

Dans tous les cas, que l'inaction ait un impact positif ou négatif, vous devez la prendre en compte dans vos décisions. L'inaction est une option, et si elle a un effet positif sur votre futur, ne vous sentez pas obligé d'agir ou de réagir à tout ce qui vous arrive.

Parfois, ne rien faire est la meilleure chose à faire. Ne dépensez pas votre énergie inutilement.

ROUTINES ET SYSTÈMES AUTOMATISÉS

Pour économiser de l'énergie, pour éviter les choix inutiles, vous devez créer autant de routines, autant de systèmes automatisés que possible.

L'idée est de mettre en place des routines que vous concevez pour être aussi efficace que possible. Vous faites en sorte qu'en un minimum de temps, une série d'actions vous apporte le maximum de bénéfices tout en vous demandant le moins d'efforts et d'énergie possible. Ces systèmes devront ensuite être automatisés au maximum ou se transformer en routines que vous suivrez sans même y réfléchir. Par exemple :

- Le matin je me lève toujours à la même heure, qu'on soit en semaine ou en week-end (je n'ai pas besoin de prendre cette décision chaque jour, je l'ai prise une fois et je n'y pense plus) ;
- Mes habits sont préparés la veille, je m'habille sans y réfléchir ;
- Je prends un grand verre d'eau pour m'hydrater ;
- Je me prépare un café ;
- Je fais 30 minutes de sport ;
- 15 minutes de méditation ;

- Une douche froide ;
- Je rentre dans mon bureau et je commence à écrire.

En faisant toujours la même chose, je ne perds pas de temps, je ne perds pas d'énergie à faire des choix et, surtout, mon cerveau s'habitue à cette routine. Quand j'entre dans mon bureau après avoir suivi ma routine habituelle, il est déjà en mode écriture. Il est prêt, ma créativité aussi. Je m'assieds, j'ai déjà des idées, je ne perds pas une minute, j'écris.

Une fois les bonnes habitudes prises, vos systèmes se chargent de vous. Ils vous garantissent une efficacité optimale, chaque jour.

Idéalement, tout dans votre vie devrait être une routine, sauf ce qui est important et qui mérite votre attention et votre énergie. *Si tout est automatisé et ordonné, vous aurez l'énergie et la volonté d'affronter le chaos que représente la créativité.* Si au contraire votre vie est un chaos, vous compenserez avec un travail routinier, qui ne requiert aucun choix, aucune créativité. Vous vous épuiserez dans le quotidien et ne créerez ou ne ferez jamais rien d'intéressant.

MON UNIFORME

J'ai un uniforme. Un pantalon gris foncé, un t-shirt gris clair, un caleçon noir, des chaussettes noires, des chaussures noires. Je m'habille tous les jours de la même façon.

Cet uniforme n'a pas été créé par hasard. J'ai choisi consciencieusement chaque pièce qui le compose. J'ai acheté plusieurs t-shirts : différentes coupes, différentes matières, différentes couleurs, différentes marques et j'ai fait des tests jusqu'à trouver celui qui me convenait. Le gris clair est moins salissant que le noir ou le blanc — pratique avec les enfants en bas-âge. Il n'y a aucune inscription dessus — j'aime la simplicité, je n'aime pas passer pour un panneau publicitaire et j'aime être discret quand je prends des photos dans la rue. Il est en matière synthétique, conçue pour sécher rapidement — pratique en voyage —, éviter les odeurs, et est agréable à porter. J'ai mis du temps à trouver ce t-shirt idéal mais, quand je l'ai trouvé, j'en ai acheté quinze et ai jeté ou donné tous les anciens. Je ne porte plus que ce modèle, chaque jour.

Idem pour mon pantalon : un modèle plus confortable qu'un jean, que je peux porter en randonnée aussi bien qu'en ville. Je change de chaussures et je passe d'un monde à l'autre. Il résiste aux éclaboussures — je peux verser une tasse de café dessus sans

qu'il ne se tache — il est résistant, sèche vite, tient chaud l'hiver, pas trop chaud l'été. Parfait pour mon style de vie. Je n'ai plus qu'un seul modèle de pantalon et je le mets tous les jours, quoi que je fasse.

Toutes les pièces de mon uniforme suivent cette logique : un seul modèle de caleçon, une seule paire de chaussettes, etc. Cet uniforme me permet d'être prêt à tout : quoi que je fasse dans la journée, je suis habillé pour.

Il m'évite de faire un choix chaque matin : comment je m'habille ? Comme hier, avant-hier et avant-avant-hier. De toute façon, je n'ai pas d'autres choix, je n'ai rien d'autre dans mon armoire.

Il m'évite également de devoir faire les boutiques, de perdre du temps et de l'argent en achetant des vêtements que je ne mettrais jamais ou presque, il me permet d'être présentable dans toutes les situations. Avec un style passe-partout, au moins je ne fais pas de faute de gout.

Un uniforme est également gage de rigueur et de sérieux dans les yeux de vos interlocuteurs. Ils vous reconnaissent, voient de la constance en vous, ce qui leur inspire de la confiance.

Comme j'ai très peu d'habits, je peux me permettre d'acheter des pièces plus couteuses — mon pantalon coute plus de 200€ — mais qui sont plus jolies, mieux coupées, dans lesquelles je me sens bien, je me sens beau, j'ai confiance en moi. Mentalement, quand je mets mon uniforme, je suis plus fort.

Je ne suis pas le seul à fonctionner ainsi. Cette idée n'est absolument pas de moi, je l'ai simplement empruntée à d'autres. Steve Jobs portait toujours un pull à col roulé noir, un jean et des sneakers New Balance. Il avait fait faire son pull par un designer

et lui en avait commandé un gros stock pour en disposer à vie. Mark Zuckerberg — le créateur de Facebook — porte chaque jour le même t-shirt gris. Barack Obama porte seulement des costumes bleus ou gris.

Voilà l'exemple d'un système efficace. Il me faut du temps pour le créer, l'optimiser, mais une fois qu'il fonctionne, il m'apporte des bénéfices sans même que je n'aie à y réfléchir.

Plus vous créez de systèmes comme celui-ci, plus votre vie s'améliorera. Vous deviendrez de plus en plus efficace. Vous éviterez de dépenser de l'énergie inutilement et pourrez vous concentrer sur ce qui est réellement important.

ROUTINES ET ALÉAS DE LA VIE

Pour travailler efficacement, vous devez mettre en place des routines dans votre vie. Plus vous aurez de routines, plus vous pourrez vous concentrer sur l'essentiel : vos projets, qu'ils soient artistiques, professionnels ou personnels.

Mais, malgré toute votre volonté, et même si vous passez des années à optimiser vos habitudes, il y aura des imprévus et des changements — la vie est ainsi faite.

Chaque jour, vous devez faire votre possible pour respecter vos routines. Mais si quelque chose vient déranger votre routine — ce qui arrivera obligatoirement et certainement plus souvent que ce que vous imaginez — vous devez l'accepter de manière positive. Faites tout ce que vous pouvez pour l'éviter mais, si ça arrive, ça ne doit pas être un problème pour vous.

Vous ne devez pas devenir cette personne ultra rigide, complètement perdue au moindre grain de sable qui vient perturber ses habitudes. Il y aura des imprévus, je peux vous l'assurer. Faites avec. Vous reprendrez votre routine demain, ou après-demain.

Et parfois...

Parfois les changements sont permanents. Vous vous levez à 5 h tous les matins et un bébé arrive dans la famille. Il se réveille huit fois par nuit — c'est du vécu. Vous avez un accident et vous

ne pourrez plus jamais marcher. Vous perdez votre travail...

La vie est pleine de surprises — mauvaises ou bonnes.

Vous devrez régulièrement revoir vos routines. Les adapter au nouveau contexte auquel vous êtes soumis. Il se peut que la nouvelle version de votre routine soit moins efficace que la précédente. Ce n'est pas grave. Ne le regrettez pas. Faites simplement de votre mieux.

Faites en sorte d'être aussi efficace que possible avec ce que vous avez. Ne vous comparez pas aux autres, chacun de nous vit dans un environnement différent. Faites de votre mieux, améliorez-vous chaque jour, adaptez-vous en permanence, c'est largement suffisant.

N'essayez pas d'aller à l'encontre de la vie, de vous battre contre la nature. Elle aura toujours le dernier mot et vous vous épuiserez dans un combat perdu d'avance. Adaptez-vous. *Faites au mieux avec les cartes que vous avez.*

STOÏCISME

« Il y a des choses que nous contrôlons et d'autres que nous ne contrôlons pas. Ce que nous contrôlons, ce sont nos jugements, nos opinions, nos objectifs, nos désirs, nos peurs — en bref, nos pensées et nos actions. Ce que nous ne contrôlons pas, c'est notre apparence physique, la classe sociale dans laquelle nous sommes nés, notre réputation aux yeux des autres, la richesse, la célébrité, le pouvoir ou les honneurs qui pourraient nous être accordés.

Tant que nous restons dans notre sphère de contrôle, nous sommes naturellement libres, indépendants et forts. En dehors de cette sphère de contrôle, nous sommes faibles, limités et dépendants.

Souviens-toi donc que si tu fondes tes espoirs sur des choses que tu ne contrôles pas, ou si tu considères comme t'appartenant des choses qui appartiennent aux autres, tu seras susceptible de trébucher, de tomber, de souffrir et de blâmer les Dieux et les hommes. Mais si tu concentres ton attention seulement sur ce qui te concerne et laisses aux autres ce qui les concerne, alors tu seras maître de ton esprit. Personne ne pourra te blesser ou te nuire. Tu ne t'en prendras à personne, tu n'accuseras personne, tu ne feras rien malgré toi, personne ne te nuira et tu n'auras pas d'ennemis.

Si tu souhaites la sagesse et la tranquillité, libère ton attachement de tout ce qui est hors de ton contrôle. C'est le chemin vers la liberté et le bonheur. Si tu ne veux pas seulement la sagesse et la tranquillité, mais aussi le pouvoir et la richesse, tu risques de compromettre les premiers en essayant d'atteindre les seconds. Et en chemin, il est absolument certain que tu perdras liberté et bonheur.

À chaque fois qu'une idée pénible ou une contrariété apparaît dans ton esprit, rappelle-toi de te dire : « Ce n'est que mon interprétation, pas la réalité elle-même. » Puis examine-la et demande-toi si elle sous ton contrôle ou au contraire hors de ton contrôle. Et si c'est hors de ton pouvoir de la contrôler, dis simplement : « Cela ne me concerne pas » et laisse-la aller. »

— Le Manuel d'Épictète

Ne perdez pas d'énergie à vous énerver, à gérer des prob-

lèmes qui peuvent se résoudre tout seuls, à vous battre contre les autres humains et surtout à essayer de contrôler ce que vous ne pouvez pas contrôler.

C'est entre autre ce que recommande le stoïcisme, une philosophie qui date de l'Antiquité mais qui est toujours d'actualité dans notre monde moderne.

Je vous conseille de vous y intéresser. C'est une philosophie facile d'accès, de nombreux ouvrages y sont consacrés et elle vous aidera à prendre du recul sur votre vie, à mieux la contrôler.

Si vous ne savez pas par où commencer, j'ai réalisé une adaptation en français moderne du *Manuel d'Épictète*. Le texte ci-dessus en est un extrait. C'est le meilleur ouvrage que vous puissiez trouver pour vous initier à cette philosophie.

SIMPLICITÉ ET MINIMALISME

J'aime les choses simples. Naturellement, le minimalisme m'a toujours attiré.

Moins vous possédez de choses, moins vous faites de choses et plus vous pouvez vous concentrer sur l'essentiel.

Faire moins d'activités vous permet de concentrer votre énergie sur ce qui compte le plus à vos yeux.

Avoir moins de possessions vous permet d'acheter des objets plus jolis, de faire le ménage plus rapidement dans votre maison, de mieux mettre en valeur chacun de ces objets.

VOUS AVEZ BESOIN DE PEU DE CHOSSES POUR SURVIVRE

En 1845, Henry David Thoreau a tenté une expérience. Il a vécu pendant deux ans dans une cabane, construite de ses propres mains, et installée au milieu de la forêt. Là, loin de la ville et de ses tentations, il a pu réduire son train de vie au maximum.

« I found that, by working about six weeks in a year, I could meet all the expenses of living. The whole of my winters, as well as most of my summers, I had free and clear for study. » — **Henry David Thoreau, Walden ou la vie dans les bois**

(Traduction : J'ai découvert qu'en travaillant à peu près six semaines dans l'année, je pouvais couvrir tous mes besoins essentiels. L'hiver et la majeure partie de l'été, j'étais libre et tranquille pour étudier.)

Vous pouvez vivre la vie que vous voulez à partir du moment où vous acceptez la simplicité et la pauvreté. Vous avez besoin de peu de choses pour survivre : de quoi manger, boire et conserver votre température corporelle. Une cabane, un petit potager, quelques outils et vêtements sont suffisants pour assurer votre survie.

Je ne vous conseille pas de vous retirer dans les bois comme

l'a fait Henry David Thoreau, mais regardez autour de vous : combien de choses vous sont réellement nécessaires ? Combien de temps travaillez-vous chaque année pour payer toutes ces choses inutiles ? Si vous adoptiez un train de vie minimaliste, n'auriez-vous pas plus de temps à accorder à ce qui est réellement important ?

DÉVELOPPEZ VOTRE CAPACITÉ À ÊTRE PRÉSENT

Plus vous dépenserez d'énergie à regretter le passé ou à vous inquiéter du futur, moins vous aurez d'énergie à consacrer à ce qui se présente devant vous.

Que vous soyez un artiste, un sportif, un entrepreneur, un père ou une mère de famille... vous devez développer votre capacité à être présent, car *vous ne pouvez pas donner le meilleur de vous-même si votre esprit est ailleurs.*

Comment y arriver ? En pratiquant. En essayant d'être présent dans tout ce que vous faites — même les activités les plus anodines, comme lorsque vous mangez par exemple.

Ne faites qu'une chose à la fois, limitez les distractions et concentrez-vous sur ce que vous faites. Petit à petit, ça deviendra plus facile et vous le ferez sans avoir à y penser.

NE PAS LAISSER DE TRACES

Lorsque vous faites quelque chose, faites en sorte de ne pas laisser de traces derrière vous. Comme si vous vouliez que personne ne sache que vous êtes passé par là, que vous avez fait telle ou telle activité.

Si vous préparez à manger, concentrez-vous sur cette tâche-là uniquement, jusqu'à ce que vous ayez terminé : le repas est prêt et la cuisine rangée. Ainsi, vous apprenez à votre cerveau à rester concentré, à se focaliser sur une seule tâche à la fois. Lorsque vous passez à la tâche suivante, votre esprit est libre — il n'est pas encombré par la vision de ces casseroles qu'il sait devoir ranger ce soir.

Appliquez ce principe aussi souvent que possible : vos activités, vos projets, qu'ils soient professionnels, personnels ou artistiques. Votre vie sera plus calme et vous perdrez moins d'énergie en voulant tout gérer en même temps.

PLUS VOUS SEREZ ORGANISÉ, PLUS VOUS AUREZ D'ÉNERGIE

Le problème de nombreuses personnes, c'est qu'elles ne sont pas organisées. Des obligations diverses occupent la majeure partie de leur temps. Des tâches sans importance pompent leur énergie. Des problèmes récurrents occupent leur esprit. Dans ces conditions, elles ne peuvent pas réussir.

Si vous perdez votre énergie dans le désordre, vous n'en aurez plus à consacrer à vos projets. Si des soucis encombrent votre esprit, vous n'utiliserez pas toutes vos capacités créatives. Si vous n'avez pas d'agenda, d'habitudes de travail ni d'horaires fixes, vous perdrez du temps et n'en aurez plus à consacrer aux projets qui vous passionnent.

Plus vous serez organisé dans votre vie quotidienne, plus vous aurez d'énergie à consacrer à vos projets.

C'est lorsque j'ai compris cela que j'ai conçu le *Journal Idéal* : un outil qui m'aide chaque jour à m'organiser et me permet d'avoir plus d'énergie à consacrer aux projets qui me passionnent. Si vous ne l'utilisez pas déjà, je vous conseille de l'essayer. La version numérique est gratuite. Vous pouvez la télécharger à cette adresse : <https://lejournalideal.com>

APPRENDRE À DIRE NON

Pour réduire l'énergie que vous dépensez inutilement, vous devez apprendre à dire non. Non aux tâches qu'on vous propose, non au soi-disant bonnes opportunités, non à certaines de vos envies, non à vos impulsions.

Gardez vos « *oui* » précieusement. N'utilisez-les que pour l'essentiel. Ce qui compte vraiment pour vous. Ce qui vous fait avancer dans la bonne direction.

C'est peut-être le conseil le plus difficile à appliquer de ce livre, alors que prononcer le mot « *non* » est tellement simple.

QUEL EST VOTRE TAUX HORAIRE ?

Un bon moyen de dire « *non* » à des tâches qui ne vous apportent rien est de vous fixer un taux horaire imaginaire et volontairement élevé.

Par exemple, dites-vous que votre taux horaire est de 1 000€. Si une tâche demande une heure de votre temps pour être accomplie mais qu'elle ne vous rapporte pas 1 000€, alors ne la faites pas. En appliquant ce principe aussi souvent que possible, vous passerez de plus en plus de temps sur des tâches importantes et éliminerez celles qui ne le sont pas.

Avec un peu de patience, votre taux horaire atteindra réellement les 1 000€.

La majorité des gens n'ont pas conscience que leur temps est précieux, qu'il a une valeur. Ils le gaspillent sans même y faire attention. Par exemple, ils préfèrent tourner pendant un quart d'heure en voiture pour trouver une place gratuite plutôt que d'aller dans un parking et payer quelques euros. Mais avec un taux horaire de 1 000€, lorsqu'ils perdent 15 minutes de leur temps, cela représente 250€. De mon côté, le calcul est simple : je vais directement au parking, je paye 3€ et je gagne 15 minutes de mon précieux temps. J'ai bien mieux à faire de ces 15 minutes que de chercher une place gratuite.

Un dernier conseil : n'appliquez jamais ce principe au temps

que vous passez avec vos proches. Ce temps-là est précieux, même s'il ne vous rapporte pas un centime. *Le temps passé avec ceux que vous aimez n'a pas de prix.*

PRIORITÉS

Pour pouvoir dire « *non* » plus souvent, vous devez absolument avoir des priorités clairement établies. Sans priorités, il vous est impossible de décider ce à quoi vous devez dire « *non* » et ce qui, au contraire, peut entrer dans votre vie.

Vos priorités doivent être établies à deux niveaux :

- **Macro** : vous devez établir un ordre de priorité entre les domaines majeurs de votre vie — travail, famille, argent, loisirs, etc.
- **Micro** : dans chaque domaine identifié au point 1, vous devez établir des priorités au sujet des projets dans lesquels vous vous lancez et des activités que vous faites.

Lorsque vous définirez l'ordre de vos priorités dans votre vie, souvenez-vous de toujours vous placer au centre de ces priorités. Occupez-vous de vous avant de passer à quoi que ce soit d'autre. *Vous devez être votre absolue priorité.*

Votre corps est la seule chose que vous êtes certain de garder toute votre vie. Vous pouvez perdre votre travail, votre famille, vos amis, mais vous aurez toujours votre corps. Prenez-en soin, physiquement aussi bien que mentalement.

Penser à soi peut paraître égoïste mais c'est le même prin-

cipe qu'en secourisme : mettez-vous en sécurité avant d'essayer d'aider les autres. Si vous n'allez pas bien, si vous manquez d'énergie, si vous êtes triste, si vous êtes malheureux, vous ne pouvez pas aider les autres efficacement. C'est même l'inverse : vous devenez un poids, un risque pour eux.

ÉTOILE POLAIRE

L'étoile Polaire, aussi appelée Polaris, ou Alpha Ursae Minoris (α UMi) de son vrai nom, est une étoile qui se trouve juste au-dessus du pôle nord, alignée avec l'axe de rotation de la Terre. Sa position fait que, malgré la rotation de la Terre, elle ne bouge pas dans le ciel — ou très peu —, alors que les autres étoiles semblent dessiner un cercle au cours de la nuit. En d'autres termes, lorsque vous regardez cette étoile, vous savez que vous regardez en direction du nord.

L'étoile Polaire est l'étoile la plus brillante de la constellation de la Petite Ourse. Elle est assez facile à repérer car elle est dans l'alignement du bord droit de la « casserole » formée par la constellation de la Grande Ourse.

L'étoile Polaire est utilisée comme aide à la navigation depuis l'Antiquité. Grâce à elle, vous pouvez vous repérer en pleine nuit : si vous lui faites face, c'est que vous allez vers le nord ; si vous voulez naviguer vers l'ouest, il vous suffit de la garder sur votre droite ; si vous utilisez une carte, l'étoile Polaire vous permet de l'orienter correctement.

Le modèle mental de l'étoile Polaire découle de cet usage. Il s'agit d'utiliser la vision d'une entreprise — ou d'une personne — comme aide à la navigation.

Par exemple, mon étoile Polaire est d'aider les photographes,

et plus généralement les artistes et les créatifs, à se lancer, progresser et s'épanouir. Cette vision me sert de guide. Elle m'aide à orienter toutes mes décisions dans une même direction. Elle me permet de privilégier les résultats à long terme, et d'éviter l'écueil du court-termisme.

Avoir une étoile Polaire pour vous guider est extrêmement important. Sans elle, vous ne pouvez pas avancer efficacement. Vous risquez de partir dans la mauvaise direction, de vous égarer en chemin, ou de vous retrouver perdu au beau milieu de l'océan.

Commencez donc par définir votre étoile Polaire, qui peut être à peu près n'importe quoi, comme par exemple : devenir le meilleur père que je puisse être, aider les créatifs à s'épanouir, gagner assez d'argent pour ne plus avoir besoin de travailler, etc. Ensuite, lorsque vous aurez défini votre étoile Polaire, vous devrez l'utiliser comme filtre dans toutes vos décisions en vous posant la question : « *Est-ce que cette décision me rapproche de mon étoile Polaire ou, au contraire, m'en éloigne ?* »

Petit à petit, grâce à ce modèle mental, toutes vos décisions, toute votre énergie, tous vos efforts s'aligneront dans la même direction. Vos progrès seront alors fulgurants.

À long terme, votre étoile Polaire peut changer. En avançant, vous pouvez par exemple découvrir de nouveaux intérêts. Certaines circonstances peuvent vous pousser à revoir vos objectifs (une naissance, un licenciement, un accident, un déménagement, etc.). Ou, si vous atteignez votre objectif, vous serez alors forcé d'en définir un nouveau.

Mais ces changements doivent rester exceptionnels. Si vous changez d'étoile Polaire tous les ans, ce n'est plus une étoile

Polaire que vous avez, c'est une étoile filante — et vos rêves finiront comme cette étoile filante : désintégrés dans l'atmosphère.

Enfin, ce n'est pas un problème si vous n'atteignez jamais votre étoile Polaire. Personne n'a encore visité Alpha Ursae Minoris, ça ne l'empêche pas d'être un guide efficace depuis des milliers d'années. Votre étoile Polaire n'est pas un objectif à proprement parlé, mais plutôt une vision. Sur le chemin que vous suivez en direction de cette vision, vous accomplirez de nombreux objectifs intermédiaires. Plus ces objectifs seront alignés avec votre vision, plus vous avancerez vite. Mais, quelle que soit votre vitesse de progression, votre vie sera peut-être trop courte pour arriver à une quelconque destination — et ce n'est pas un problème, au contraire.

L'AUTOROUTE DU SUCCÈS

Imaginez que chaque activité que vous pratiquez soit une route. Si vous n'y faites pas attention, chaque route va dans une direction différente. Votre vie ressemble alors à un gigantesque rond-point. Si vous prenez une sortie, vous avancez d'une centaine de mètres avant de vous apercevoir que vous vouliez prendre la sortie suivante. Vous faites demi-tour à chaque changement d'idée, d'humeur ou d'envie, et refaites un nouveau tour de rond-point. Chaque jour vous avez l'impression d'avancer mais, en réalité, vous tournez en rond indéfiniment.

Maintenant, imaginons ce qu'il se passerait si vous faisiez en sorte que toutes ces routes s'alignent. Vous ne pouvez pas toutes les aligner d'un coup, bien-sûr, mais vous pouvez le faire petit à petit, route après route. La route principale est celle qui vous mène vers votre objectif à long terme ; votre vie rêvée, votre étoile Polaire.

Imaginons que votre rêve soit de devenir auteur. Votre route principale serait alors l'écriture. Cette route est une petite route. Elle n'a qu'une seule voie, mais a le mérite d'aller dans la bonne direction. Et c'est sur elle que vous devrez aligner les autres routes.

Imaginons que la seconde activité que vous pratiquez régulièrement soit la lecture. Pour l'aligner avec la première, il

vous suffit de faire en sorte que vos lectures vous aident à atteindre votre objectif de devenir auteur. Plutôt que de lire des revues people, vous lirez des grands auteurs, des livres pour améliorer votre façon d'écrire, ou encore des livres utiles à vos recherches. Ces deux activités s'alignent et vous vous retrouvez maintenant avec une route à deux files : la file de l'écriture et la file de la lecture. Résultat : vous pouvez rouler plus vite et, si une voiture avance lentement devant vous, vous pouvez doubler.

Peut-être aimez-vous également faire du sport. Alors, faites également en sorte d'aligner cette activité avec votre objectif principal : modifiez votre pratique de manière à ce que le sport augmente votre niveau d'énergie, et planifiez votre séance juste avant de commencer à écrire — ainsi, le sport vous permettra de vous vider le cerveau et de clarifier vos idées. C'est une troisième voie qui s'ajoute à votre route. Maintenant, même si un accident bloque deux files, vous avez la troisième pour continuer à avancer.

Vous pouvez ainsi, route après route, aligner toutes les activités que vous pratiquez : les personnes que vous fréquentez, ce que vous mangez, votre temps de sommeil, ce que vous faites de vos journées, etc. Chaque nouvelle file vous permet d'accélérer en direction de votre objectif, et de contourner plus facilement les obstacles qui se dresseront en travers de votre route.

Vous l'aurez compris, votre but est d'aligner toutes les routes que vous empruntez — même celles qui vous paraissent insignifiantes ou très éloignées de votre objectif principal.

Si une route ne peut pas être alignée, supprimez-là.

Quand toutes vos routes seront alignées, votre vie sera bien plus facile et vous avancerez rapidement vers votre objectif. Vous

pourrez alors passer à la seconde phase du chantier : ajouter volontairement de nouvelles voies à votre route. Comment y arriver ? Simplement en cherchant à acquérir de nouvelles compétences ou en pratiquant de nouvelles activités qui vous aideront à avancer vers votre objectif.

Vous bâtirez ainsi l'autoroute du succès, et serez bientôt inarrêtable.

LE SUCCÈS RÉSIDE DANS LE FAIT DE NE PAS ÊTRE INTERROMPU

Le succès réside dans le fait de ne pas être interrompu. Ne pas être interrompu dans votre travail au cours de la journée, ne pas être interrompu dans votre planning au cours de la semaine, ne pas être interrompu dans vos projets, et ne pas être interrompu dans votre carrière.

En lisant ces lignes, vous avez peut-être imaginé des personnes ou des événements extérieurs venant vous interrompre. Il faut s'en méfier, c'est vrai. Mais bien souvent, la personne dont il faut le plus se méfier c'est vous-même.

C'est vous qui regardez votre smartphone toutes les dix minutes plutôt que de rester concentré sur votre travail, c'est vous qui trouvez des excuses pour ne pas respecter votre planning hebdomadaire, c'est vous qui changez d'idée, perdez votre motivation, votre énergie, ou n'avez pas le courage de mener à bien vos projets, et c'est aussi vous qui préférez le confort de votre situation actuelle aux risques qu'il vous faudrait prendre pour faire évoluer votre carrière.

TRAVAILLEZ INTELLIGEMMENT

Trop de gens perdent leur temps et leur énergie inutilement. Rappelez-vous qu'il vaut mieux travailler plus efficacement plutôt que de travailler plus longtemps.

Souvent, le plus efficace n'est pas de vous remettre au travail, mais au contraire de vous arrêter. Vous arrêter, réfléchir, puis définir ce qui est essentiel à votre succès.

Une fois l'essentiel défini, concentrez-vous là-dessus et oubliez le reste. Vous serez surpris du peu de choses que vous avez à faire pour réussir.

WARREN BUFFETT

Voici un exercice inspiré par Warren Buffett. (Il aurait proposé cet exercice à Mike Flint, son pilote privé, qui se posait des questions à propos de sa carrière.)

Faites une liste des 25 activités ou des 25 objectifs que vous avez pour ces prochaines années. (Vous pouvez réaliser cet exercice à différentes échelles : pour les tâches que vous devez accomplir cette semaine, pour les activités auxquelles vous aimez régulièrement vous adonner, pour vos objectifs de carrière ou de vie à long terme.)

Ensuite, relisez attentivement cette liste et encerclez les 5 activités les plus importantes pour vous. (Si vous lisez ceci, c'est le moment de faire une pause et de réaliser cet exercice avant de continuer votre lecture. Prenez une feuille, listez 25 objectifs et entourez les 5 qui sont les plus importants.)

Vous vous retrouvez donc avec deux listes : la liste A, qui contient vos 5 objectifs les plus importants ; et la liste B, qui contient les 20 autres objectifs moins importants.

Logiquement, vous vous dites que vous allez commencer à travailler dès aujourd'hui sur les 5 éléments qui composent la liste A. Mais qu'allez-vous faire de la liste B ?

Vous vous dites sûrement que vous allez concentrer vos efforts sur la liste A et que vous accorderez de l'énergie à la liste

B dès que vous le pourrez, car ces objectifs, bien que moins prioritaires que ceux de la liste A, restent des objectifs importants.

Warren Buffett vous répondrait que vous avez tout faux. Tout ce que vous n'avez pas encerclé devient votre liste de *ce que vous devez éviter de faire à tout prix*. Tant que vous n'aurez pas atteint les 5 objectifs de votre liste A, n'accordez pas une seule minute aux objectifs de la liste B.

Rappelez-vous : *vous pouvez tout obtenir, mais pas tout en même temps*.

SACHEZ TOUJOURS CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

Bien souvent, lorsque vous manquez d'énergie, que vous avez l'impression de ne pas arriver à démarrer votre journée, c'est que vous ne savez pas quoi faire.

Vous savez peut-être que vous devez travailler sur tel ou tel projet mais ce n'est pas assez précis. Si vous ne savez pas exactement par quelle tâche commencer, vous n'avancerez pas. Vous hésitez entre plusieurs tâches, vous aurez l'impression que votre projet est trop difficile, que vous n'y arriverez jamais.

Si votre projet actuel est d'écrire un livre et que vous vous installez devant votre ordinateur en vous disant « il faut que je termine ce livre », ça ne fonctionnera jamais. Au lieu de ça, si vous savez que demain matin à 9 h vous devez écrire le brouillon du second chapitre de votre livre et que ce chapitre traite du rôle du sport dans la gestion de votre énergie, je peux vous assurer que demain matin vous serez plein d'énergie et qu'à 9 h10 vous aurez déjà bien avancé dans votre tâche.

Depuis quelques années, je fais en sorte, la veille au soir, de définir la tâche la plus importante sur laquelle je dois travailler chaque jour. Je planifie également ma journée pour toujours savoir à l'avance ce que je dois faire à telle ou telle heure. Je fonctionne ainsi alors que je travaille seul, que je n'ai de comptes à rendre à

personne et que je pourrais très bien improviser mon emploi du temps au fur et à mesure de la journée. Mais en sachant toujours à l'avance ce que je dois faire, je suis plus efficace. J'ai l'impression de toujours avoir suffisamment d'énergie pour me mettre au boulot et avancer sur mes projets.

Pour planifier mes journées et définir la tâche la plus importante sur laquelle je dois travailler, j'utilise mon *Journal Idéal*. Le soir, je planifie ma journée du lendemain et, le matin, lorsque je l'ouvre, je sais exactement quoi faire et quand.

DÉFINISSEZ VOTRE PLANNING IDÉAL

Que faites-vous quand quelqu'un vous propose un rendez-vous ? Si vous acceptez les horaires qu'il vous propose sans réfléchir, il y a de fortes chances que vous ayez toujours l'impression de manquer de temps — et donc d'énergie — pour les projets importants de votre vie.

Quand il s'agit de votre temps, faites toujours en sorte de le contrôler au maximum. Le temps est ce que vous avez de plus précieux, ne l'oubliez pas. Vous devez le prendre au sérieux.

Pour y arriver, la meilleure technique que j'ai trouvée est de définir un planning idéal — c'est-à-dire définir la façon dont vous aimeriez organiser votre temps si vous n'aviez aucun imprévu — puis de tout faire pour essayer de respecter cette organisation. Ceci se fait à deux niveaux : votre semaine et votre journée.

VOTRE SEMAINE IDÉALE

Pour concevoir le planning de votre semaine idéale, essayez de créer des blocs de temps pour organiser vos journées et regrouper les activités identiques. Réfléchissez comment découper votre semaine selon des thèmes — inutile de rentrer dans les détails. Par exemple, le lundi matin je fais le point sur mes projets ; le jeudi après-midi je regroupe tous mes rendez-vous à l'extérieur ;

le mardi matin je le consacre à l'écriture d'un article pour mon blog, etc.

Une fois votre planning idéal établi, vous devez tout faire pour le respecter. Si vous travaillez en équipe, communiquez-le à vos collègues pour qu'ils sachent quand ils peuvent planifier des rendez-vous ou des réunions avec vous, ou au contraire à quels moments ils ne doivent surtout pas vous déranger.

Accordez autant de temps que possible à votre projet principal, et faites en sorte que les blocs de temps qui lui sont consacrés soient aussi longs que possible. Pour travailler efficacement, vous devez avoir de longues plages de travail ininterrompues. C'est le meilleur moyen d'être efficace, concentré et créatif.

VOTRE JOURNÉE IDÉALE

Tout comme vous avez défini le planning idéal de votre semaine, vous devez définir à quoi ressemble une journée idéale. Le principe est le même que pour la semaine, sauf qu'ici l'objectif est de vous focaliser sur les détails, les routines que vous voulez mettre en place pour être efficace.

Deux moments de la journée sont particulièrement importants : les premières heures qui suivent votre réveil, et les quelques heures qui précèdent votre coucher. Ce sont deux périodes où vous pouvez planifier des routines que vous pourrez facilement respecter sans être interrompu par des obligations personnelles. Par exemple, votre journée idéale pourrait ressembler à ceci :

- 6 h : réveil
- 6 h 30 : sport
- 7 h 00 : douche et méditation
- 7 h 45 : déjeuner en famille
- 8 h 30 : début de ma journée de travail
- Etc.

Une fois votre semaine idéale et votre journée idéale définies, vous devez faire votre maximum pour les respecter. Lorsqu'un client vous appelle pour fixer un rendez-vous par exemple, proposez-lui le jour et l'heure qui correspondent à votre organisation (jeudi après-midi, car dans votre semaine idéale vous regroupez vos rendez-vous ce jour-là ; 14 h, car dans votre journée idéale, vous vous réservez le créneau midi-14 h pour déjeuner puis faire une courte sieste).

S'il vous dit qu'il ne peut pas, proposez-lui le même créneau la semaine suivante. S'il ne peut toujours pas, vous pouvez alors lui proposer un autre créneau horaire, mais toujours la semaine suivante. Ainsi, s'il a vraiment besoin de ce rendez-vous, il essaiera de se plier à votre planning.

Faites tout votre possible pour que ce soit les autres qui s'adaptent à votre planning et non l'inverse. C'est extrêmement important. En fonctionnant ainsi, vous reprendrez la main sur votre temps et arriverez enfin à travailler efficacement sur vos projets. N'ayez pas peur de vexer un client ou un collègue en fonctionnant ainsi. Dans la réalité, ce sera souvent l'inverse qui se produira : votre interlocuteur comprendra que vous faites atten-

tion à votre temps, et l'interprètera comme un gage de sérieux. Il comprendra également que vous n'êtes pas à sa disposition, ce qui vous permettra d'établir une relation plus saine, basée sur le respect mutuel des personnes et de leur temps.

Et si vous perdez un client qui considère que vous devriez être à son service, c'est une bonne chose. Il aurait été un mauvais client de toute façon. Un client capricieux, qui ne pense qu'à lui et qui aurait été une source de problèmes.

Gérez votre planning comme un pro et vous serez considéré comme un pro.

GET OUT OF YOURSELF. BE SOMEBODY. DO SOMETHING.

« Many people are tired simply because they are not interested in anything. Nothing ever moves them deeply.

Nothing makes any real difference to them except their own little worries, their desires, and their hates. They wear themselves out sewing around about a lot of inconsequential things that amount to nothing. So they become tired. They even become sick. The surest way to become tired is to lose yourself in something in which you have a profound conviction.

You only lose energy when life becomes dull in your mind. Your mind gets bored and therefore tired doing nothing. You don't have to be tired. Get interested in something. Get absolutely enthralled in something. Throw yourself into it with abandon. Get out of yourself. Be somebody. Do something.

The more you lose yourself in something bigger than yourself, the more energy you will have. You don't have time to think about yourself and get bogged down in your emotional difficulties. »

— Norman Vincent Peale, The Power Of Positive Thinking

(Traduction : Beaucoup de gens sont fatigués parce qu'ils ne s'intéressent à rien. Rien ne les touche profondément. Rien n'a de réelle importance à part leurs propres petits soucis, leurs désirs et leurs problèmes. Ils s'épuisent à se préoccuper d'une multitude de choses qui n'ont aucune importance ni aucun intérêt. Ils se fatiguent donc. Ils tombent même malades. Le moyen le plus sûr de vous fatiguer est de vous perdre dans quelque chose pour lequel vous avez une profonde conviction.

À partir du moment où la vie devient terne dans votre esprit, vous manquez d'énergie. Votre esprit s'ennuie et se fatigue à ne rien faire. Vous n'avez pas à être fatigué. Intéressez-vous à quelque chose. Consacrez-vous-y complètement. Arrêtez de ne penser qu'à votre nombril. Soyez quelqu'un. Faites quelque chose.

Plus vous vous perdrez dans quelque chose de plus grand que vous, plus vous aurez d'énergie. Vous n'aurez pas le temps de penser à vous, ni de vous enliser dans vos difficultés émotionnelles.)

NE FAITES QUE CE QUI VOUS PLAÎT

Lorsque vous dites *oui* à quelque chose qui ne vous plaît pas, inmanquablement vous manquerez d'énergie pour réaliser cette tâche et ne donnerez pas le meilleur de vous-même. Vous regretterez votre décision et, si cela arrive trop souvent, votre vie ressemblera de moins en moins à celle dont vous rêvez et de plus en plus à celle de monsieur tout le monde : une vie ennuyeuse, une vie sans énergie, une vie gâchée.

Rappelez-vous : chaque décision que vous prenez influence votre niveau d'énergie. Si vous ne faites que des choses qui vous plaisent, vous déborderez d'énergie, vous serez plus performant, vous aurez le sourire et toutes les personnes que vous croiserez voudront s'associer à vous, pour profiter de cette aura d'énergie. Ce simple changement d'attitude aura un effet bénéfique sur votre vie et la réussite de vos projets. Il vous permettra de provoquer la chance. Ce conseil est valable dans tous les domaines de votre vie :

- Ne lisez que les livres qui vous plaisent ;
- N'accordez du temps qu'aux personnes que vous aimez, celles que vous êtes heureux de rencontrer ;
- Ne travaillez que sur des projets qui vous plaisent ;

- Ne participez qu'aux activités qui vous intéressent ;
- Répondez « *non* » aux invitations qui ne vous intéressent pas ;
- Évitez à tout prix les réunions qui ne servent à rien ;

Apprenez à écouter vos envies, faites ce qui vous plaît, évitez les activités et les personnes qui ne vous plaisent pas. Vous déborderez d'énergie et votre vie s'améliorera.

C'est votre vie, c'est vous qui décidez. Peu importe ce que les autres en pensent.

AIMEZ-VOUS FAIRE, OU DEVEZ-VOUS FAIRE ?

O n trouve toujours du temps, de l'énergie, de la motivation et de l'argent pour les choses qu'on aime vraiment. Si vous avez du mal à prendre une habitude ou à atteindre un objectif, plutôt que de redoubler d'efforts et de vous forcer à y arriver, prenez un peu de recul et réfléchissez : est-ce que cet objectif ou cette nouvelle habitude correspond réellement à ce que vous voulez ? Ou est-ce simplement quelque chose que vous vous sentez obligé de faire à cause d'une certaine pression sociale — votre famille, vos proches, vos supérieurs, le marketing, la norme sociale, l'image que ça renvoie de vous, etc. Si vous êtes dans le second cas,

- Vous n'y arriverez jamais ou très difficilement, vous vous sentirez frustré de votre incapacité et perdrez confiance en vous.
- Même si vous y arrivez, vous vous sentirez frustré également car la personne que vous construisez n'est pas celle que vous aimeriez devenir.

Un exemple avec le sport : si vous vous y mettez parce que vos proches en font, vous n'aurez jamais la motivation nécessaire pour en faire régulièrement et à long terme. Si par contre vous

aimez réellement ça, vous trouverez toujours du temps pour réaliser un minimum d'activités physiques.

« *Oui mais le sport est important pour ma santé et il faut que je m'y mette* » me direz-vous. Votre « *il faut que* » montre qu'il s'agit d'une contrainte sociale plutôt que d'un désir personnel. Mais vous avez raison, mieux vaut faire du sport, et dans ce cas-là, la solution est simplement de réaligner cette habitude avec un objectif personnel.

Si la photo vous passionne par exemple, le sport vous permettra d'avoir plus d'énergie, de marcher plus longtemps avec votre appareil, d'explorer le monde avec plus d'aisance. Lorsque vous aurez compris cela, vous ne ferez plus du sport pour faire comme tout le monde, mais pour devenir un meilleur photographe.

Une autre solution est de concilier les deux : choisir une activité sportive — la marche ou le vélo par exemple — qui vous permette de pratiquer votre passion pour la photo. Ainsi, vous ferez du sport sans même vous en apercevoir. Ce sera beaucoup plus facile que de vous enfermer dans une salle de musculation chaque matin.

Dans votre vie, faites en sorte d'avoir plus de « *j'aime faire* » que de « *je dois faire* ». Ça change tout, vous verrez.

LORSQUE VOUS AUREZ TROUVÉ UN PROJET QUI VOUS PASSIONNE...

Lorsque vous aurez trouvé un projet qui vous passionne, le plus dur ne sera pas d'aller travailler, mais de patienter jusqu'au lendemain avant de pouvoir vous y remettre.

ÉCOUTEZ VOTRE CURIOSITÉ

Vous devez apprendre à écouter votre curiosité. Elle vous poussera à vous intéresser à des domaines variés, à découvrir des sujets originaux, à vivre des expériences uniques. Votre curiosité vous permet de développer des compétences que personne d'autre ne possède. Des compétences qu'il est impossible de répliquer ou de remplacer.

Si quelque chose vous intrigue, vous interpelle, attire votre attention, vous fait vous poser des questions... accordez-lui du temps, faites l'effort de l'explorer, ne le laissez pas passer — quoi que les autres en pensent.

Votre curiosité est également une grande source d'énergie. C'est même l'une des meilleures qui soit. Lorsque j'étais étudiant, ma curiosité m'a poussé à m'intéresser à la création de sites internet. J'ai alors créé mon premier site — sur le thème de la voile — et je passais tout mon temps libre à travailler dessus. Il m'arrivait régulièrement d'avoir des idées mais de ne pas savoir comment les implémenter. Souvent, dans ces cas-là, je commençais mes recherches et mes expérimentations le soir, vers 20 h, en rentrant de la fac. Et ce n'est que le lendemain matin, au lever du jour, que je m'apercevais qu'il était temps que je me repose un peu.

Vous avez sûrement déjà vécu ce genre d'expérience, ne serait-ce qu'en parlant avec un ami. Si la conversation vous

intéresse, qu'elle éveille votre curiosité, vous l'écoutez sans vous rendre compte du temps qui passe — à l'inverse, si on vous raconte une histoire que vous avez déjà entendue dix fois, vous vous ennuyez et vous endormez. Idem à l'école : les cours qui vous intéressaient passaient en un éclair, les cours inintéressants semblaient interminables.

Plus vous écouterez votre curiosité, plus vous aurez d'énergie et moins vous aurez de difficulté à travailler sur vos projets.

Le problème que nous avons, une fois adultes, c'est que nous avons peur d'être curieux. Nous préférons rester dans notre petit confort et utiliser ce que nous savons déjà plutôt que de prendre des risques en nous exposant à l'inconnu. Mais c'est une erreur car ceci nous empêche de progresser.

L'idéal est de trouver un équilibre entre l'exploitation — de nos compétences, de nos connaissances déjà acquises — et l'exploration — qui permet l'acquisition de nouvelles compétences et connaissances.

Dans votre vie professionnelle par exemple, l'exploitation de vos connaissances et de vos compétences est la source de vos revenus actuels. Mais la curiosité, l'acquisition de nouvelles compétences et de nouvelles connaissances, est la source de vos futurs revenus. Si vous ne faites qu'exploiter vos acquis, vous stagnez. Si vous sortez de votre zone de confort et écoutez votre curiosité, vous évoluez tout en bénéficiant d'une formidable source d'énergie.

SOYEZ ATTENTIF AUX ÉTINCELLES

Quand je me promène avec mon appareil photo, je ressens parfois une sensation étrange. Il m'est impossible de la décrire précisément, mais on pourrait la comparer à une étincelle. Je marche et, d'un seul coup, sans prévenir, cette étincelle apparaît. Cette étincelle est là pour me dire : « *Il y a quelque chose d'intéressant à photographier ici.* »

J'ai appris à écouter cette étincelle. Quand je ressens cette sensation, je sais que je dois m'arrêter et chercher. Il y a quelque chose à photographier, mais je ne sais pas encore quoi. Quelque chose ou quelqu'un, à l'intérieur de moi, est là pour me mettre sur la voie. Mais c'est ensuite à moi de faire le travail : trouver ce qui a provoqué cette étincelle, puis trouver comment le photographier.

Parfois je ne trouve rien — sans doute parce que je ne suis pas aussi doué que cette étincelle pour voir ce qui est beau ou ce qui est intéressant autour de moi. Mais le plus souvent je trouve, et ça valait le coup de chercher.

Si vous y faites attention, vous vous apercevrez que cette étincelle est aussi là pour vous guider dans votre vie de tous les jours. Certaines personnes, certaines conversations, certains sujets, certaines lectures, certaines idées, certaines activités ou certaines expériences font naître cette étincelle en vous. Une sensation d'énergie. Un mélange d'excitation, de curiosité et de peur.

Apprenez à remarquer cette étincelle, et suivez-la sans réfléchir. Si elle apparait, c'est qu'il y a quelque chose à trouver — même si vous ne savez absolument pas ce que c'est au moment où vous ressentez cette sensation.

Souvent, cette étincelle ne donnera rien. Elle disparaîtra aussi vite qu'elle est arrivée. Mais parfois, cette étincelle se transformera en feu. Un feu qui grossira de jour en jour. Un feu qui brulera pendant des mois. Un feu qui deviendra une source constante d'énergie. Un feu dont la lumière vous guidera même en pleine nuit.

Apprenez à repérer ces étincelles. Voyez si elles donnent naissance à un feu et, quand c'est le cas, faites tout votre possible pour l'entretenir.

LES PROGRÈS ENTRAINENT LES PROGRÈS

Si vous vous lancez dans un projet ou une activité, que vous faites des efforts pour progresser, mais que vous ne voyez aucun résultat, vous vous démotiverez rapidement. Si, au contraire, vos efforts engendrent des résultats rapides et visibles, vous aurez de l'énergie et de la motivation pour faire davantage d'efforts, et ainsi obtenir des résultats encore meilleurs. Dans le premier cas, vous abandonnerez rapidement. Dans le second cas, vous créerez un cercle vertueux qui vous permettra de toujours rester motivé et d'avoir de l'énergie.

Sachant cela, lorsque vous vous lancez dans un nouveau projet ou une nouvelle activité, vous devez tout faire pour que vos progrès soient visibles. Et pour cela, vous devez absolument mesurer vos progrès. Si vous ne mesurez pas vos progrès, comment voulez-vous prendre conscience de vos résultats ? C'est impossible. Quelle que soit l'activité dans laquelle vous vous lancez, vous devez trouver un moyen de mesurer les résultats que vous obtenez — et il y a toujours un moyen de le faire.

Vous devez également faire très attention à la mesure que vous choisissez. Si vous choisissez la mauvaise, elle ne vous servira à rien. Elle pourra même vous démotiver. Vous devez absolument mesurer quelque chose qui évolue rapidement. Idéalement, vous devez constater une évolution à chaque fois que vous fournissez

des efforts — c'est-à-dire à chaque fois que vous pratiquez l'activité que vous mesurez, ou chaque jour s'il s'agit d'une habitude. Ainsi, si à chaque fois que vous faites des efforts vous constatez des résultats positifs, votre cerveau associera vos efforts à vos résultats. Il vous poussera alors, en vous fournissant énergie et motivation, à redoubler vos efforts pour atteindre des résultats encore meilleurs.

Par exemple, lorsque je me lance dans un projet de livre, je commence par créer une structure que je découpe en parties aussi petites que possible (chapitres et sous-chapitres). Dans le logiciel que j'utilise pour écrire (Scrivener), je crée ensuite un fichier pour chaque partie. (Pour le livre que vous êtes en train de lire, j'en ai créé un peu plus de 200.) J'attribue ensuite une couleur à chaque fichier, et cette couleur change au fur et à mesure que je travaille sur le texte d'une partie (Rouge = À faire ; Orange = Première ébauche ; Jaune = Ébauche révisée ; etc.). Au début du projet, tous les fichiers sont rouges. Mais, chaque jour, quand je travaille sur mon livre, certains fichiers changent de couleur. Je peux ainsi me rendre compte, en un coup d'œil, des progrès que je réalise.

Un autre exemple avec le sport : beaucoup de personnes se mettant à la musculation font l'erreur de mesurer leur poids. Mais c'est une mauvaise mesure, car leur poids ne diminuera pas du jour au lendemain. Ils auront largement le temps de perdre toute motivation avant de voir le moindre résultat tangible sur la balance. Plutôt que de mesurer le nombre de kilos que vous perdez, mieux vaut mesurer le nombre de kilos que vous soulevez. Si lors d'une séance vous faites 10 répétitions avec des poids de 5 kg, vous aurez soulevé 50 kg. La séance suivante, il vous suffira

d'augmenter le poids de vos altères de 0,25 kg pour constater des résultats : vous aurez soulevé 52,5 kg. Vous pourrez aussi ajouter 1 répétition : vous aurez soulevé 55 kg. Maintenant vous avez une mesure efficace. À chaque séance, vous pouvez constater des progrès. Vous verrez que vous serez bien plus motivé pour faire du sport ainsi qu'en mesurant le poids que vous perdez.

Un dernier exemple concernant la finance : la plupart des gens mesurent la valeur de leur portefeuille d'investissement. Mais c'est une mauvaise mesure, car elle est soumise aux variations du marché : si le marché baisse, ils auront l'impression de régresser car la valeur de leur portefeuille sera moins grande que la veille. De mon côté, ma mesure est simple : je note quotidiennement la somme que j'ajoute à mes investissements, et mon objectif est de placer au minimum 1€ par jour. C'est généralement bien plus mais, même quand je n'ajoute qu'un euro à mes placements, j'ai progressé par rapport à la veille. Si le marché baisse, ça ne m'empêche pas de progresser : je continue à investir un peu plus chaque jour. C'est bien plus motivant, et aujourd'hui c'est devenu un jeu. Chaque matin, je me pose la question : « *Combien vais-je réussir à placer aujourd'hui ?* »

Enfin, une remarque importante : *vous ne pouvez pas tout mesurer dans votre vie*. Choisissez bien vos mesures, mais choisissez avec encore plus d'attention les activités qui valent la peine d'être mesurées. Pour ma part, je ne mesure que quatre choses quotidiennement : le sport, l'écriture, mes revenus et mes investissements. Ces quatre mesures sont importantes pour moi. Elles sont toujours dans ma tête. Ce sont elles qui me motivent et me donnent de l'énergie pour me mettre au travail chaque matin.

Mesurez seulement des activités qui sont importantes pour vous, qui vous aident à atteindre la vie dont vous rêvez, et mesurez-les bien.

PENSEZ À VOUS RETOURNER

Pensez régulièrement à prendre du recul ; à sortir la tête de vos chiffres quotidiens ; à contempler le travail que vous avez accompli sur le long terme.

Par exemple, j'écris tous les jours et je sais que je progresse quotidiennement. Mais quand je prends du recul, je m'aperçois que j'ai publié dix livres en quatre ans. C'est un résultat bien plus motivant que de savoir que j'écris quelques paragraphes chaque jour. Je place de l'argent chaque jour, mais quand je prends du recul, je m'aperçois que mes revenus augmentent régulièrement et que, sur les six derniers mois, il m'est arrivé déjà deux fois d'être dans le top 1% des salaires en France. Je fais du sport tous les jours, mais c'est quand je prends du recul que je vois à quel point mon corps a évolué ces dernières années.

C'est en vous retournant, en prenant du recul, que vous vous rendrez compte des progrès que vous avez réalisés. Quand vous manquez d'énergie et de motivation, pensez à vous retourner. Prenez le temps de contempler ce que vous avez réussi à accomplir ces dernières semaines, ces derniers mois ou ces dernières années. C'est une puissante source de motivation, vous verrez.

VOS GREATEST HITS

Remémorez-vous l'une de vos victoires — une réussite personnelle, un évènement qui vous a permis de briller, ou n'importe quelle autre action ou moment de votre vie dont vous êtes fier. Le simple fait de vous remémorer ce moment de gloire a amélioré votre confiance en vous et votre niveau d'énergie, vous le ressentez ?

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez profiter de cette influence positive aussi souvent que vous en avez besoin. Pour cela, il vous suffit de créer une liste. Une liste qui recense vos plus grandes victoires. Une liste de vos « *greatest hits* ». Ajoutez-y n'importe quel moment, évènement ou action qui vous donne une raison d'être fier de vous : vos accomplissements, vos réussites, les moments où vous avez été généreux, courageux, etc. Que ce soit sur une feuille de papier ou dans un fichier de votre ordinateur, *cette liste doit être écrite*.

Ensuite, prenez l'habitude de la relire régulièrement. Et si vous traversez une période difficile, que vous n'avez pas le moral, que vous faites face à un obstacle ou à une situation difficile, forcez-vous à la relire chaque matin. Ou plusieurs fois par jour même, si vous en ressentez le besoin.

Quand vous lisez cette liste, ne le faites pas machinalement. Prenez votre temps. Arrêtez-vous à chaque ligne, et revivez

l'évènement qui y est inscrit. Imaginez-vous revenir en arrière dans le temps et rentrer dans votre propre corps de l'époque pour revivre la scène de l'intérieur. Que ressentiez-vous au moment de cet évènement ? Que voyiez vous ? Qu'entendiez-vous ?

Par exemple, dans ma liste il y a ce jour où j'ai gagné le championnat de France de voile. Quand je le revis, je me vois monter sur le podium. Je sens mon cœur qui bat, j'ai le sourire, ma posture est celle d'une personne que rien ne peut arrêter. Je vois le regard des autres concurrents, à la fois admiratifs et envieux. Et j'entends le public, qui applaudit et m'acclame.

Une fois que vous êtes à l'intérieur de la scène, amplifiez-la. Amplifiez les émotions. Amplifiez la réaction des gens qui vous entourent. Faites-en un évènement ÉNORME. Tout doit devenir plus grand, plus beau et plus impressionnant que la réalité.

Toujours sur mon podium, j'imagine un projecteur braqué sur moi. La lumière qu'il projette rend la scène plus belle — les couleurs sont vives, on ne voit que moi, les personnes qui sont loin ont l'impression de pouvoir me toucher. J'entends la foule m'acclamer — des applaudissements de plus en plus forts, ils scandent mon nom, la foule grandit, ils sont des milliers à m'applaudir maintenant. Et je sens les personnes autour de moi me toucher : ils me tapent dans le dos pour me féliciter, ils me serrent dans leurs bras, je sens leur énergie m'envahir.

Maintenant, revenez au présent et concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Cette énergie, cette confiance, cette fierté que vous ressentez. Amplifiez-la elle aussi. Visualisez-la comme s'il s'agissait d'une boule d'énergie qui se trouvait au niveau de votre plexus solaire. Cette boule se dilate. Elle devient de plus en plus

grande, jusqu'à vous englober. Vous êtes enveloppé dans cette énergie. Et elle continue à s'agrandir. Elle englobe maintenant votre maison et tous vos proches. Elle grandit encore et englobe maintenant la ville où vous vivez. Et elle continue son expansion jusqu'à englober la terre entière. Votre énergie est immense. Elle irradie le monde entier. Vous êtes fort. Rien ne peut vous arrêter.

La scène que j'imagine n'est pas réelle. Elle se base sur un fait réel, mais elle est tellement amplifiée qu'elle est bien loin de la réalité. C'est le but. Ce n'est pas la vérité, mais mon cerveau, lui, y croit — et c'est tout ce qui m'importe.

Essayez cette technique, répétez-la régulièrement, et vous verrez que votre énergie et votre confiance en vous s'amélioreront rapidement.

Quand vous réalisez cet exercice, n'ayez pas peur d'être ridicule : personne à part vous ne sait ce qui se passe dans votre esprit. N'ayez pas peur de tricher non plus car lorsqu'il enregistre un souvenir, votre cerveau le déforme toujours. Parfois il l'embellit, parfois au contraire il rend l'expérience pire que ce qu'elle n'était en réalité. Alors autant reprendre le contrôle, et faire en sorte que vos souvenirs aient un effet bénéfique sur votre état d'esprit et votre avenir.

REPOS OU CHANGEMENT ?

Lorsque votre cerveau est fatigué, qu'il n'arrive plus à se concentrer ni à réfléchir, *ce n'est pas de repos dont il a besoin, mais simplement de changement.*

Votre cerveau se repose la nuit, lorsque vous dormez, et ça lui suffit. Le reste du temps, vous pouvez le faire travailler autant que vous le voulez, mais pensez à changer régulièrement d'activité : après plusieurs heures d'écriture, lisez, ou travaillez sur un autre projet, ou sortez prendre des photos.

Plus vous ferez travailler votre cerveau, plus il sera efficace et aura de l'énergie pour travailler encore plus. Mais s'il travaille pendant de longues heures sur le même problème, il finit par s'ennuyer, par tourner en rond, par être moins efficace.

RESET

Je suis sûr que ça vous est déjà arrivé : en essayant de paramétrer quelque chose, vous vous apercevez que plus rien ne fonctionne comme vous le vouliez. À force de faire des changements, vous ne savez plus très bien ce que vous avez modifié. Impossible de revenir en arrière facilement, impossible de réparer la machine... Vous vous sentez dépassé... Et soudain vous vous rappelez qu'il existe un bouton *reset*. Vous appuyez sur ce bouton et, comme par magie, tout fonctionne de nouveau parfaitement bien. Imaginez-vous dans cette situation. Ressentez ce soulagement que vous éprouvez au moment où tout s'arrange. Cette sensation de calme et d'apaisement.

Quand vous êtes anxieux, stressé, que vous vous sentez dépressif, quand tout va mal autour de vous, que votre vie vous paraît trop compliquée à gérer... Ne serait-ce pas merveilleux qu'il existe un bouton *reset* qui vous permette de tout réinitialiser et de repartir à zéro ?

Cette fonction existe, mais il ne s'agit pas d'un bouton. Il s'agit d'un exercice — que j'ai découvert par l'intermédiaire de Naval Ravikant — et il est très simple : chaque matin, pendant 60 jours, asseyez-vous confortablement dans le silence, fermez les yeux et ne faites absolument rien. Restez assis ainsi pendant 60 minutes.

Ne rien faire pendant 60 minutes, c'est tout ce que vous avez à faire. C'est ça l'exercice. C'est ça le bouton *reset*.

Ça marche. Très bien même. Mais c'est bien plus difficile à réaliser qu'il n'y paraît.

MÉDITATION

La méditation est une pratique à la fois simple et puissante. Si vous n'avez jamais testé, voici comment faire : asseyez-vous et faites en sorte de vous tenir le dos bien droit. Les puristes de la méditation vous diront de vous assoir par terre les jambes en tailleur avec le dos bien droit et les mains posées sur les genoux, mais vous pouvez méditer comme vous le voulez. Vous pouvez même pratiquer couché si vous le préférez. Cependant, si vous vous couchez pour méditer, vous risquez de vous assoupir pendant votre pratique. De plus, vous tenir le dos bien droit pendant vos séances de méditation vous aidera à améliorer votre posture habituelle. Dans la vie de tous les jours, une meilleure posture vous évitera des problèmes de dos et augmentera votre charisme. Mon conseil : quand vous le pouvez, asseyez-vous et tenez-vous bien droit pour méditer mais, si les conditions ne le permettent pas, ne vous en servez pas d'excuse pour ne pas méditer. Vous pouvez méditer au moment de vous endormir ou même en marchant.

Détendez les muscles de votre visage — votre front, votre mâchoire, les muscles du contour de vos yeux, votre langue en la posant sur le plancher buccal, ainsi que les muscles de vos épaules — comme si vous vouliez laisser pendre vos bras le plus bas possible, mais gardez toujours le dos bien droit, ne vous

affaissez pas.

Fermez les yeux, inspirez profondément par le nez puis soufflez tout votre air lentement et régulièrement par la bouche. Inspirez et expirez ainsi une dizaine de fois. À chaque expiration, vous sentez les muscles de votre corps se relâcher et se détendre.

Après une dizaine de respirations profondes, reprenez un rythme et une amplitude normale mais faites en sorte de respirer par le ventre — ça devrait être votre façon de respirer par défaut. Pour vous y aider, posez une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre. Lorsque vous respirez, seule la main qui se trouve sur votre ventre doit bouger.

Concentrez-vous sur le mouvement de votre respiration. À chaque inspiration, ressentez votre ventre qui se gonfle. À chaque expiration, ressentez-le qui se dégonfle. Restez concentré sur ce mouvement pendant quelques instants, ça vous aidera à faire abstraction de votre environnement.

Ensuite, pour le reste de votre séance, *tout ce que vous avez à faire c'est de ne rien faire*. Vous restez assis, les yeux fermés, et laissez arriver ce qui arrive. Si vous pensez, vous pensez. Si vous vous posez des questions, vous vous posez des questions. Si vous revivez des événements du passé, vous revivez des événements du passé. Si vous entendez un bruit, vous entendez un bruit. Ne faites aucun effort pour que quelque chose de particulier se produise, et ne faites aucun effort non plus pour éviter que quelque chose ne se produise. Vous êtes là, mais vous ne faites rien. Absolument rien. Rien, rien, rien.

« Make no effort for or against anything. Whatever happens, happens. Surrender to yourself in the moment. Resist nothing and reject nothing, including the urge to resist and reject. » - Naval Ravikant

(Traduction : Ne faites pas d'effort pour ou contre quoi que ce soit. Quoi qu'il arrive, laissez-le arriver. Laissez-vous aller. N'essayez pas de résister ni de rejeter quoi que ce soit, y compris l'envie de résister ou de rejeter.)

Si votre esprit s'égare, aucun problème : n'essayez pas de diriger votre esprit où que ce soit. N'essayez rien. Ne faites rien. Vous êtes comme un spectateur pétrifié mais conscient : quoi qu'il arrive dans votre esprit, vous l'acceptez, vous le regardez se dérouler, vous l'observez, mais sans interagir ni essayer de l'empêcher ou de le prolonger.

La méditation est une pratique difficile mais, très rapidement, vous vous apercevrez qu'au cours d'une séance votre esprit se calme. Il se pourrait même qu'au bout d'un certain temps de pratique, il n'ait plus rien à quoi penser pendant quelques instants. Votre esprit serait alors au calme, immobile, comme suspendu dans le vide. Une sensation que vous n'avez probablement jamais ressentie dans toute votre vie.

Comment arriver à ne rien faire ? À ne pas « *toucher* » aux pensées qui traversent votre esprit ? Essayez ceci : lorsque vous sentez une idée entrer dans votre tête, laissez-la passer sans y faire attention. Imaginez qu'elle entre par une oreille et ressort par l'autre, sans toucher votre cerveau. Elle ne fait que passer. Vous la voyez, mais elle n'a aucun effet sur vous. Comme quand, couché dans l'herbe, vous regardez le ciel les yeux dans le vague, et qu'un oiseau passe au-dessus de vous. Il ne fait que passer.

Intouchable. Sans aucun effet sur vous. Vos yeux sont restés dans le vague. L'oiseau n'a fait que traverser votre champ de vision, sans provoquer aucune réaction.

La méditation est un exercice qui, s'il est pratiqué régulièrement — tous les jours idéalement — vous apportera de nombreux bénéfices. Planifiez une séance quotidienne de méditation de 15 minutes, plus si vous le pouvez, vous en tirerez encore davantage de bénéfices.

Le plus gros de ces bénéfices est l'amélioration de votre capacité à vous concentrer. En méditant régulièrement, votre concentration s'améliorera dans tous les domaines de votre vie. Vous serez capable de rester concentré plus longtemps sur vos projets.

Chaque séance de méditation vous permettra de retrouver de l'énergie — un peu comme une sieste. Après avoir médité, votre esprit sera plus calme, vous vous sentirez bien, prêt à affronter des projets difficiles.

La méditation vous aide à mettre de l'ordre dans vos idées, et à relativiser, prendre du recul, sur ce qui occupe votre esprit. Elle vous aidera à résoudre beaucoup de problèmes. Souvent, vous vous apercevrez que la plupart ne sont d'ailleurs pas des problèmes, mais simplement des contrariétés sans importance.

La méditation améliorera votre sommeil, ce qui aura un effet positif sur votre énergie. L'esprit calme, vous vous endormirez facilement. Et lorsque vous n'arriverez pas à vous endormir, plutôt que de vous énerver et tourner dans tous les sens, vous vous direz que c'est l'occasion de pratiquer la méditation. Couché dans votre lit, vous vous endormirez sans même vous en apercevoir.

La méditation vous apprendra à laisser glisser les petits

ennuis du quotidien — moins d'énergie perdue inutilement — et à être patient.

Un dernier conseil : il existe des applications de méditation pour votre smartphone. Si vous débutez, elles peuvent être utiles. Mais dès que vous le pouvez, arrêtez de les utiliser. Méditez en silence, sans aucune distraction ni aide extérieure. Ne rien faire et rester assis dans le silence, c'est tout ce que vous avez à faire. Pas besoin d'une application pour cela.

QUAND ÇA NE VA PAS, RESPIREZ

Quand vous vous sentez stressé, quand tout semble aller trop vite, quand vous avez peur, quand vous êtes surexcité : relâchez les muscles de vos mâchoires et de vos joues, détendez les muscles du front et du contour des yeux, placez votre langue sur le plancher buccal, détendez vos épaules et relâchez votre ventre.

Une fois détendu : inspirez lentement et profondément puis expirez de la même manière. À chaque expiration, observez tous les muscles de votre corps se détendre un peu plus. Après quelques respirations, vous devez être complètement mou, ne plus avoir aucun muscle contracté. Un peu comme un sac de patate vide posé par terre. Mou, affalé, inerte.

Enchaînez les inspirations et les expirations de manière fluide et sans vous interrompre, en vous concentrant sur votre respiration.

Cet exercice peut être réalisé n'importe où : assis à votre bureau, juste avant un examen, dans votre voiture arrêtée à un feu rouge, dans la salle d'attente avant un entretien d'embauche, au chevet de votre femme qui va accoucher.

C'est une sorte de micro-méditation. Vous vous ressourcez, prenez du recul et vous détendez en quelques secondes.

SIESTE, MINI-SIESTE, MICRO-SIESTE ET MÉDITATION

La sieste et la méditation ont toutes deux des répercussions positives sur votre santé, votre état d'esprit, votre performance et votre énergie. Ça paraît contre-intuitif, vous aurez peut-être l'impression de perdre du temps mais, si vous voulez réussir, faites en sorte de méditer et de faire la sieste tous les jours.

Ce que beaucoup de gens ne comprennent pas, c'est que vous n'êtes pas obligé de faire deux heures de sieste ou de méditation pour que ces pratiques soient bénéfiques.

MICRO-SIESTE OU MICRO-MÉDITATION

Abordée dans le chapitre précédent, la micro-sieste ou micro-méditation est un croisement entre respiration, méditation et sieste. Vous fermez les yeux, vous respirez profondément, vous détendez complètement vos muscles — jusqu'à devenir un sac de patates vide —, vous vous videz l'esprit en vous concentrant sur votre respiration ; tout comme lorsque vous méditez, vous laissez passer vos idées, elles entrent par une oreille, ressortent par l'autre, sans toucher votre cerveau.

En quelques secondes cet exercice diminuera votre stress,

augmentera votre niveau d'énergie et clarifiera votre cerveau. Vous pouvez le faire n'importe où : arrêté à un feu rouge, assis sur une chaise, debout dans un ascenseur, etc. Et vous devez le faire aussi souvent que nécessaire : lorsque vous vous sentez fatigué ou stressé, mais même avant, en prévention.

J'ai découvert l'efficacité de cette technique à l'hôpital, alors que ma femme était sur le point d'accoucher. Je savais que la journée allait être longue alors, plutôt que de perdre de l'énergie et de laisser monter le stress, je faisais régulièrement cet exercice pendant quelques secondes assis sur une chaise dans le coin de la chambre.

MINI-SIESTE

La mini-sieste est un peu plus longue que la micro-sieste : 20 minutes semblent être l'idéal. En 20 minutes, vous avez le temps de vous endormir pour vous reposer rapidement mais cette durée n'est pas assez importante pour vous laisser faire un cycle de sommeil complet. Cette sieste ne perturbera donc pas votre sommeil de la nuit.

L'idéal est de planifier une mini-sieste chaque jour et toujours à la même heure. Personnellement, je fais une mini-sieste chaque jour après le repas de midi. C'est souvent à ce moment-là que j'ai le moins d'énergie dans la journée. Cette sieste me permet de rebooster mon énergie pour affronter le reste de la journée.

Concrètement, comment ça se passe ? Paramétrez une alarme avec un compte à rebours de 20 minutes. Allongez-vous et, si vous le pouvez, couvrez-vous — en vous endormant, la tempéra-

ture de votre corps descend et, sans couverture, vous risquez d'avoir froid. Démarrez votre mini-sieste exactement comme une séance de méditation classique. Si vous êtes fatigué, vous vous endormirez. Si vous n'êtes pas fatigué, vous resterez éveillé et profiterez de cette séance de méditation. Dans les deux cas, votre niveau d'énergie augmentera, vous serez plus calme, plus motivé et serez davantage en mesure de vous concentrer.

SIESTE

Parfois, vous serez trop fatigué pour vous concentrer ou travailler efficacement. Dans ce cas, plutôt que de vous acharner à rester assis à votre bureau, allez vous coucher et faites une vraie sieste : entre 45 minutes et 1 heure, pour vous laisser le temps de faire un cycle de sommeil complet.

MÉDITATION

Nous en avons déjà discuté, la méditation est efficace si elle est pratiquée régulièrement. Planifiez chaque jour une séance de méditation de 20 à 30 minutes. Que vous fassiez ou non des mini ou micro siestes ne change rien. Pratiquez la méditation chaque jour.

LORSQUE JE MANQUE D'ÉNERGIE

Lorsque je manque d'énergie, que je n'arrive pas à me concentrer, que je m'aperçois que je suis en train de perdre mon temps à surfer machinalement sur Internet, je dois agir.

Je commence par une micro-sieste. Parfois, 2 ou 3 minutes de relaxation assis à mon bureau me suffisent pour retrouver de l'énergie et continuer à travailler. Si ça ne suffit pas, je vais faire une mini-sieste de 20 minutes.

Si à mon réveil je suis toujours fatigué, si je n'arrive toujours pas à me concentrer efficacement, j'arrête de travailler. Je sors, je vais me balader, je reprends des forces pour le lendemain.

Quand je travaille, je suis efficace. Si je ne peux pas être efficace, je ne travaille pas.

Plus vous passerez de temps à travailler efficacement et à être concentré sur une tâche et plus votre cerveau sera performant à ce jeu-là. *Ne lui donnez pas la mauvaise habitude de rester collé devant votre écran à perdre du temps, sinon il perdra de sa capacité à se concentrer.*

HUIT HEURES DE SOMMEIL

Le sommeil est tellement important pour notre santé, notre performance, notre motivation, notre concentration et notre énergie que des livres entiers lui sont consacrés.

Si vous voulez réussir, faites de votre sommeil une priorité. Dormez 7 à 9 heures par nuit — à adapter selon vos besoins et votre activité : certaines personnes ont besoin de moins de sommeil que d'autres et les activités physiques ou mentales intenses vous demanderont d'allonger votre temps de récupération.

Pour que votre sommeil soit aussi réparateur que possible :

- **Couchez-vous tôt et levez-vous tôt.** On dit que les heures de sommeil avant minuit comptent double, ce n'est pas qu'une rumeur. Plus vous serez proche du rythme naturel du soleil plus vous récupérerez efficacement.
- **Isolez-vous du bruit.** Si besoin, portez des bouchons d'oreille.
- **Isolez-vous de la lumière.** Vous devez dormir dans le noir absolu. Des études ont montré que le simple point lumineux d'un laser dirigé vers la peau de notre corps influençait la qualité de notre sommeil. Fermez les volets, éteignez tous les appareils qui ont une diode ou un affichage numérique

et, si besoin, portez un masque de sommeil.

- **Arrêtez d'utiliser les écrans au moins une heure avant de vous endormir** : télé, smartphone, iPad, etc.
- **Lisez avant de vous endormir**, ça vous détendra et vous en profiterez pour vous instruire.
- **Maintenez une température fraîche** dans votre chambre.
- **N'utilisez votre lit que pour dormir et faire l'amour**. Si vous travaillez dans votre lit par exemple, votre cerveau aura du mal à associer votre matelas au sommeil.
- **Ayez des horaires aussi réguliers que possible**, même le week-end.
- **Dormez nu** : vous serez plus à l'aise et, si vous êtes deux dans le lit, ça favorisera les rapprochements.

Vous entendrez souvent des conseils qui vous recommanderont de vous lever tôt. Ces conseils sont judicieux : tôt le matin, vous êtes plus créatif et plus tranquille pour travailler — le reste de la planète dort encore. Mais le secret pour vous lever tôt, c'est de vous coucher tôt.

Le timing idéal selon moi ? Vous coucher à 21 h, vous lever à 5 h et commencer à travailler dès que possible après votre réveil — tous les jours de l'année, sans exception. Est-ce que j'y arrive ? Non. Les aléas de la vie. On en a déjà parlé. Mais je fais de mon mieux, et c'est tout ce qui compte.

5 H 00



chaque fois que j'ai dû travailler sur un projet difficile et important — écrire un livre par exemple — je me suis obligé à me lever à 5 h 00 pour commencer à travailler aussitôt que possible.

Si je me lève à 5 h 00, ce n'est pas pour avoir plus de temps — si je me lève plus tôt, je me couche également plus tôt — mais pour l'engagement que cela représente. Si je me lève à 5 h 00 pour travailler, je prends l'engagement de faire un effort important pour mener à bien mon projet. Je me lève avant tout le monde. Je me lève pour être le meilleur. Me lever à 5 h 00 me donne un avantage psychologique considérable.

Quand je me lève à 5 h 00, j'ai déjà gagné.

Il est 6 h 07 à l'heure où j'écris ces lignes. J'ai déjà terminé ma séance de musculation et écris ce chapitre alors que si je regarde par la fenêtre, tous mes voisins dorment encore.

SOYEZ RÉGULIER

Votre corps aime la routine. Si vous faites quelque chose toujours de la même façon et toujours à la même heure, votre cerveau sait à l'avance ce qu'il doit faire et, dès que c'est l'heure dite, il est prêt.

Je me couche tous les jours à la même heure ainsi, chaque soir, quand l'heure du coucher arrive, mon cerveau est déjà en mode sommeil. Je m'endors plus rapidement. J'écris tous les matins à la même heure, ainsi, chaque matin, quand je m'assois à mon bureau, mon cerveau est déjà en mode écriture. C'est facile pour moi de m'y mettre. L'inspiration est là, prête à m'aider. Tout ceci influence votre énergie et, pour maximiser l'effet de ces habitudes, mieux vaut les respecter tous les jours, même le week-end.

Ayez pour objectif d'atteindre un niveau constant d'énergie aussi élevé que possible. Plutôt que de vous épuiser la semaine et compter sur le week-end pour récupérer — ou l'inverse pour certaines personnes : de vous épuiser le week-end et de compter sur la semaine pour récupérer — *essayez d'avoir la même routine tous les jours de la semaine, dimanche et jours fériés inclus.*

En général, je ne me couche pas plus tard le week-end, je ne me lève pas plus tard non plus, j'essaie de continuer à travailler tous les jours sur le même rythme ou presque.

NE SACRIFIEZ PAS VOTRE SANTÉ

En sacrifiant votre santé pour travailler, vous obtiendrez le résultat inverse de celui que vous recherchez. Même si vous passez plus de temps à travailler, au final vous produirez moins car votre corps et votre esprit ne fonctionneront pas de manière optimale.

Le sport et la nutrition sont essentiels au bon fonctionnement de votre organisme. Prenez le temps de bien manger, prenez le temps de faire du sport, même lorsque vous travaillez sur un projet important. Vous passerez moins de temps assis à votre bureau, mais ce temps sera plus efficace.

Ne sacrifiez jamais votre santé au profit de vos projets.

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

Votre corps est la seule chose matérielle que vous êtes certain de garder toute votre vie. *Vous devez en prendre soin par-dessus tout.*

Mais attention : ceci ne veut pas dire tout faire pour son confort ou sa beauté, car en faisant cela vous l'affaiblissez. Au contraire, vous devez faire en sorte de le rendre plus fort, plus résistant, plus efficace.

Vous devez l'entraîner chaque jour, le forcer à s'améliorer, à se dépasser. Et parfois même, tester ses limites pour les repousser un peu plus loin.

JE SUIS SPORTIF

Être sportif est une décision que vous prenez. Si vous vous dites que vous n'aimez pas le sport, que c'est difficile, que vous n'êtes pas sportif, vous ne ferez jamais de sport. Si à partir de maintenant vous vous dites que vous êtes sportif, vous l'êtes.

Devenir sportif est simplement un changement d'attitude. Quand vous êtes sportif, les sorties photos deviennent l'occasion de faire du cardio — marchez à un rythme soutenu pendant 1 heure —, les escaliers deviennent une opportunité de faire des sprints — montez-les aussi vite que possible — et porter les courses vous permet de vous muscler — portez autant de sacs que possible en un voyage. *Tout effort devient une opportunité de vous entraîner.*

Ce simple changement d'attitude aura un impact significatif sur votre vie, votre santé et votre énergie. Ne croyez pas que pour être sportif vous ayez besoin d'un abonnement dans une salle de sport, de nouveaux équipements ou de plus de temps. La seule chose dont vous avez besoin, c'est du courage. Le courage de prendre cette décision.

Le courage de vous dire : « *Je suis sportif.* »

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN POUR FAIRE DU SPORT ?

Pour faire du sport, vous n'avez besoin que de trois choses :

1. Je
2. Suis
3. Sportif

Arrêtez de vous trouver des excuses ou de dépenser de l'argent inutilement. Ce n'est pas parce que vous vous êtes acheté de nouvelles chaussures de running que vous êtes sportif.

Vous serez sportif quand vous aurez décidé de l'être et que vous agirez.

SPORT ET ÉNERGIE

Quand je travaillais sur un projet difficile — écrire un livre par exemple — j’ai souvent fait l’erreur d’arrêter le sport. Je pensais ainsi conserver plus d’énergie pour mon projet mais, je m’en suis aperçu avec l’expérience, c’était contre-productif. Pour avoir plus d’énergie dans la journée, mieux vaut faire du sport tous les jours.

Mais une autre question se pose : devez-vous avoir une pratique intensive ou, au contraire, préférer une intensité plus faible ?

La solution à cette question m’a été suggérée par Robert Greene, qui expliquait sa façon d’aborder la question dans un article publié sur son blog. Voici ma version — adaptée et modifiée pour mieux me correspondre :

Lorsque vous faites du sport — ou lorsque vous vous mettez au sport si actuellement vous n’en faites pas — l’idée est de commencer par des séances faciles. Des séances qui auront même l’air d’être trop facile pour vous. De ne rien vous apporter. Cette facilité est voulue. Plus ce sera facile, moins votre cerveau luttera pour vous dissuader de faire du sport. Vous devez donc commencer avec des séances très faciles.

Si vous optez pour un sport d’endurance, commencez avec des séances courtes — je ne peux pas vous donner d’exemple de

durée, car vous devez adapter la durée et la difficulté en fonction de vos capacités actuelles. Si vous optez pour la musculation, commencez par des poids trop légers pour vous.

Ensuite, chaque jour, vous augmentez légèrement l'intensité et/ou la durée de votre pratique. Courez un peu plus longtemps chaque jour, parcourez un peu plus de kilomètres avec votre vélo, ajoutez 1kg de poids sur vos barres de musculation, etc. Vous devez progresser chaque jour, doucement mais régulièrement.

Au début de votre pratique, vos séances vous fatigueront. Vous aurez l'impression d'avoir moins d'énergie que lorsque vous ne faisiez pas de sport. C'est tout-à-fait normal. Continuez.

À force de vous entraîner et d'augmenter la difficulté, vous arriverez à un plateau. À ce plateau, vous aurez l'impression que vos séances sont faciles. Vous aurez de l'énergie toute la journée, vous arriverez au bout de vos séances sans difficultés et vous vous sentirez bien. Si vous dépassez ce plateau, c'est-à-dire que vous augmentez démesurément la difficulté, vous serez à nouveau fatigué.

Le secret est donc d'atteindre ce plateau et d'y rester aussi longtemps que possible. Tant que vous y resterez, vous aurez de l'énergie à revendre.

Cette méthode d'entraînement n'est pas destinée aux sportifs qui veulent gagner une compétition. Eux doivent sans cesse repousser leurs limites. Cette méthode est adaptée aux personnes qui ont des projets — les entrepreneurs, les artistes, les créatifs, etc. — et dont l'objectif principal est d'avoir de l'énergie sur le long terme. Elle ne vous permettra pas de gagner un marathon, elle ne vous transformera pas en *Mister Univers*, mais vous aurez

de l'énergie à revendre pour mener à bien vos projets.

Cette méthode vise le long terme. Elle vous permet d'avoir un niveau d'énergie régulier et durable.

Rien que pour arriver à votre plateau, il vous faudra plusieurs mois de pratique — environ un an d'après mon expérience. Ensuite, une fois votre plateau atteint, si vous ne respectez pas le protocole — c'est-à-dire que vous arrêtez les entraînements pendant une longue période ou que vous faites varier les intensités des séances aléatoirement —, vous quitterez votre plateau et tout sera à recommencer.

Si par contre vous voulez disposer d'un niveau constant d'énergie tout au long de votre vie, cette méthode est faite pour vous. Vous pourrez accomplir beaucoup plus de choses sans être fatigué.

100 POMPES

Les pompes sont l'un des meilleurs exercices qui existent en musculation. Vous pouvez les faire sans matériel. Elles conviennent bien aux débutants — le mouvement est facile à réussir et vous n'avez que peu de chances de vous blesser. Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'espace pour en faire. Elles font travailler un grand nombre de muscles et permettent de renforcer l'ensemble du corps.

Une habitude que j'ai prise — et que je vous conseille d'adopter — est de faire 100 pompes par jour. Le secret pour y arriver ? *Vous n'avez pas besoin de les faire d'une traite.* Faites vos 100 pompes au cours de la journée. 20 par 20, 10 par 10, ou 5 par 5 selon votre niveau. Et si c'est trop difficile, fixez-vous un objectif plus raisonnable : 50 pompes dans la journée, ou même 25.

Au cours de la journée, pour me rappeler de faire régulièrement des pompes, j'ai associé cet exercice à un déclencheur : le fait de passer la porte de mon bureau. À chaque fois que je sors ou entre de mon bureau, je fais 10 ou 20 pompes. J'ai accroché au mur une feuille sur laquelle je note d'un trait les pompes que je réalise. À la fin de la journée, je fais le total.

Parfois je n'en suis qu'à 80 — si je ne passe pas beaucoup de temps au bureau par exemple — et parfois c'est 150. Ensuite, je suis mon assiduité grâce à la page « *suivi des habitudes* » de

mon *Journal Idéal*. Chaque fois que je réalise 100 pompes dans la journée, j'inscris une croix à la date du jour. Le but est de former une chaîne aussi longue que possible.

Ce système est très efficace. Essayez-le et vous verrez votre corps changer, votre énergie augmenter et votre confiance en vous croître en seulement quelques semaines. Et, au cours de la journée, à chaque fois que vous faites quelques pompes, c'est un regain d'énergie et de motivation.

PROGRESSION

Si vous n'avez pas fait de pompes depuis longtemps, il se peut que les débuts soient difficiles. Ce n'est pas une raison pour vous décourager et abandonner. Il existe de nombreuses variations de pompes qui vous permettront, selon votre niveau, de réaliser cet exercice puis de progresser :

- **Les pompes verticales** : elles se réalisent debout, les mains appuyées contre un mur et votre corps légèrement incliné vers l'avant.
- **Les pompes inclinées** : un peu plus difficiles que la version précédente, il s'agit de faire des pompes en ayant les mains surélevées par rapport aux pieds (en les plaçant sur un banc ou les marches d'un escalier par exemple). Plus vos mains sont élevées par rapport à vos pieds, plus l'exercice est facile.
- **Les pompes sur les genoux** : cet exercice se rapproche des pompes classiques, sauf qu'au lieu de vous tenir sur la

pointe des pieds, vous vous appuyez sur vos genoux.

- **Les pompes classiques** : vos pieds et vos mains sont posées au sol, au même niveau.
- **Les pompes déclinées** : cette fois-ci, ce sont vos pieds qui sont surélevés (entre 20 et 60 centimètres du sol). Cette dernière variation est la plus difficile, mais aussi la plus efficace. Elle met l'accent sur la partie haute des muscles pectoraux et l'avant des épaules. Cette variation représente le meilleur complément aux autres exercices (dips, développés couchés et développés épaules) inclus dans le programme de musculation que nous aborderons d'ici quelques chapitres.

Pour vous lancer, commencez par une variation qui vous semble facile. Si vous arrivez à faire 100 répétitions de cet exercice dans la journée, augmentez la difficulté.

Lorsque vous passez à un niveau supérieur, si la difficulté est trop importante, faites le maximum de répétitions que vous pouvez de la variation choisie, puis complétez vos 100 répétitions avec une variation plus facile.

20 MINUTES DE MUSCULATION

Contrairement à pas mal d'idées reçues, vous n'avez pas besoin de faire plusieurs heures de sport chaque jour pour en tirer des bénéfices. Personnellement, je planifie des séances de musculation de 20 à 30 minutes quotidiennes. C'est la durée que je trouve la plus efficace. Plus courts, je ne tirerais pas assez de bénéfices de mes entraînements et, plus longs, je perdrais trop de temps dans ma journée.

Ces séances de 20 minutes me permettent d'être en forme, d'avoir de l'énergie, d'être musclé et de maintenir un taux de graisse assez faible.

Si vous voulez progresser rapidement, faites de la musculation — oubliez la course à pied pour maigrir, ce sont des efforts considérables pour, au final, pas grand-chose. Grâce à la musculation, vous développerez des muscles et ces muscles travailleront pour vous toute la journée :

- Être musclé vous aidera à vous sentir bien, à avoir confiance en vous et en vos capacités.
- Vos muscles vous aideront à maintenir une meilleure posture, ce qui signifie moins de problèmes de dos et d'articulations.
- La musculation contribuera à renforcer votre densité

osseuse. Avec l'âge, et contrairement à ce que recommande votre médecin de famille, il est de plus en plus important de continuer à se muscler, de soulever des poids.

- Un muscle consomme plus d'énergie qu'une masse grasseuse. Plus vous serez musclé, plus votre métabolisme basal — la quantité d'énergie quotidienne que vous dépensez au repos — augmentera et donc plus vous maigrirez. En clair, en développant vos muscles, *vous créez une machine à détruire la graisse qui travaille pour vous 24 h/24.*

Préférez donc la musculation à la course à pieds — à moins que la course à pied ne soit une passion pour vous. Vingt minutes de musculation quotidienne suffisent à transformer votre corps. Avec la course à pied, il vous faudrait des séances beaucoup plus longues pour voir un effet concret.

Ce conseil s'adresse aux femmes autant qu'aux hommes. Une femme musclée est bien plus belle qu'une femme trop maigre ou trop grosse. Ne vous inquiétez pas mesdames, vous ne deviendrez jamais Musclor, à moins que vous ne passiez plusieurs heures par jour à soulever des poids.

Mon programme d'entraînement complet est détaillé à la fin de cet ouvrage. Il est à la fois simple et efficace. Parfait pour ceux qui veulent se muscler sans vouloir passer leur vie dans une salle de musculation.

RENTREZ LE VENTRE ET TENEZ-VOUS DROIT

Quand j'étais adolescent, je naviguais beaucoup. L'été de mes quinze ans, alors que je préparais le championnat de France, je passais la majorité de mon temps sur l'eau ou, lorsqu'il n'y avait pas assez ou trop de vent, j'aidais les moniteurs du club qui étaient souvent épuisés et débordés par la saison estivale.

À cette époque, j'avais un peu de ventre et, je m'en souviens très bien, ce ventre me complexait. Alors, j'ai pris l'habitude de rentrer le ventre. Dès que j'étais torse-nu et qu'il y avait du monde autour de moi — c'est-à-dire quasiment en permanence quand on travaille dans un club de voile sur la plage — je rentrais le ventre.

À la fin de la saison, je me suis aperçu d'une chose étrange : je n'avais plus besoin de rentrer le ventre car il avait disparu. Mon poids n'avait pourtant pas changé, je n'avais pas spécialement maigri, mais mon ventre n'était plus arrondi ; il était plat.

LE MUSCLE TRANSVERSE DE L'ABDOMEN

Le muscle transverse de l'abdomen est un muscle qui fait partie de la ceinture abdominale. C'est le muscle le plus profond des abdominaux et il joue plusieurs rôles importants : il aide à la respiration ; il participe aux mécanismes de miction, de déféca-

tion, de toux et de vomissement ; il participe à la stabilité et à la rigidité de la colonne lombaire et des articulations sacro-iliaques ; et il maintient les viscères.

Ce muscle agit donc comme une large ceinture qu'on placerait autour de votre ventre et, quand il est musclé et contracté, vous permet d'avoir un ventre plat et une meilleure posture.

L'été de mes quinze ans, en rentrant le ventre toute la journée, c'est ce muscle transverse que j'ai musclé sans le savoir. Et c'est lui qui a eu cet effet sur mon ventre : le rendre plat sans que je n'aie perdu de poids.

COMMENT MUSCLER LE TRANSVERSE DE L'ABDOMEN

Le transverse de l'abdomen peut être musclé grâce à un simple exercice de respiration :

- Inspirez profondément puis soufflez par la bouche tout l'air que contiennent vos poumons.
- En même temps que vous expirez, rentrez le ventre en « *aspirant* » le nombril le plus profondément possible, comme si vous vouliez qu'il touche votre colonne vertébrale.
- Maintenez cette contraction intense le plus longtemps possible puis relâchez en inspirant.

Une variante de cet exercice, communément appelée « *stomach vacuum* », consiste à inspirer de l'air et à gonfler le thorax sans relâcher la contraction abdominale. Cette pose était souvent utilisée par les bodybuilders — Arnold Schwarzenegger en était un spécialiste, pour n'en citer qu'un — lors de compétitions, car elle

leur permettait d'obtenir une silhouette en V impressionnante.

Pour découvrir ce mouvement, le mieux est de le faire couché sur le dos, les jambes repliées et les pieds posés à plat sur le sol. N'hésitez pas à utiliser vos mains, que vous placerez sur vos abdominaux pour mieux sentir l'effet de votre contraction ou pour appliquer une légère pression et ainsi guider vos muscles. Faites 5 à 10 séries de cet exercice une fois par jour pour obtenir des résultats rapides.

Mais l'avantage du muscle transverse de l'abdomen, c'est qu'il peut être entraîné à peu près n'importe où :

- Quand vous êtes assis — dans votre voiture, à votre bureau, dans le métro, dans une salle d'attente, etc. — Plaquez votre dos contre le dossier, tenez-vous bien droit, comme si vous essayiez de paraître le plus grand possible, expirez en rentrant votre ventre au maximum et en visualisant votre nombril se rapprocher le plus possible du dossier.
- Quand vous êtes debout — sous la douche, au téléphone, devant votre miroir, dans une file d'attente, etc. —, serrez les fesses, tenez-vous bien droit, expirez et rentrez votre ventre au maximum, toujours en visualisant votre nombril se rapprocher de votre colonne.

POSTURE, CHARISME, CONFIANCE ET ÉNERGIE

Prenez l'habitude de réaliser cet exercice plusieurs fois par jour. Vous pouvez l'ajouter à votre programme de musculation, le

faire à un moment précis de la journée, ou pourquoi pas à chaque fois que vous êtes sous la douche.

Mais plus généralement, tout au long de la journée, rappelez-vous de rentrer le ventre, de garder les abdominaux légèrement contractés, de relâcher les épaules vers l'arrière, et de vous tenir bien droit — que vous soyez assis ou debout, vous devez faire en sorte de paraître plus grand que vous ne l'êtes.

Cette posture améliorera votre charisme et la façon dont les gens vous regardent et vous perçoivent. Et c'est important, car le regard des autres vous influence.

Rappelez-vous de la dernière fois qu'on vous a fait un compliment. Comment vous sentiez-vous ? Qu'avez-vous ressenti ? C'était certainement un mélange de fierté, de confiance en vous et d'énergie. Si les gens vous admirent, leur regard devient une sorte de compliment. *Dès que quelqu'un vous regarde ainsi, il vous donne un peu de son énergie et de sa confiance.* Une meilleure posture améliorera votre charisme, ce qui influencera positivement votre confiance et votre énergie.

Les leaders charismatiques « *volent* » ainsi l'énergie et la confiance des personnes qui les admirent. Ils ont un réservoir inépuisable à leur disposition : il leur suffit de sortir dans la rue, et d'être attentifs au regard des autres.

Rentrez votre ventre, tenez-vous bien droit, les épaules légèrement en arrière. Fixez les gens dans les yeux et soutenez leur regard. Souriez. Parlez et déplacez-vous lentement. Ces quelques changements transformeront la façon dont les gens vous perçoivent, et par la même occasion l'énergie et la confiance qu'ils vous transmettront.

LA TECHNIQUE POMODORO

La technique Pomodoro est une technique de gestion du temps qui vous permettra, surtout si vous travaillez sur des tâches longues et difficiles, d'augmenter votre énergie et votre productivité.

Le principe est on ne peut plus simple : lorsque vous travaillez, faites une pause toutes les vingt minutes environ — et une pause un peu plus longue toutes les deux heures.

Cette technique est efficace. Elle a fait ses preuves et est utilisée par de nombreux coachs ou consultants en productivité. Il existe d'innombrables applications que vous pouvez installer sur votre smartphone et qui reposent sur cette technique — même si un simple minuteur de cuisine suffit. (Pour la petite histoire, le minuteur de cuisine utilisé par Francesco Cirillo — l'inventeur de cette technique — était en forme de tomate, et c'est de là que vient son nom : *pomodoro* signifie *tomate* en italien.)

Personnellement, je n'utilise pas de minuteur ni d'application, mais la façon dont je travaille s'inspire de cette technique : quand j'écris, je fais des pauses régulières, environ toutes les vingt minutes.

Pour que cette technique soit efficace, *il est important que vos pauses soient à la fois physiques et mentales*, ce qui signifie que vous devez absolument changer de position (si vous travaillez assis,

vous lever et faire quelques pas par exemple) et penser à autre chose que la tâche sur laquelle vous étiez en train de travailler.

Pour que ma productivité et mon énergie soient maximales, je couple cette technique avec quatre autres techniques décrites dans cet ouvrage. À chaque pause, je suis le même rituel :

- **Je fais quelques pompes**, et note sur une feuille le nombre de répétitions effectuées. Mon objectif est d'en faire au minimum cent par jour.
- **Je réalise ensuite un exercice de stomach vacuum**, comme décrit dans le chapitre précédent.
- **Je bois quelques gorgées d'eau** — nous aborderons le sujet de l'hydratation dans un futur chapitre.
- Enfin, je m'assieds dans un fauteuil confortable, je ferme les yeux, respire profondément et en profite pour **faire une micro-sieste** — une ou deux minutes de relaxation.

Ainsi, après chaque pause, je reprends le travail avec l'esprit clair et un regain d'énergie, de motivation et de concentration.

Plutôt que de vous imposer de longues sessions de travail, découpez-les en sessions plus petites que vous enchaînez. Au final, vous travaillerez tout aussi longtemps, mais rechignerez moins à vous y mettre.

Vous améliorerez votre productivité sans augmenter votre temps de travail.

LA DOUCHE CHAUDE

Lorsque vous prenez une douche, mettez l'eau bien chaude et restez-y longtemps. Si vous avez un Spa, c'est encore mieux. Cet instant vous permettra de vous relaxer, de recharger vos batteries, mais aussi de profiter du phénomène d'incubation.

L'incubation est un temps de repos pendant lequel votre cerveau travaille pour vous et vous aide à trouver de nouvelles idées ou à résoudre des problèmes. Le principe de l'incubation est simple : lorsque vous travaillez sur un projet ou que vous êtes confronté à un problème, commencez par faire des recherches à son sujet. Laissez ensuite ce travail de côté pendant un certain temps, en faisant en sorte de ne pas y penser consciemment — c'est la période d'incubation. Cette période d'incubation fera naître de nouvelles idées créatives et vous aidera à résoudre vos problèmes.

L'incubation est un travail inconscient pendant lequel votre cerveau travaille et fait des associations d'idées. *C'est à la fois une source de créativité et une aide pour résoudre vos problèmes.* Ces dernières années, de nombreuses études ont montré qu'une période d'incubation augmentait vos chances de résoudre un problème.

Certains facteurs influencent l'efficacité de la période d'in-

cubation, et vous pouvez en tirer parti pour améliorer cette technique :

- **Beaucoup de travail en amont** : plus votre travail de recherche initial sera important, plus votre inconscient aura de la matière sur laquelle travailler, et plus le nombre d'idées dont disposera votre cerveau pour faire des associations sera important. Ceci augmentera vos chances de résoudre votre problème ou de trouver une idée originale.
- **Une longue période d'incubation** est favorable à l'émergence de nouvelles idées, surtout si au cours de celle-ci vous êtes occupé par des tâches à faible charge cognitive — c'est-à-dire simples et répétitives : marcher, préparer à manger, prendre un bain, etc.
- **Une humeur positive** améliore votre créativité, mais ça va plus loin : une journée positive améliore également votre créativité du lendemain.
- **Une période de sommeil** : la résolution des problèmes créatifs peut être améliorée si la période de travail initiale est suivie par une période de sommeil.
- **Une activité relaxante** : l'incubation explique pourquoi vous avez souvent des idées sous votre douche. L'eau, par son effet relaxant, a une influence positive sur votre créativité.

Prenez une ou deux douches chaudes par jour et vous remarquerez que, régulièrement, vous sortirez en catastrophe pour noter une idée qui vient de vous traverser l'esprit.

LA DOUCHE FROIDE

Prendre une douche froide a de nombreux bénéfices. Le matin, prendre une douche froide va vous réveiller, vous donner un bon coup de pied aux fesses et booster votre énergie. C'est plus efficace que le café ou que toute autre méthode que j'ai pu tester jusqu'ici. À chaque douche, lorsque l'eau froide se met à couler sur votre corps, vous inspirez profondément puis respirez rapidement avant de retrouver un rythme plus régulier. Cet influx d'oxygène dans votre corps participe à vous donner de l'énergie et à vous réveiller.

Prendre une douche froide, surtout en hiver, ce n'est pas facile. Mais si vous y arrivez, si vous en prenez l'habitude, que vous le faites chaque jour quoi qu'il arrive et quelle que soit votre humeur, *vous développerez une volonté et une confiance en vous dont peu de personnes bénéficient*. Lorsque vous sortirez de votre douche froide, vous serez fier, tonique, plein d'énergie et prêt à conquérir le monde. Je n'exagère pas. Essayez, vous verrez !

La douche froide fonctionne aussi le soir, avant de vous endormir. Ça paraît contradictoire avec ce que je viens de vous dire, pourtant prendre une douche froide assez longue le soir avant de vous coucher vous aide à vous détendre et à relâcher les tensions accumulées dans la journée. Quelques minutes après votre douche froide, vous serez prêt à vous endormir.

De plus en plus d'études confirment les bénéfices de la douche froide. Elle :

- Réduit le stress,
- Accélère la récupération musculaire,
- Stimule la perte de poids,
- Augmente notre attention,
- Améliore notre résilience émotionnelle,
- Améliore la fertilité,
- Améliore notre système immunitaire,
- Améliore notre circulation sanguine,
- Nous donne une peau et des cheveux plus beaux,
- Draine notre système lymphatique,
- Diminue le risque ou participe à la guérison des dépressions,
- Augmente le niveau de testostérone.

COMMENT AVOIR LE COURAGE DE PRENDRE UNE DOUCHE FROIDE ?

Si demain vous mettez votre maillot et essayez de rentrer dans votre piscine dont l'eau n'est qu'à 14 degrés, je peux déjà vous dire que ça va être compliqué. Ce n'est pas comme ça qu'il faut s'y prendre. Vous n'êtes pas obligé de prendre une douche froide du début à la fin.

Prenez votre douche normalement, avec de l'eau bien chaude.

Savonnez-vous, détendez-vous et, avant de sortir, baissez la température. Pour commencer, faites le petit à petit. Prenez ça comme un challenge. Jusqu'où arriverez-vous à tourner le robinet d'eau chaude ? Arriverez-vous à l'éteindre complètement ? Faites de votre mieux et, si vous n'arrivez pas à l'éteindre le premier jour, ce n'est pas grave. Le jeu est de faire mieux le lendemain. De plus en plus froid. Chaque jour.

Vous vous apercevrez rapidement de deux choses :

1. L'eau froide ne vous a toujours pas tué,
2. C'est de plus en plus facile chaque jour.

Après quelques jours d'entraînement — c'est surtout dans la tête que ça se joue — vous arriverez à éteindre complètement l'eau chaude. Restez alors quelques secondes sous l'eau froide puis sortez. Le lendemain, allongez le temps que vous passez sous l'eau froide. Si vous terminez toutes vos douches sans eau chaude et que vous restez sous l'eau froide au minimum 1 minute 30, vous trouverez cela de plus en plus facile. Vous serez bientôt capable d'éteindre l'eau chaude d'un seul coup et sans hésiter.

Lorsque j'ai commencé à prendre des douches froides, je me suis aperçu de mes progrès alors que j'étais dans un Spa. J'ai toujours eu du mal à rentrer dans une piscine froide. Avant de prendre des douches froides régulièrement, si la piscine était à moins de 25 degrés, je ne m'en approchais même pas. Ce jour-là, au Spa, il y avait une piscine d'eau froide. Un écriteau indiquait 14 degrés. J'ai mis le pied dedans, l'eau froide ne m'a pas dérangé. J'ai continué à avancer sans problème, jusqu'à plonger entièrement dans l'eau en quelques secondes. En ressortant, je me suis

dit que le système de refroidissement de la piscine ne devait plus fonctionner et que l'eau devait être proche de la température de la pièce — c'est-à-dire assez chaude. Sauf que, quelques minutes après moi, un couple s'est avancé vers la piscine en question. Ils n'ont jamais trempé plus d'un orteil dans l'eau.

LA DOUCHE ÉCOSSAISE

A lors, douche chaude ou douche froide ? *Les deux, mon capitaine !* Vous pouvez associer les bénéfices de ces deux pratiques en enchainant les deux : prenez une douche chaude, longue et relaxante pour recharger vos batteries et profiter du phénomène d'incubation, puis passez à l'eau froide en fin de douche pour vous réveiller, vous motiver et booster votre système immunitaire.

Cette pratique est connue sous le nom de douche écossaise — une douche pendant laquelle on alterne eau chaude puis eau froide. D'après Wikipédia, cette expression française date du XIXème siècle et fait référence à une hydrothérapie pratiquée alors en Écosse.

UNE HEURE DE MARCHÉ

Le soir, après votre journée de travail, plutôt que de rentrer chez vous, prenez une heure pour aller marcher. L'idéal est d'être seul et dans la nature mais faites du mieux que vous pouvez : si vous n'avez pas le choix, marchez en ville et accompagné.

Prenez avec vous un carnet et un crayon. Ce carnet vous permettra de prendre des notes car, souvent, cette balade fera naître des idées créatives dans votre esprit — une autre forme d'incubation, qui fonctionne selon le même principe que la douche chaude dont nous avons déjà parlé.

Oubliez volontairement votre smartphone — vous n'en avez pas besoin et il risque de vous distraire ou de vous interrompre.

Prenez par contre un appareil photo et photographiez tout ce qui attire votre attention. Votre appareil vous aidera à être dans le moment présent, à prendre conscience des détails et de la beauté qui vous entoure, à être reconnaissant pour tout ça et vous poussera à explorer le monde.

L'important au cours de cette balade, ce ne sont pas les photos que vous prenez. L'important, c'est de faire battre votre cœur. L'important c'est de faire attention à la nature qui vous entoure. L'important est de vous ressourcer. L'important est de vous changer les idées. L'important c'est le silence. L'important

est d'être seul avec vos pensées. De recharger les batteries. De faire le plein d'énergie pour le lendemain. Vous, seul, au milieu de la nature.

Cette balade vous permet de relativiser : vous êtes petit, vos problèmes le sont encore plus. Dans quelques jours, vos problèmes ne seront plus là. Dans quelques années, vous non plus ne serez plus là. La nature, elle, sera toujours là.

COUPEZ VOS JOURNÉES EN DEUX

Si vous exercez une activité qui demande beaucoup d'attention et de concentration, vous ne pouvez pas passer vos journées à travailler. Pour ma part, l'immense majorité de ce que j'écris après trois ou quatre heures passées assis à mon bureau sera à supprimer le lendemain. À quoi bon alors passer plus de temps que cela à travailler ?

Depuis que j'ai compris cela, je coupe mes journées en deux : mes matinées sont dédiées à l'écriture, puis je fais autre chose l'après-midi. Le matin, je fais tout mon possible pour que mes quatre heures de travail soient aussi efficaces que possible. L'après-midi, je recharge les batteries pour le lendemain. En général, je commence par vingt minutes de sieste, puis je sors marcher et explorer le monde avec mon appareil photo. Enfin, en soirée, je lis ou travaille sur mes projets photo. Ma sortie de l'après-midi me permet de découvrir de nouveaux endroits, de nouvelles personnes. C'est une source d'inspiration et un temps de réflexion. C'est aussi l'occasion de pratiquer une activité physique et de prendre le soleil.

Lorsque vous coupez vos journées en deux comme ceci, vous n'êtes pas obligé de partir marcher avec un appareil photo comme je le fais. Vous pouvez faire d'autres activités. Mais quelle que soit l'activité choisie, faites en sorte qu'elle respecte les trois

points suivants :

1. Votre activité doit être une activité physique et, si possible, assez répétitive — pour que votre cerveau ait l’occasion de s’égarer et de penser à autre chose que ce que vous êtes en train de faire. Encore une fois, on profite du phénomène d’incubation.
2. Elle doit se faire à l’extérieur, de préférence dans la nature.
3. Et autant que possible dans le silence et sans distractions — laissez votre smartphone chez vous et évitez d’écouter de la musique ou des podcasts, par exemple.

Entretenir un potager, couper du bois, retaper une maison, faire du golf, faire de la voile, marcher, nager, prendre des photos... Toutes ces activités sont parfaitement complémentaires de votre activité principale du matin.

Soyez curieux et faites ce qui vous plait. Si l’activité à laquelle vous vous adonnez l’après-midi n’a rien à voir avec l’activité que vous exercez le matin, ce n’est pas un problème. En réalité, c’est même mieux. Votre cerveau a besoin de changements, on en a déjà parlé.

EXPOSEZ-VOUS AU SOLEIL

Le soleil a de nombreux bienfaits sur notre santé. Il booste notre système immunitaire, réduit notre pression artérielle, et permet de soigner certaines maladies de la peau.

Il fortifie nos os — par la synthèse de vitamine D, essentielle pour fixer le calcium et le phosphore —, favorise la croissance des enfants et réduit le risque d'ostéoporose.

Il agit sur le sommeil et régule notre horloge interne. Le matin, la lumière du soleil réveille notre corps. Le soir, si nous avons été exposé à la lumière du soleil au cours de votre journée, la baisse d'intensité lumineuse favorisera la production de mélatonine — et donc l'endormissement.

Il améliore notre humeur et notre moral, contribue à notre bien-être et peut diminuer les risques ou même guérir les dépressions. Selon des études récentes, le manque d'intensité lumineuse pourrait également expliquer un tiers des cas de troubles de l'attention et de l'hyperactivité.

Il nous permet de mieux apprendre : selon des études publiées par l'université de Liège et l'Inserm, la lumière du soleil améliore notre cognition. La lumière orange du soleil nous aide à accomplir des travaux cognitifs, bien plus que la lumière bleue — celle des écrans d'ordinateur notamment.

Il nous donne bonne mine : une peau légèrement bronzée montre aux personnes que vous rencontrez que vous êtes en bonne santé. Votre bronzage leur fait également comprendre que votre vie vous permet de profiter du soleil — donc que vous avez le temps pour ça, et c'est un signe de réussite ; vous ne passez pas votre vie enfermé dans un bureau. Ces signes font que vos interlocuteurs ont davantage confiance en vous. Vous serez ainsi plus convaincant, et aurez plus de chances de réussir votre vie.

Pourtant, ces dernières années, le soleil a mauvaise presse. On nous rappelle sans cesse qu'il faut l'éviter, qu'il faut mettre de la crème solaire, qu'il est responsable de nombreux cancers, etc. Au final, beaucoup de gens fuient le soleil, et c'est une erreur.

Le problème aujourd'hui, c'est la façon dont la majorité des gens s'exposent au soleil. Ils passent de longues périodes sans ne jamais y être exposés puis enchainent avec des périodes où ils le sont beaucoup trop. Dans leur quotidien, ils sortent de chez eux pour prendre le métro, puis s'enferment dans leur bureau. Ils ne voient pas le soleil de la journée. Puis, à l'occasion des vacances d'été par exemple, ils passent la journée entière à griller en plein soleil. Leur peau n'est pas habituée. Pas étonnant qu'ils prennent des coups de soleil et que ce genre d'exposition soit nocive.

Au lieu de cela, si vous vous exposez au soleil chaque jour, que vous commencez par des durées assez courtes — 5 à 10 minutes — que vous laissez du temps à votre peau de s'habituer au soleil et de se protéger naturellement — ce qu'elle fait quand elle bronze — vous ne prendrez jamais de coup de soleil, et n'aurez pas besoin de crème solaire non plus.

Pour bénéficier des bienfaits du soleil, 15 à 30 minutes d'expo-

sition quotidienne suffisent. Vous n'avez pas besoin de passer vos journées entières sur la plage. Pour ma part, je sors prendre des photos, marcher dans la nature ou explorer de nouveaux endroits tous les après-midi. Ça me permet d'avoir ma dose quotidienne de soleil sans aucun problème.

Si vous ne pouvez pas profiter de vos après-midi comme vous le souhaitez, vous pouvez faire votre séance de musculation à l'extérieur, ou manger en terrasse, ou pourquoi ne pas sortir marcher lorsque vous devez passer un coup de téléphone ou discuter avec un collègue — c'était ce que faisait Steve Jobs, le PDG d'Apple : lorsqu'il avait un rendez-vous, il discutait en marchant dans la rue.

Pendant l'Antiquité, le soleil était considéré comme un médicament. Les médecins prescrivaient des bains de soleil pour guérir certaines maladies — d'où les nombreuses ruines de solarium qu'on retrouve aujourd'hui — et les athlètes s'entraînaient dans des gymnases à ciel ouvert.

La majorité des organismes vivants sur Terre ont besoin du soleil pour fonctionner correctement, et c'est le cas de l'espèce humaine. *Votre corps a besoin du soleil pour fonctionner de manière optimale.* C'est un besoin vital. Prenez l'habitude de profiter du soleil. Aussi souvent que possible. Beaucoup de choses s'amélioreront dans votre vie, vous verrez.

L'ÉNERGIE DU SOLEIL

Asseyez-vous confortablement et respirez profondément. À chaque expiration, relâchez et détendez vos muscles. Une fois détendu, fermez les yeux et reprenez un rythme normal de respiration.

Visualisez le soleil, puissant, rayonnant, d'un jaune éclatant. Imaginez-le placé juste au-dessus de votre tête. De ce soleil coule une matière douce, chaude, lumineuse et légèrement visqueuse, qui s'apparente au miel. Cette matière, c'est l'énergie du soleil. Elle coule, entre dans votre corps par la tête et descend jusqu'à atteindre vos pieds.

Votre corps est comme un réservoir. Visualisez cette matière descendre jusqu'à vos pieds et, petit à petit, les remplir. La matière continue à couler, et ce sont maintenant vos jambes qui se remplissent. Puis c'est au tour de votre bassin, votre abdomen, vos mains, vos bras, votre cou, et enfin votre tête. La matière est visqueuse, le flot est donc assez lent. Il faut plusieurs minutes à votre corps pour se remplir complètement, centimètre par centimètre.

Cette matière qui inonde votre corps contient et transmet les caractéristiques du soleil. Sa chaleur, sa lumière, son énergie. À la fin de cet exercice, vous rayonnez tout comme le soleil rayonne dans le ciel. Vous vous sentez bien, comme protégé par ce halo de lumière et de puissance. Vous débordez d'énergie et sentez que

vous êtes capable d'accomplir n'importe quelle tâche difficile. Visualisez ce rayonnement.

Comme le soleil, rien ne peut vous arrêter ; rien ne peut éteindre votre énergie. Elle vous accompagne tout au long de votre journée. Les difficultés et les pensées négatives que vous aurez à affronter aujourd'hui sont comme des nuages. Un nuage peut passer devant le soleil et le masquer, mais rappelez-vous que derrière les nuages, le soleil est toujours là. Il brille de toute sa puissance, qu'il y ait des nuages ou pas. Et tôt ou tard, les nuages disparaîtront.

Rien ni personne ne peut vous arrêter. Vous êtes rayonnant et puissant comme le soleil.

Vous pouvez réaliser cette exercice pendant votre séance de méditation quotidienne, ou à n'importe quel moment de la journée — dès que vous en ressentez le besoin. Si vous n'avez jamais fait d'exercices de visualisation, vous êtes peut-être sceptique à la lecture de ces paragraphes. Si c'est le cas, et avant de tourner la page, essayez de faire cet exercice sérieusement. Au moins une fois. Vous verrez, ça marche.

POSTURE ET HUMEUR

Votre humeur influence votre posture, mais l'inverse est également vrai : votre posture influence votre humeur.

Si ce matin vous manquez de motivation et d'énergie pour avancer dans vos projets, essayez ceci : tenez-vous debout, le dos bien droit, le buste en avant, la tête haute et regardez droit devant vous. Tendez vos bras au-dessus de votre tête, les poings serrés, comme si vous étiez sur un ring et veniez de remporter un combat de boxe.

En adoptant une posture de vainqueur, votre humeur change instantanément. Vous avez plus d'énergie, plus de motivation, et êtes maintenant d'attaque pour vous lancer dans vos projets.

NUTRITION

Chaque type d'aliment a des effets spécifiques sur votre corps. Pour être en bonne santé et avoir de l'énergie, vous devez manger de tout. Un bon repère est de diviser votre assiette en trois.

- 1/3 de protéines (viande, poisson, œuf),
- 1/3 de légumes (de préférence verts) et
- 1/3 de sucres lents (riz, pâtes, pommes de terres, haricots blancs, etc.).

Adopter un régime spécifique sans vous être documenté à son sujet est une mauvaise idée. Le régime végétalien (ou végétan) par exemple, qui est à la mode en ce moment doit être accompagné de suppléments car certains nutriments (la vitamine B12 notamment) présents dans la viande sont indispensables au bon fonctionnement du corps humain.

Il existe de nombreux régimes et chacun a de bons arguments pour vous convaincre d'y adhérer. Chacun de ces régimes a ses spécificités : sans gluten, paléo, végétarien, végétan, etc. Franchement, je ne sais pas lequel est le meilleur. À mon avis, aucun — sauf en marketing, de ce côté-là, les experts qui défendent leur plan de nutrition sont tous excellents.

Mais il y a une chose sur laquelle tous ces régimes s'accor-

dent : *vous devez éviter les éléments transformés*. S'il y a un régime que je vous conseille, c'est celui-ci : mangez de tout, mais préférez les aliments naturels, que vous pouvez trouver en l'état dans la nature. Et préparez-les vous-même : moins ils passent de temps dans votre frigo, moins ils sont cuits, et plus ils sont riches en nutriments.

Une étude a récemment prouvé que les personnes qui mangeaient des aliments transformés mangeaient plus de calories et prenaient plus de poids que ceux qui mangent des produits naturels. Et ceci reste vrai même si les deux groupes — ceux qui mangent des aliments transformés et ceux qui mangent des aliments naturels — mangent exactement le même nombre de calories et les mêmes macronutriments chaque jour.

Si vous souhaitez réduire vos apports caloriques pour maigrir, la meilleure façon de procéder est de limiter le sucre. Le sucre est une importante source de calories et n'apporte pas grand-chose à l'organisme d'un point de vue nutritionnel. Si vous n'en mangez plus, le sucre ne vous manquera pas.

Ce n'est par contre pas le cas des lipides, c'est-à-dire les graisses, qui elles sont utilisées notamment par votre cerveau. Même si les lipides représentent une source importante de calories, ne faites pas l'erreur de les supprimer de votre alimentation. Vous en avez besoin, surtout si vous faites travailler votre cerveau, comme tout bon créatif.

Mieux vaut manger gras — des poissons gras, de l'huile d'olive, des noix, etc. — que sucré — sucre blanc, pâtisseries, biscuits, etc. Les fruits peuvent être consommés — ils contiennent des nutriments intéressants — mais à faible dose — ils contiennent

tout de même du sucre. Mangez plus de légumes que de fruits.

NE COMPTEZ PAS SUR VOTRE VOLONTÉ

Vous voulez manger correctement, peut-être même perdre du poids ? Ne comptez pas sur votre volonté pour y arriver. Aujourd'hui, alors que vous êtes motivé, c'est facile de vous dire que votre volonté vous permettra de tenir. Mais lorsque vous serez fatigué, que vous rentrerez d'une journée difficile, ça le sera moins.

Mon conseil : *ne surestimez pas votre volonté*. Nous avons tous une volonté limitée. Tenir pendant quelques minutes, ce n'est pas un problème. Mais tenir 24 h/24 tout au long de la semaine, c'est très, très compliqué.

Si vous voulez manger sainement, utilisez votre volonté seulement pendant la durée de vos courses hebdomadaires. N'achetez que des produits frais, non transformés et sains. Vous n'avez qu'une heure à tenir. Une heure pendant laquelle vous devez être fort et ne pas craquer. Le reste de la semaine, s'il n'y a que de bons aliments chez vous, vous n'avez plus à compter sur votre volonté pour manger correctement. Vous ne pouvez pas faire autrement.

MODIFIEZ VOTRE ENVIRONNEMENT

Si vous avez un saladier rempli de sucreries sur la table de la cuisine, qu'allez-vous grignoter dès que vous aurez un petit creux ? Des sucreries, bien entendu. En modifiant votre envi-

ronnement, il vous sera plus facile de prendre de bonnes habitudes alimentaires.

Faites en sorte que les meilleurs aliments soient en vue et à portée de main : remplacez les sucreries sur la table par des pommes. Dans les placards, mettez au premier rang les produits sains et, si vous en avez, placez les produits moins diététiques dans les endroits les plus difficiles d'accès.

Ces simples changements dans votre environnement auront un impact énorme sur votre alimentation. Et toujours sans avoir recours à votre volonté et ainsi perdre de l'énergie.

NE SOYEZ PAS EXTRÉMISTE

Une fois que vous aurez instauré de bonnes habitudes nutritionnelles à la maison, ne soyez pas extrémiste. Si vous sortez au restaurant avec des amis, si vous allez manger en famille : faites-vous plaisir. Mangez tout ce que vous voulez, ne vous privez pas et ne culpabilisez pas. Vous mangez sainement à la maison alors, de temps en temps, si vous faites un écart, ça n'a aucune importance.

LE SUCRE

L'OMS a récemment revu à la baisse ses recommandations en matière de sucre. Aujourd'hui, pour un adulte, il est conseillé de manger moins de 25 grammes de sucre par jour. On parle ici de sucre ajouté ; le sucre naturellement présent dans certains aliments comme les fruits par exemple n'est pas à prendre en compte dans vos calculs. 25 grammes correspondent à 5 morceaux de sucre, ou 5 petites cuillères. Et pour les enfants, la recommandation de l'OMS est de 12 grammes de sucre par jour seulement — la moitié de ce que peut consommer un adulte. C'est donc très peu.

Cette recommandation est valable quel que soit le sucre que vous consommez : blanc, roux, de canne, de betterave, sirop de coco, miel, etc. Du sucre, c'est du sucre, et il a toujours les mêmes effets néfastes sur votre santé : il augmente le risque d'obésité, de diabète, il nuit à l'immunité, il favorise le développement des cancers, etc.

Comptez combien de sucre vous — ou vos enfants, c'est souvent pire — consommez quotidiennement, vous pourriez avoir des surprises. Et apprenez à lire et à repérer le sucre sur les étiquettes des produits que vous achetez lorsque vous faites des courses. Un exemple, j'ai récemment acheté des yaourts à la grecque au parfum myrtille. En lisant l'étiquette, je me suis

aperçu que chaque pot individuel contenait 20 grammes de sucre. En d'autres termes, avec seulement la moitié d'un tel yaourt, un enfant a déjà atteint sa limite de sucre quotidienne.

En règle générale, moins vous consommez de sucre, mieux c'est.

L'HUILE D'OLIVE

L'huile a longtemps été l'ennemi numéro 1 des régimes minceur. Mais aujourd'hui, on sait que notre corps — et particulièrement notre cerveau — en a besoin pour fonctionner de manière optimale, et qu'éliminer l'huile de son alimentation est une mauvaise idée. N'ayez donc pas peur de consommer de l'huile, mais sachez que toutes les huiles ne se valent pas.

Si vous ne devez en choisir qu'une, c'est l'huile d'olive vierge extra. Cette huile peut être utilisée crue ou cuite, et a de nombreux bienfaits santé pour votre corps : elle contribue à la prévention des maladies cardiaques, des AVC, du vieillissement cellulaire, elle pourrait diminuer les risques de certains cancers, ainsi que l'ostéoporose et le diabète, etc.

Ce n'est pas pour rien que le fameux régime méditerranéen, qui utilise principalement de l'huile d'olive, est recommandé par les nutritionnistes du monde entier, et que les Espagnols, premiers producteurs mondiaux d'huile d'olive et grands consommateurs également, bénéficient de l'une des plus grandes espérances de vie au monde.

MARKETING ET NUTRITION

Hier, c'était crêpes à la maison et n'ayant pas trouvé de sirop d'érable au supermarché, on a testé du sucre de coco liquide. Le packaging de ce sirop mettait l'accent sur le côté sain de ce produit, avec notamment une forte présence de minéraux dont le magnésium et le phosphore. En lisant ceci, on pourrait se dire que ce produit est meilleur pour notre santé que le sucre blanc, mais bien qu'il contienne plus de minéraux que ce dernier, il s'agit de sucre, et quel que soit le sucre dont on parle — blanc, roux, de canne, de betterave, etc. — *il a toujours les mêmes effets néfastes sur votre santé.*

Aussi, au lieu de vous dire que ce sucre est meilleur pour votre santé, mieux vaut vous dire qu'il est « *moins pire* ». Si vous voulez augmenter votre apport quotidien en minéraux, ce n'est sûrement pas dans le sucre qu'il faut aller les chercher, car les risques sont bien plus importants que les bénéfices. Ce serait aussi bête que si vous vous mettiez à fumer pour diminuer votre stress.

Le sucre de coco à la place du sucre normal, ce n'est pas mieux, c'est à peine moins pire. Les pros du marketing sont très habiles pour duper les consommateurs. Ils arrivent toujours à mettre en avant les aspects positifs de leurs produits en se gardant bien de parler des effets négatifs ou des risques. Faites-y attention.

« Produit naturel » ne veut pas dire bon pour la santé. « Faible

teneur en sucre » ne veut pas dire qu'il n'y en a pas, ou qu'il n'y a pas d'autres ingrédients néfastes pour votre santé dans ce produit. « Bio », « sans gluten », ou « commerce équitable » ne veut pas dire sain.

Encore une fois, la meilleure manière de se prémunir du marketing, c'est *d'acheter des produits non transformés*, c'est-à-dire qu'on peut trouver en l'état dans la nature.

LE FASTING

Le principe du *fasting* — aussi appelé jeûne intermittent — est simple : regroupez vos repas sur 8 heures et restez 16 heures sans ingérer de calories. Dans la pratique, il vous suffit de sauter un repas. Pour ma part, c'est le petit déjeuner que j'évite, mais ça marche également en sautant le repas du soir. Je prends mon déjeuner à 14 h, mon repas du soir aux alentours de 19 h, puis je n'avale rien de calorique de 20 h à 14 h le lendemain.

Les avantages du *fasting* sont nombreux et les études s'accumulent ces dernières années pour en vanter les bénéfices sur notre santé. Dans une interview accordée au site Doctissimo, le docteur Saldmann (cardiologue nutritionniste) explique :

« Les résultats sont étonnants. Le jeûne est une façon de renforcer l'ADN, poursuit-il, et donc de diminuer les risques de développer un cancer. On observe aussi une baisse de la fatigue avec un regain de tonus, une baisse de la fréquence des allergies, de l'asthme et des rhumatismes. Le jeûne séquentiel aide à une meilleure élimination des déchets du métabolisme et à réduire les inflammations. Enfin, les dernières études soulignent que le jeûne contribue également à booster nos défenses immunitaires.

L'autre intérêt non négligeable du jeûne séquentiel est qu'il permet de retrouver les sensations liées à l'appétit. Il est important pour rester en forme d'être à l'écoute de ses sensations et de ne pas manger sans faim. Le jeûne séquentiel ne fait pas maigrir et ce n'est pas son but. En revanche, vous pouvez en espérer un réapprentissage des notions de faim et de satiété qui aident à reprendre de bonnes habitudes alimentaires et in extenso à stabiliser son poids. »

Je n'ai aucun moyen de vérifier si le *fasting* a des effets sur mon ADN mais, depuis que je le pratique, j'ai remarqué trois choses :

1. J'ai largement diminué mon taux de graisse corporel.
2. Lorsque je suis en période de jeûne, je suis plus concentré et attentif.
3. J'ai également plus d'énergie et c'est seulement lorsque je recommence à manger que je ressens un coup de barre qui m'oblige à faire une pause.

Le *fasting* peut paraître difficile mais il n'en est rien. En seulement une ou deux semaines, votre corps s'habitue à ce nouveau rythme et la sensation de faim que vous éprouverez les premiers jours disparaîtra. Après quelques semaines, vous aurez retrouvé une sensation de faim normale : vous n'aurez faim que quand vous aurez réellement besoin d'énergie, et pas simplement par habitude ou parce que vous vous ennuyez.

Pendant que vous jeûnez, il est important de bien vous hydrater. Mais attention, ne buvez pas de calories. Buvez de l'eau ou des tisanes. Vous pouvez également boire du thé ou du café mais n'y ajoutez pas de sucre. Et rappelez-vous que le café déshydrate — on en parlera dans quelques instants. Il ne doit donc pas être votre seule boisson, surtout le matin au réveil. Accompagnez-le d'un grand verre d'eau.

Je saute les petits déjeuners toute la semaine mais, le dimanche, je prends mes petits déjeuners comme tout le monde. Ça me permet de passer un bon moment en famille, et il faut aussi dire

que j'aime manger une bonne tartine avec du beurre et du miel.

Enfin, casser le rythme du *fasting* évite à mon corps de trop s'y habituer, ce qui rendrait la pratique moins efficace.

PERDRE OU PRENDRE DU POIDS

Le poids du corps varie en fonction d'une simple soustraction. Vous soustrayez les calories que vous brûlez à celles que vous mangez. Si la différence est positive — vous mangez plus que ce que vous ne brûlez — alors vous prenez du poids. Si elle est négative — vous brûlez plus de calories que vous n'en ingérez — alors vous maigrissez. C'est aussi simple que ça.

Ne cherchez pas de remède miracle ou de médicament hors de prix qui vous permettraient de contourner cette règle : il n'y en a pas. Il n'existe aucun remède miracle. Depuis que l'homme existe, son métabolisme fonctionne ainsi. Et il fonctionnera toujours ainsi. Si vous voulez perdre du poids, vous avez deux solutions :

1. Réduire les apports
2. Augmenter les dépenses

C'est aussi simple que ça. C'est un avantage — maintenant, vous savez quoi faire — mais aussi un inconvénient : vous n'avez plus d'excuses derrière lesquelles vous cacher.

Être gros et ne pas être au top de votre forme est une décision que vous avez prise. Ne rejetez pas la faute sur quelqu'un d'autre ou quelque chose d'autre. C'est votre responsabilité — à de très rares

exceptions près. Et c'est une décision lourde de conséquences : plus de risques de maladies, moins d'énergie, moins de confiance en vous, un jugement négatif de la part des gens que vous rencontrez, etc. Mais c'est aussi une décision sur laquelle vous pouvez revenir quand vous le voulez.

Le plus efficace pour perdre du poids ? La formule tient en quatre règles on ne peut plus simples :

1. **Faites 20 minutes de musculation quotidiennement** — pour augmenter votre masse musculaire, donc votre métabolisme basal, et donc vos dépenses énergétiques tout au long de la journée.
2. **Mangez des produits non transformés** — ceux que vous pourriez trouver en l'état dans la nature : légumes et fruits frais, œufs, poisson, viande, graines, etc.
3. **Limitez le plus possible le sucre** — surtout le sucre raffiné, celui qui est ajouté aux aliments, car il ne vous apporte rien sur le plan nutritionnel.
4. **Pratiquez le jeûne intermittent** — qui vous permettra de redécouvrir la sensation de faim et maîtriser votre appétit.

Vous pouvez oublier toutes les autres méthodes miracles, raccourcis, formules magiques et régimes à la mode. *Ces quatre règles suffisent, à long terme, à vous assurer d'avoir un corps en pleine santé et de ne pas être en surpoids.*

Je les applique depuis des années et n'ai jamais eu à me soucier de mon physique. Je suis musclé, j'ai un taux de gras de moins de 20%, et de l'énergie à revendre.

LA PREMIÈRE CHOSE À FAIRE AU RÉVEIL

La première chose à faire le matin en vous réveillant est de boire un grand verre d'eau à température ambiante. L'eau représente 60% de la masse corporelle d'un adulte. Notre cerveau est constitué de 75% d'eau. *Notre corps a besoin d'être correctement hydraté pour fonctionner de manière optimale.*

Pendant la nuit, vous restez sept ou huit heures sans rien boire. Même si au réveil vous n'avez pas la sensation de soif, votre corps est déshydraté. Boire un grand verre d'eau vous permet de vous réhydrater rapidement.

Beaucoup de personnes attaquent leur journée avec un café. Le café contient des antioxydants, il vous aide à avoir plus d'énergie, c'est une bonne chose d'en boire. Mais, contrairement à ce qu'on pourrait penser, le café déshydrate notre corps. Il est donc important, même si vous buvez du café, de commencer par un grand verre d'eau.

Enfin, quand vous dormez, votre système immunitaire continue à travailler. La nuit, votre corps récupère. Il se répare. Boire de l'eau au réveil aide votre corps à éliminer les toxines sécrétées pendant la nuit.

HYDRATATION



n'importe quel moment de la journée, lorsque vous vous sentez fatigué, que vous manquez d'énergie, c'est souvent parce que vous êtes déshydraté. Boire un grand verre d'eau vous réveillera. Quelques minutes après l'avoir terminé, vous vous sentirez plein d'énergie, prêt à attaquer votre journée.

Quand j'étais sportif de haut niveau et que je rentrais à terre après une journée de régates, j'observais toujours le même rituel : je prenais une bouteille d'eau et la gardais à la main jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Où que j'aille et quoi que je fasse, ma bouteille me suivait. Et si au moment où je terminais ma bouteille je n'avais toujours pas uriné, j'en buvais une seconde.

Il n'y a pas que les sportifs qui ont besoin d'être bien hydratés. Si vous n'êtes pas bien hydraté tout au long de la journée, vous aurez moins d'énergie et serez moins performant. Vous devez boire régulièrement, du matin au soir, plusieurs bouteilles par jour — et ce quelle que soit votre profession ou votre activité.

Prenez l'habitude de toujours avoir une bouteille d'eau posée à côté de vous, et buvez quelques gorgées régulièrement. Si vous n'allez pas aux toilettes plusieurs fois par heure, si votre urine est jaune, c'est que vous ne buvez pas assez.

LA MEILLEURE BOISSON ÉNERGÉTIQUE QUI EXISTE

Vous vous souvenez de l'exercice de visualisation que nous avons réalisé dans le chapitre intitulé « *L'énergie du soleil* » ? Faites ce même exercice mais avec un verre d'eau : buvez une gorgée, puis visualisez l'eau inonder l'ensemble de votre corps et donner de l'énergie à chacune des cellules qui le composent.

Pendant quelque temps, répétez cet exercice à chaque fois que vous buvez de l'eau. L'eau deviendra alors votre boisson énergétique. À chaque fois que vous en boirez, vous sentirez votre niveau d'énergie et votre motivation augmenter, et votre concentration s'améliorer.

L'eau est la meilleure boisson énergétique qui existe, vous verrez.

LE CAFÉ

Le café est votre allié. Il augmente vos performances physiques, il améliore votre humeur, il diminue la sensation de fatigue, il améliore vos performances intellectuelles et il est riche en antioxydants. Des études tendent à montrer que boire du café a d'autres bénéfices : réduction du risque de certains cancers et du diabète de type II, effet positif sur votre moral, bon pour le foie, bénéfique pour les sportifs, etc.

Mais le café — et la caféine en général — peut devenir votre ennemi : votre organisme met quatre à six heures pour éliminer la moitié de la quantité de caféine ingérée. Si vous en consommez en trop grande quantité ou trop tard dans la journée, la caféine peut vous empêcher de dormir. Et, même si vous vous endormez facilement, la caféine aura un effet sur votre organisme tout au long de la nuit. Votre sommeil sera moins efficace, ce qui engendra une baisse d'énergie le lendemain.

Boire plus de café pour contrer l'effet de la fatigue n'est pas une bonne idée. C'est le début d'un cercle vicieux où vous consommez toujours plus de caféine pour compenser votre manque de sommeil ; sommeil qui s'empire de jour en jour à cause d'une trop forte dose de caféine dans le sang.

Pour être performant, buvez du café mais contrôlez votre consommation. Personnellement, j'en bois une petite tasse en me

levant — après avoir bu un grand verre d'eau — puis une grande tasse quand je m'installe à mon bureau pour travailler. Pas plus de deux tasses et jamais de café après 11 h. Un système simple qui me permet de profiter des bénéfices du café sans en subir les inconvénients.

CIGARETTES, ALCOOL ET AUTRES DROGUES

Je ne suis pas votre père mais il faut que je vous le dise : vous ne pouvez pas être performant si vous fumez, si vous buvez ou si vous consommez une quelconque autre drogue. Si vous m'avez lu jusqu'ici, c'est que vous voulez vous améliorer. Vous avez envie d'évoluer vers une meilleure version de vous-même. Vous avez un projet qui vous tient à cœur et voulez le mener à bien. Vous avez besoin d'énergie pour y arriver. Alors faites-vous une faveur : *arrêtez la cigarette, l'alcool ou toute autre drogue*. Ça vous tue, ça diminue vos capacités, ça nuit à votre entourage, ça réduit votre énergie.

Si vous consommez régulièrement cigarettes, alcool ou drogues, oubliez tous les autres conseils que vous avez lu jusqu'ici et concentrez-vous sur celui-ci : **ARRÊTEZ**.

J'ai été fumeur et je sais ce que c'est : arrêter est assez facile à partir du moment où vous le décidez. Alors décidez-le aujourd'hui. Vous n'êtes plus fumeur, c'est terminé. C'était votre ancien vous qui fumait et c'était un con. Vous n'êtes plus comme ça. Vous, vous êtes brillant et vous mettez toutes les chances de votre côté pour réussir.

Concernant l'alcool, consommer un verre de vin ou une bière de temps en temps, ce n'est pas un problème. Mais évitez que ça devienne un rituel — un verre tous les jours — et évitez

également les excès — deux ou trois verres au cours d’une grosse soirée, mais pas plus. Quel est l’intérêt de vous saouler en soirée ? Faire du mal à votre corps ? Prendre des risques ? Vous assurer de perdre une journée de votre vie affalé dans votre canapé pour récupérer ? Paraître immature et indigne de confiance ? Risquer de faire du mal à une autre personne ? La jeunesse n’excuse pas tout. La tristesse et les difficultés non plus. Votre côté « *artiste* » encore moins.

A-RRÊ-TEZ !

J’entends régulièrement des « *artistes* » dire que boire de l’alcool les aide à trouver l’inspiration. C’est vrai ! Le soir, un auteur qui écrit après avoir bu plusieurs verres d’alcool créera sans difficulté des chefs-d’œuvre dont il sera fier — jusqu’au lendemain matin, au moment où il les relira sans les effets de l’alcool.

RÉSEAUX SOCIAUX : LA CIGARETTE DU XXIE SIÈCLE

Tout comme les fabricants de cigarettes ajoutent dans le tabac des substances pour augmenter l'addiction des fumeurs, beaucoup de développeurs ajoutent à leurs applications — notamment les réseaux sociaux — des fonctions pour rendre leur utilisation plus addictive. Ils y ont tout intérêt car plus nous y passons du temps, plus ils gagnent d'argent. Ce n'est donc pas entièrement de notre faute si nous passons trop de temps sur notre smartphone mais, maintenant que nous le savons, c'est de notre ressort de moins l'utiliser. *Tout comme vous pouvez arrêter la cigarette, vous pouvez arrêter les réseaux sociaux.*

S'ils vous sont absolument nécessaires — professionnellement par exemple — vous pouvez instaurer des règles pour en limiter votre utilisation. Par exemple, ne les consulter qu'une fois par jour et depuis votre ordinateur, jamais depuis votre smartphone.

En moyenne, une personne regarde son téléphone 40 fois par jour, pour un total de trois heures environ. Que pourriez-vous faire de ces trois heures si vous ne les perdiez pas inutilement ? À quoi pourrait vous servir toute cette énergie si elle n'était pas perdue ainsi ?

TRANSFORMEZ VOTRE SMARTPHONE EN TÉLÉPHONE FIXE

Récemment, après avoir lu un article sur le blog de Cal Newport — l’auteur, entre autres, du livre *Digital Minimalism* — j’ai réalisé une expérience : transformer mon smartphone en téléphone fixe.

Le principe est on ne peut plus simple :

1. Trouvez une place pour votre smartphone, de préférence à un endroit où vous n’êtes jamais installé mais ne faites que passer (dans le couloir d’entrée de votre maison par exemple).
2. Installez-y un chargeur.
3. Dès que vous arrivez chez vous, branchez votre smartphone et laissez-le posé là.
4. Si vous avez besoin de vous en servir, faites-le sans le débrancher, en restant debout dans votre couloir.
5. Optionnel mais recommandé : achetez un réveil pour ne plus utiliser votre smartphone et ainsi éviter de l’avoir en main dès votre réveil ou le soir avant de vous endormir.

Pour moi, cette expérience a été réellement positive : moins de distractions, moins de temps perdu quand je suis à la maison,

tout en gardant les avantages d'un smartphone quand je suis à l'extérieur — le GPS pour me guider, l'application qui sert à piloter mon Leica à distance, etc.

Essayez pendant quelques jours et vous verrez de réels changements dans votre quotidien, je peux vous l'assurer.

VOTRE SMARTPHONE EST-IL RÉELLEMENT LE PROBLÈME ?

Si vous n'arrêtez pas de regarder votre smartphone alors que vous êtes avec des amis, êtes-vous certain que votre smartphone soit réellement le problème ?

Certaines personnes sont accros à leur téléphone, mais ce genre de cas reste relativement rare. La plupart du temps, quand vous êtes avec des amis et que vous passez plus de temps à regarder votre smartphone qu'à discuter avec eux, c'est que ces amis sont ennuyeux, inintéressants, et qu'ils ne vous apportent rien.

Les personnes que vous côtoyez influencent grandement la personne que vous deviendrez ainsi que votre niveau d'énergie. Je m'en suis aperçu alors que j'étais étudiant. À l'époque, je fréquentais souvent un groupe d'amis dont les activités se limitaient à fumer, jouer à des jeux vidéo et boire de l'alcool en soirée. Le jour où j'ai compris qu'ils nuisaient à mon avenir, j'ai coupé les ponts.

Du jour au lendemain, je ne leur ai plus donné aucune nouvelle, je ne les ai plus contactés, je ne leur ai plus parlé. Et du jour au lendemain, de nombreuses choses se sont améliorées dans ma vie. J'étais resté ami avec eux par habitude, parce que c'était plus facile, parce que j'avais peur de me retrouver seul, mais au final il ne s'agissait pas d'amis. Il s'agissait de parasites.

Prenez l'habitude de purger régulièrement la liste des per-

sonnes que vous considérez comme vos amis. Faites la même chose avec les personnes qui vous influencent. Rappelez-vous que vous devenez la somme des personnes que vous côtoyez régulièrement. Leur façon de voir le monde influence la vôtre. Assurez-vous que les personnes que vous côtoyez vous poussent dans la bonne direction, et éliminez de votre vie toutes celles qui vous ralentissent ou vous empêchent d'avancer.

AUTOUR DU FEU



l'inverse des relations parasites dont nous avons parlé dans le chapitre précédent, certaines personnes ont beaucoup à vous apporter. Elles augmentent votre niveau d'énergie, vous motivent, vous inspirent, vous poussent à vous dépasser, vous aident à avancer.

Ces personnes-là sont rares. Elles sont précieuses.

Lorsque vous avez la chance de voir une telle personne entrer dans votre vie, faites tout votre possible pour lui accorder le temps et l'attention qu'elle mérite.

C'est pour cette raison qu'il est important d'éliminer régulièrement de votre vie les relations qui ne vous apportent rien : pour laisser à de nouvelles relations, des relations positives et enrichissantes, la place de s'épanouir.

Imaginez-vous dans la nature, en pleine nuit, autour d'un feu de camp. Toutes les personnes que vous fréquentez régulièrement forment un cercle autour du feu. Plus il y a de personnes dans ce cercle, plus il sera large et donc moins le feu vous réchauffera.

Pour profiter pleinement de l'énergie dégagée par les flammes, deux solutions s'offrent à vous : réduire le nombre de personnes qui composent le cercle, ou vous rapprocher les uns des autres et ainsi resserrer le cercle. Plus votre cercle d'amis sera restreint, plus vos relations seront proches, et plus vous pourrez

bénéficier de l'énergie que dégage ce groupe.

Construisez avec attention votre cercle rapproché. Soyez sélectif. Entretenez des liens forts. N'y faites entrer que des personnes que vous pourriez — et aimeriez — aider en cas de problème. Ce cercle rapproché deviendra une arme. Une source constante d'énergie, d'inspiration et de soutien.

Mieux vaut une seule personne que vous considérez comme un frère ou une sœur que cent personnes que vous connaissez à peine.

LA VIE EST UN JEU

Tout, dans votre vie, peut être — et doit être — considéré comme un jeu. Abordez chaque événement, chaque situation, chaque difficulté avec détachement, curiosité et une pointe d'amusement.

Quand vous étiez enfant et qu'un adulte vous lançait un défi : « *Je suis sûr que tu n'arriveras pas à monter en haut de ce talus.* » Que faisiez-vous ? Vous acceptiez le défi et faisiez tout votre possible pour y arriver.

Même si vous tombiez, même si vous deviez réessayer dix fois, même si vous finissiez avec les genoux écorchés, ça ne vous décourageait pas : vous continuiez à avancer. Vous faisiez tout pour réussir, tout pour lui montrer que vous étiez un grand, tout pour lui montrer que vous étiez le meilleur. Vous ne pensiez pas à l'échec, vous pensiez à la victoire.

Pourquoi est-ce différent aujourd'hui ? Pourquoi, quand la vie vous lance un défi, ne l'acceptez-vous pas avec le même état d'esprit que celui d'un enfant ?

La prochaine fois que vous aurez une difficulté à affronter, dites-vous simplement : « *Ok, challenge accepté !* ».

Quelle que soit la situation : souriez, prenez du recul, et trouvez un moyen de remporter la victoire. Vous découvrirez qu'ainsi, simplement en changeant d'état d'esprit, vous transformerez

votre peur de l'échec en un sentiment d'excitation : l'excitation de la victoire. Vous transformerez un sentiment qui vous paralyse en un sentiment qui vous fournit toute l'énergie dont vous avez besoin pour réussir.

La vie est un jeu, ne l'oubliez jamais.

VOUS NE POUVEZ PAS ÊTRE PARFAIT

Vous ne pouvez pas être parfait, mais ce n'est pas un problème. L'important est de toujours avoir une vision à long terme. De tendre vers l'amélioration.

Quand vous faites une erreur, ou que vous faites un écart — et il y en aura, je peux vous l'assurer — ne culpabilisez pas. Au lieu de cela, faites en sorte de reprendre votre cap aussi rapidement que possible et, si possible, compensez votre écart en étant encore meilleur pendant quelques jours.

Je fais toujours en sorte de manger aussi sainement que possible et de limiter la quantité de sucre que j'ingère mais, parfois, je fais des écarts et ce n'est pas un problème. Une soirée entre amis, une sortie en famille, un anniversaire, sont autant de raisons de ne pas suivre mon régime habituel. Je ne vais pas culpabiliser ou me priver pour autant. *Je mange tout ce que je veux ce soir-là, sans aucune arrière-pensée.* Par contre, le lendemain, je ferai durer un peu plus longtemps que d'habitude mon jeûne. Je ferai également en sorte de limiter encore plus le sucre pendant quelques jours. À long terme, l'équilibre est rétabli sans que je n'aie à me priver ni à culpabiliser sur le moment.

TOUTES LES HEURES DE VOS JOURNÉES NE SONT PAS ÉGALES

Si vous y prêtez attention, vous remarquerez qu'à certaines heures de la journée vous avez plus d'énergie et êtes plus productif ou créatif qu'à d'autres. *Toutes les heures de vos journées ne sont pas égales.* En une heure de travail au moment de votre pic de performance quotidien, vous accomplirez autant qu'en deux ou trois heures de travail au moment où vous êtes le moins performant.

La question que vous devez alors vous poser est la suivante : *à qui — ou à quoi — donnez-vous vos meilleures heures ?*

Si vous ne les consacrez pas à l'objectif qui a le plus d'importance pour vous, celui qui a le plus de potentiel pour votre avenir, il est certainement temps de repenser votre organisation.

Dans mes journées, j'ai deux pics de performance : le matin, avant le déjeuner, et le soir, après le dîner. Pendant des années, j'ai fait l'erreur de donner ces moments importants à d'autres : j'organisais la plupart de mes réunions le matin — et généralement elles n'étaient pas importantes — et je regardais la télé le soir. Aujourd'hui, je travaille sur mes projets les plus importants dès que possible le matin — avant même de regarder mes emails, pour ne pas perdre une minute — et j'ai décalé ma pause déjeuner à 14 h pour maximiser la durée de mes matinées. L'après-midi,

période la moins productive pour moi, je travaille sur des tâches qui ne me demandent que peu de concentration. La plupart du temps, je ne travaille même pas et profite de mes après-midi pour refaire le plein d'énergie : je me balade, je prends des photos, je lis, etc. Enfin, le soir, je me refais une petite séance de travail après le repas — il est 21 h au moment où j'écris ces lignes.

Je sais que beaucoup d'entre vous n'ont pas la même liberté que moi dans la planification de leurs journées. Mais si vous arrivez à caler ne serait-ce qu'une demi-heure de travail important, chaque jour, pendant vos heures de pic de performance, je peux vous assurer que votre vie changera rapidement.

C'est ainsi par exemple que j'ai lancé mon blog. Plutôt que de regarder la télé le soir après le boulot, j'ai pris l'habitude d'écrire pendant une demi-heure après chaque diner — l'un de mes pics d'énergie. Ça ne s'est pas fait du jour au lendemain mais aujourd'hui je vis de mon blog et ma vie a totalement changé.

TROUVEZ VOTRE PROPRE RYTHME

Nous sommes tous différents. Certains ont plus d'énergie le matin, d'autres l'après-midi. Certains ont besoin de se lever tôt, d'autres de travailler tard.

Plutôt que de copier ce que font les autres, écoutez votre corps et trouvez votre propre rythme. Il est fort probable que :

1. Votre rythme idéal soit bien loin de celui imposé par le monde du travail — travailler de 9h00 à 18h00.
2. Certaines activités augmentent votre niveau d'énergie plutôt que de l'abaisser (marcher dans la nature, exécuter un travail créatif et passionnant, explorer le monde ou un sujet qui vous passionne, etc.).
3. Vous avez besoin de dormir plus longtemps que ce que vous ne pensiez.

Expérimentez, notez vos résultats dans un journal, et d'ici quelques mois vous serez bien plus efficace qu'aujourd'hui.

Sachez enfin que ce rythme évoluera probablement avec le temps, au gré de vos évolutions ou de vos obligations. Il y a quelques années, alors que j'étais étudiant et que je travaillais sur des projets personnels à côté de mes études, j'avais un rythme bien particulier : le premier jour, je me couchais à 21 h et me levais à 7 h ; le deuxième jour, je me couchais à minuit et me levais à 10 h ;

le troisième jour, je me couchais à 3 h et me levais à 13 h ; enfin, le quatrième jour, aux alentours de 6 h du matin, je me disais que c'était bête de me coucher maintenant, alors je continuais à bosser jusqu'au soir et me couchais à 21 h, pour recommencer un cycle.

Ce rythme me convenait très bien mais, aujourd'hui, avec des enfants, mon rythme est totalement différent.

FAITES DE VOS PRIORITÉS DE VRAIES PRIORITÉS

Si vous voulez réussir, deux choses sont primordiales : définir les activités qui ont le plus d'importance dans votre vie (il peut y en avoir deux ou trois mais pas plus), puis tout faire pour que ces activités aient la place qu'elles méritent dans votre vie.

L'une des activités les plus importantes de ma vie est l'écriture. Le matin, je me lève et respecte toujours la même routine : je bois un grand verre d'eau et un café, j'enchaîne sur une séance de musculation, je prends ensuite une douche longue et chaude, puis j'éteins l'eau chaude et reste quelques minutes sous l'eau glacée, avant de m'installer à mon bureau pour écrire.

Chaque étape de cette routine est conçue pour me préparer au mieux à la tâche qui a le plus d'importance pour moi — écrire.

Le verre d'eau pour réhydrater mon corps et mon cerveau, le café pour me réveiller, la musculation pour être en forme et avoir de l'énergie à long terme, la douche longue et chaude pour me relaxer et laisser à mon cerveau un peu de temps pour profiter du phénomène d'incubation, et enfin, la douche froide pour me motiver et booster mon organisme.

Après ça, je suis dans les meilleures conditions possibles pour écrire. Je respecte cette routine chaque jour. J'écris chaque jour.

Lorsque j'ai terminé mon travail d'écriture quotidien — généralement vers 14 h — le reste de ma journée est organisé pour me préparer au lendemain : je vais marcher dans la nature pour me vider l'esprit et avoir de nouvelles idées, je lis pour avoir de l'inspiration, je me repose pour avoir plus d'énergie le lendemain, etc.

Si vous arrivez à n'avoir que deux ou trois activités importantes, et que toute votre vie est organisée en fonction de ces activités — c'est-à-dire que, d'un côté, vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour éliminer ce qui pourrait vous en détourner et, de l'autre, vous faites tout ce que vous pouvez pour être le plus performant possible lorsque vous pratiquez ces activités — vous réussirez.

Vous l'aurez compris, tous les sujets que nous avons abordés depuis le début de cet ouvrage sont là pour vous y aider. Tous vont dans ce sens-là. Vous savez donc ce qu'il vous reste à faire :

1. Définir vos priorités ;
2. Éliminer tout ce qui pourrait vous en détourner, et ;
3. Faire en sorte d'être le plus performant possible lorsque vous les pratiquez.

Redonner à vos priorités la place qu'elles méritent dans votre vie est un travail à long terme. Une quête sans fin d'optimisation et de simplification. Une remise en question permanente. Mais c'est un chemin qui, à long terme, vous mènera au succès, je peux vous l'assurer.

ADDITIONNEZ LES BÉNÉFICES

Si je fais 30 minutes de musculation, puis que je passe 30 minutes à prendre le soleil sur ma terrasse, une heure s'est écoulée. Si je fais 30 minutes de musculation au soleil sur ma terrasse, je profite des bienfaits du sport *et* du soleil en seulement 30 minutes.

La plupart des activités et des habitudes dont nous avons parlé dans cet ouvrage peuvent être combinées. Pour être efficace, le secret est de chercher à réaliser des activités qui vous permettent d'additionner le plus de bénéfices possible, sur une période de temps la plus courte possible.

TESTEZ, GARDEZ CE QUI FONCTIONNE, JETEZ LE RESTE

Vous savez qui je suis ? Une simple personne qui aime écrire, prendre des photos et partager ce qu'elle apprend. Je ne suis pas un scientifique, je ne suis pas un médecin, je ne suis pas un guru, je ne suis même pas un spécialiste. Tous les conseils que vous avez lus jusqu'ici ne sont pas des conseils, mais plutôt des constatations. J'ai constaté que ce dont je vous ai parlé dans ce livre fonctionnait *pour moi*. Toutes ces idées, mises bout à bout, me permettent d'avoir de l'énergie et de mener à bien mes projets. Mais ne croyez pas aveuglément tout ce que je vous dis. D'ailleurs, ne croyez jamais personne aveuglément. Pas même votre médecin.

Testez les différents conseils que je vous ai donnés. Voyez ce que ça donne chez vous. Écoutez votre corps, faites confiance à votre instinct, à vos observations. Prenez ce qui marche, intégrez-le à vos routines, à votre vie et jetez tout ce qui ne fonctionne pas pour vous. J'espère que certains de mes conseils vous aideront, que vous les adopterez, mais ne vous arrêtez pas là. Essayez de vous améliorer. Toujours. Testez de nouvelles choses, continuez vos recherches, vos expérimentations. Ne voyez pas mes conseils comme une vérité, mais inspirez-vous en pour créer votre vie idéale.

Personne mieux que vous ne vous connaît et ne sait ce dont vous avez besoin pour être performant. Et c'est pareil dans tous les domaines de votre vie : ne faites pas confiance aveuglément et essayez de comprendre ce que la personne en face veut vous vendre — car tout le monde essaye toujours de vous vendre quelque chose, qu'il s'agisse d'un produit, d'une idée ou de lui-même.

Soyez-vous-même avant tout. Apprenez à avoir confiance en vous, en votre instinct et en vos jugements. C'est le plus important.

OBSERVEZ LA VIE À TRAVERS LE PRISME DE L'ÉNERGIE

Ce que vous devez bien comprendre, c'est que tout dans votre vie a une influence sur votre énergie : l'environnement dans lequel vous vivez, les personnes que vous côtoyez, les objets qui vous entourent, les activités que vous pratiquez, les choix que vous faites, la musique que vous écoutez, le parfum que vous portez, la façon dont vous vous habillez, l'heure à laquelle vous vous couchez, ce que vous buvez ou mangez, votre posture, vos conversations, vos habitudes... *Absolument tout.*

N'importe quelle activité (dans la suite de ce chapitre, j'emploierai le mot « activité » pour simplifier, mais rappelez-vous que *tout a une influence sur votre niveau d'énergie*, pas seulement vos activités), si vous l'analysez, peut être classée dans l'une des trois catégories suivantes :

- **Type 1 : Activité créatrice d'énergie**, qui augmente votre niveau d'énergie.
- **Type 2 : Activité énergivore positive**, qui diminue votre niveau d'énergie mais vous rapproche de votre étoile polaire — c'est-à-dire de votre vision à long terme, de la vie dont vous rêvez.

- **Type 3 : Activité énergivore négative**, qui diminue votre niveau d'énergie sans vous rapprocher de votre étoile polaire.

Le jeu est d'éliminer de votre vie le maximum d'activités de type 3 et de faire le plus possible d'activités de type 2. Les activités de type 1 sont utilisées soit en cas de besoin, pour remonter votre niveau d'énergie dans le but de reprendre vos activités de type 2 aussi rapidement que possible, soit intégrées à vos routines quotidiennes, pour vous permettre de conserver un bon niveau d'énergie à long terme.

Par exemple, après une journée éprouvante de travail (*activité de type 2*), évitez d'aller boire de l'alcool avec vos amis (*activité de type 3*), rentrez chez vous, détendez-vous dans un bon bain chaud (*activité de type 1*), profitez d'une bonne nuit de sommeil (*activité de type 1*) et vous serez d'attaque le lendemain pour vous remettre au travail (*activité de type 2*).

Prenez ainsi l'habitude d'observer votre vie à travers le prisme de l'énergie. Vous comprendrez très vite pourquoi vous manquez d'énergie pour atteindre vos objectifs, et saurez comment y remédier.

Un dernier conseil : ayez toujours sous la main une liste d'activités de type 1 que vous pouvez réaliser en fonction du contexte dans lequel vous vous trouvez. Par exemple, au bureau je peux faire une micro-sieste, si je suis à la maison je peux prendre un bain, etc. Ainsi, quand vous manquerez d'énergie, vous saurez quoi faire pour y remédier.

LE SECRET

Ne serait-ce pas génial s'il existait un secret qui, si vous le découvriez, vous permettait d'avoir de l'énergie à longueur de temps ? Vous n'auriez pas à vous poser de questions. Vous auriez juste à appliquer ce secret et voilà, vous auriez de l'énergie pour mener à bien vos projets. Mais ça ne fonctionne pas ainsi. Votre énergie dépend de multiples facteurs. Il existe des dizaines de moyens d'influencer votre niveau d'énergie. Vous n'allez pas du jour au lendemain décupler votre énergie. Il va vous falloir du temps. Vous progresserez petit à petit et c'est chaque nouvelle habitude que vous prendrez qui, additionnée aux autres, vous permettra de devenir plus performant. C'est un travail à long terme. Un travail qui ne cesse jamais — vous pouvez toujours vous améliorer, vous devez toujours vous adapter.

Votre développement personnel fonctionne sur le même principe que les intérêts composés en finance : *plus vous commencez tôt, plus vous investissez régulièrement et plus les résultats seront spectaculaires*. Le démarrage est lent mais les bénéfices se multiplient rapidement et sont exponentiels.

Désolé, il n'y a pas de secret, pas de formule magique.

Mais la bonne nouvelle, c'est que vous avez toute votre vie pour progresser. Passionnant, non ?

ÉNERGIE ET DISCIPLINE

Si quelqu'un vous menaçait avec un couteau, est-ce que vous lui diriez : « *Pas aujourd'hui, j'ai mal dormi et je suis fatigué* » ? Bien sûr que non. Vous partiriez en courant, ou vous vous défendriez, mais vous ne vous cacheriez pas derrière de fausses excuses. Si vous risquiez réellement votre vie, vous trouveriez de l'énergie pour faire ce que vous avez à faire. Vous ne discuteriez pas. Vous agiriez.

Bien souvent, ce n'est pas d'énergie ni de motivation dont vous avez besoin, mais de discipline. Si vous voulez réussir, vous devez apprendre à être discipliné. Vous devez prendre le contrôle de votre esprit. Vous devez vous forcer à agir, même quand vous n'avez pas envie, même quand vous traversez une période difficile, même quand tout va mal autour de vous.

Faites ce que vous devez faire quoi qu'il arrive. Faites-le parce que vous devez le faire. Faites-le parce que personne ne peut le faire à votre place. Apprenez à aimer la souffrance. Apprenez à aimer la difficulté. Apprenez à aimer les efforts. À chaque fois que vous agirez malgré le manque de motivation, malgré la douleur et les difficultés, vous deviendrez un peu plus fort. Et plus vous serez fort, plus ce sera facile.

Bientôt, votre niveau d'énergie ne dépendra plus de votre motivation, ni de votre humeur, ni d'un quelconque facteur

extérieur, mais seulement de vous. De votre mental. Vous serez alors capable de continuer à avancer quoiqu'il arrive.

Être discipliné et savoir maîtriser ses émotions est un super-pouvoir. Un super-pouvoir que vous pouvez acquérir à force d'entraînement et de détermination.

Soyez discipliné. Avancez quoi qu'il arrive. Vous deviendrez extraordinaire.

QUAND TOUT VA MAL, CONCENTREZ-VOUS SUR CE QUE VOUS POUVEZ CONTRÔLER

Chaque jour, je fais du sport, j'écris et j'apprends de nouvelles choses. C'est ce que je fais tous les jours. Ce sont des choses simples. Rien d'extraordinaire. Mais c'est ce qui me sert de base, de fondation, pour que tout le reste dans ma vie tienne debout. Quoi qu'il m'arrive, quelle que soit l'épreuve que je dois affronter ou le niveau de stress auquel je suis soumis, je sais ce que j'ai à faire : me lever, faire du sport, écrire et continuer à apprendre.

Quand tout va mal, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Tant que vos fondations résisteront, vous resterez debout et pourrez rapidement reconstruire ce qui s'est écroulé.

Et un conseil : *vos fondations ne doivent dépendre de rien ni personne d'autre que vous.* Si vos fondations reposent sur votre argent et que vous perdez tout, que ferez-vous alors ? Si vos fondations reposent sur les membres de votre famille, que se passera-t-il s'ils disparaissent dans un accident ? Sur quoi vous appuierez-vous pour continuer à avancer et reconstruire votre vie ?

Si je me retrouve seul et ruiné du jour au lendemain, je saurai ce que j'ai à faire : me lever, faire du sport, écrire et continuer à apprendre. C'est tout ce que j'ai à faire.

C'EST LE DÉBUT DE GRANDS CHANGEMENTS

Vous ne pouvez pas lire ce livre, prendre tous les conseils, les appliquer et espérer changer du jour au lendemain. Vous n'arriverez pas à caser tout cela dans vos vies car, actuellement, elles ne sont pas conçues pour ça. Les conseils que je vous ai donnés dans ce livre cachent en réalité des années de travail. Travail qui a commencé par une simplification de ma vie, une élimination de beaucoup de choses qui n'étaient pas essentielles. C'est ce grand ménage qui m'a permis de mettre en place toutes ces stratégies, et c'est l'expérience et le temps qui m'ont permis de les adapter à mon travail, ma personnalité et les circonstances actuelles. Tous les grands auteurs, entrepreneurs, artistes et créatifs qui aujourd'hui ont trouvé le succès et donnent l'impression d'avoir une énergie sans limite sont passés par cette phase d'expérimentation où erreurs et ajustements sont monnaie courante.

*My journey in mastering my writing process did not happen overnight. In fact, it took many years of tinkering and experimenting that began well before I began *The 48 Laws of Power* and ended with the writing of *Mastery* itself. What I learned is that willpower, the intensity of desire, and practice can take us to levels of performance we never thought possible. It is my hope that you use these secrets to become a better writer, thinker, and Master of your fate —* **Robert Greene**

(Traduction : Mon parcours vers la maîtrise de mon processus d'écriture ne s'est pas fait du jour au lendemain. En réalité, il m'a fallu de nombreuses années de bricolage et d'expérimentation qui ont commencé bien avant que je ne commence *Les 48 lois du pouvoir* et qui ont pris fin avec l'écriture d'*Atteindre l'excellence*. Ce que j'ai appris c'est que la volonté, l'intensité du désir, et la pratique peuvent nous amener à des niveaux de performance que nous n'aurions jamais cru possibles. J'espère que vous utiliserez ces secrets pour devenir de meilleurs écrivains, de meilleurs penseurs, et pour reprendre la main sur votre destin.)

Ne faites pas l'erreur de croire que ça a été simple et rapide, il vous faudra du temps et faire des erreurs pour devenir performant. Ne faites pas l'erreur de copier bêtement mes habitudes. Vous pouvez vous en inspirer mais devez absolument les adapter à votre vie. Ne faites pas non plus l'erreur de croire que dans dix ans je suivrai toujours ces mêmes habitudes. Certaines seront identiques, d'autres auront évolué. Certaines auront disparu, d'autres seront apparues.

Commencez doucement, mais ne vous arrêtez jamais.

Relisez ce livre régulièrement. Adaptez ces pratiques à votre vie. Trouvez-en d'autres. Créez-en d'autres. Évoluez. Adaptez-vous. Et encore une fois, n'arrêtez jamais.

Ce livre n'est que le début d'un grand changement. Une évolution vers une nouvelle version de vous-même. Une *meilleure* version de vous-même.

Savoir prendre et conserver de bonnes habitudes est un super-pouvoir. Un super-pouvoir qui, avec le temps, vous mènera au succès.

JE SUIS MOI-MÊME ET JE M'AIME

« Je suis moi-même et je m'aime »,

« Je suis moi-même et je m'aime »,

« Je suis moi-même et je m'aime »,

« Je suis moi-même et je m'aime »,

...

Répétez-le encore et encore jusqu'à vous en persuader.

Puis répétez-le chaque jour pour ne pas oublier.

Découvrir, aimer et respecter la personne que vous êtes réellement est la condition sine qua non d'une vie épanouie et pleine d'énergie.

QU'ALLEZ-VOUS CRÉER AUJOURD'HUI ?

Le meilleur moyen de progresser est de mettre en application ce que vous apprenez. Ne faites pas l'erreur, maintenant que vous avez terminé ce livre, de le fermer, le ranger et l'oublier. Relisez-le plusieurs fois s'il le faut. Mettez en application les conseils que vous avez trouvé intéressants. Servez-vous-en pour mener à bien un projet qui vous tient à cœur.

Les connaissances théoriques ne servent à rien. Ce qui est important, c'est de savoir utiliser vos connaissances pour réussir votre vie. *La vie est le seul test valable pour mesurer l'intelligence d'une personne.* C'est le test suprême. Est-ce que vous faites ce que vous voulez de votre vie ? Est-ce que votre vie ressemble à celle dont vous rêvez ? Alors vous êtes intelligent.

Prouvez-moi que vous êtes intelligent en me racontant votre vie, pas en me montrant votre diplôme ou votre fiche de paie.

Et rappelez-vous d'une chose : vous êtes la seule personne à pouvoir juger de votre réussite, puisque vous êtes la seule personne à savoir ce que vous voulez de votre vie.

On ne devient bon et performant que lorsqu'on fait quelque chose qui nous plaît.

Alors, qu'allez-vous créer aujourd'hui ?

LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Je ne suis pas un sportif de haut niveau — même si je l'ai été il y a quelques années — ni un culturiste qui ne pense qu'à son physique 24 h/24. Je suis un créatif, et ce que j'aime faire par-dessus tout c'est écrire et prendre des photos.

Le sport est important pour moi. J'en ai besoin, il m'apporte beaucoup de bénéfices et m'aide à avoir de l'énergie pour accomplir les projets qui me passionnent, à être en bonne santé et à me vider la tête. Mon physique m'aide à avoir confiance en moi. Ma carrure et ma posture inspirent la confiance — ou la crainte, selon les circonstances — aux personnes que je rencontre. Mais, malgré tous ces bénéfices, je ne veux pas que ma vie tourne autour du sport : *ça doit rester un outil, pas une fin en soi.*

C'est dans cette optique que j'ai conçu mon programme de musculation. Un programme efficace, capable de transformer votre corps et votre esprit, mais réalisable en moins de 30 minutes par jour.

Ce programme n'est donc pas fait pour tout le monde. Si votre objectif est de développer autant de masse musculaire que possible, d'autres programmes seront plus efficaces que celui-ci. Idem si vous voulez gagner un marathon ou devenir champion du monde de votre discipline.

Mais si, comme moi, vous pratiquez une activité qui occupe

une grande partie de vos journées, que vous avez des projets plein la tête et besoin d'énergie pour les accomplir, que vous voulez vous muscler et bénéficier des bienfaits du sport en y consacrant le moins de temps possible chaque jour, alors ce programme est fait pour vous.

UN PETIT NOMBRE D'EXERCICES

Mon programme d'entraînement est basé sur un petit nombre d'exercices. Pourquoi ? Pour vous éviter d'avoir cinquante mouvements différents à apprendre. On n'est pas là pour devenir coach de fitness, on est là pour se muscler efficacement, et avoir de l'énergie et du temps pour accomplir des projets plus importants.

Lorsque vous apprenez un nouvel exercice de musculation, vous êtes obligé de vous concentrer sur son exécution. Vous devez commencer avec des poids assez faibles, le répéter plusieurs fois, jusqu'à ce que votre cerveau l'enregistre et que votre corps soit capable de le refaire machinalement et avec une bonne forme. Tant que vous ne maîtrisez pas la technique, vous ne pouvez pas utiliser de fortes charges.

Pendant la phase d'apprentissage, votre entraînement n'est pas efficace. Et si vous changez d'exercices chaque semaine, vous passez votre temps dans cette phase-là. En vous focalisant sur un petit nombre d'exercices, vous sortirez rapidement de la phase d'apprentissage et pourrez alors vous concentrer sur votre progression, tout en minimisant les risques de blessure.

UN ENTRAÎNEMENT POUR LE QUOTIDIEN

En musculation, il existe deux types d'exercices. Les premiers sont ciblés et ne font travailler qu'un seul muscle — ou groupe de muscles. Les seconds sont des exercices bien plus complets, qui font travailler l'ensemble du corps ou presque.

Pour être aussi efficace que possible — c'est-à-dire développer autant de muscles que possible en un laps de temps aussi court que possible — et dans un souci de simplicité (n'avoir que quelques exercices à apprendre), vous devinez que j'ai sélectionné des exercices du second groupe : des exercices qui font travailler autant de muscles que possible en un même mouvement.

Si vous y réfléchissez, c'est le genre d'exercices que nous réalisons machinalement dans la vie de tous les jours. Lorsque vous attrapez un sac de courses par terre et vous redressez pour le porter jusqu'à la cuisine, vous faites travailler les muscles de vos jambes, de vos bras, de vos épaules, de votre dos, etc. Idem si vous creusez un trou dans votre jardin, si vous portez vos enfants dans les bras, si vous jouez avec votre chien, si vous marchez dans la montagne avec un sac à dos chargé... Tous les mouvements que vous faites naturellement au quotidien sollicitent un grand nombre de muscles simultanément.

En clair, ce programme d'entraînement ne vous prépare pas à affronter les juges d'un concours de bodybuilding. *Il vous prépare à affronter la vie.*

Voyez votre séance de musculation comme un entraînement du quotidien. Plus vous serez performant pendant votre séance, plus vous serez apte à affronter de manière optimale n'importe

quelle épreuve de la vie. Plus vous vous appliquerez à réaliser correctement les exercices, moins vous aurez de chances de vous blesser dans la vie de tous les jours — car vous reproduirez les mouvements que vous répétez chaque jour, par exemple en soulevant une lourde charge.

En vous proposant ce programme de musculation, je ne veux pas que vous gagniez un concours, je veux que vous puissiez jouer avec vos enfants ou vos petits-enfants sans vous faire mal, sans vous sentir fatigué au bout de 2 minutes, et sans devoir leur dire : « *Tu es trop lourd pour que je puisse te porter.* »

Le monde est à vous et ce programme d'entraînement vous permettra d'en profiter pleinement.

ÉQUILIBRE, COORDINATION ET SOUPLESSE

En plus de faire travailler simultanément un grand nombre de muscles, les exercices inclus dans ce programme vous permettront de développer votre équilibre et votre coordination.

Par exemple, l'un des exercices — le développé épaules, ou *over-head press* en anglais — consiste à soulever une barre avec des poids au-dessus de votre tête, les bras tendus. Cet exercice vous oblige à avoir une bonne coordination : les deux bras doivent fonctionner ensemble pour maintenir la barre horizontale, par exemple. Il vous oblige également à avoir un bon équilibre : vos pieds doivent être solidement ancrés au sol et tout votre corps doit être stable pour maintenir la position.

Encore une fois, tout ceci vous aidera à être plus efficace dans votre vie de tous les jours. Avoir un bon équilibre et une bonne

coordination vous permettra de vous déplacer plus sereinement sur des terrains difficiles — êtes-vous capable de courir sur une digue faite de rochers ? — ou de jouer plus librement avec vos enfants ou petits-enfants — les miens adorent courir vers moi et s’imaginer décoller en avion alors que je les soulève à bout de bras au-dessus de ma tête.

Enfin, ce programme a aussi été conçu pour améliorer votre souplesse. Les exercices sélectionnés permettent de travailler avec une grande amplitude de mouvement, ce qui évite de perdre en souplesse. Et j’utilise aussi le yoga — lors de l’échauffement et les jours de repos — pour améliorer ma souplesse.

Beaucoup de douleurs apparaissant avec l’âge, notamment au niveau du dos ou du cou, sont provoquées par un manque de souplesse. Travailler votre souplesse est extrêmement important, et ce programme d’entraînement vous y aidera.

FORCE, DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE ET ENDURANCE

Lorsque vous faites de la musculation, selon le nombre de répétitions que vous faites et le poids que vous utilisez pour réaliser un exercice, vous pouvez soit développer votre force (en faisant 3 à 5 répétitions par série avec beaucoup de poids), soit améliorer votre endurance (en faisant 15 répétitions ou plus avec une faible charge), soit augmenter la taille de vos muscles (en faisant 7 à 12 répétitions avec une charge moyenne). Les programmes de musculation classique sont toujours orientés, c’est-à-dire qu’ils visent à travailler l’un de ces trois objectifs au détriment des deux autres.

Le problème, c'est que dans votre vie de tous les jours, il y a des moments où votre force vous sera utile, des moments où vous aurez besoin d'être endurant, et des moments où vous serez bien content d'avoir une carrure imposante et un corps agréable à regarder.

Lorsque j'ai conçu ce programme de musculation, j'ai fait en sorte qu'il m'apporte ces trois bénéfices : *force, endurance et esthétique*. Les trois sont utiles, et les trois peuvent être développés en parallèle. Vous le découvrirez lorsqu'on parlera de la planification de vos séances, chaque exercice est réalisé avec des séries de 5 répétitions pour développer votre force, puis des séries de 10 répétitions pour maximiser le développement musculaire, et enfin, lors de la troisième séance, avec des séries de 15 répétitions pour travailler l'endurance. Vous bénéficierez ainsi du meilleur des trois mondes, ce qui vous permettra encore une fois de briller dans votre vie quotidienne.

SIMPLE, CLAIR ET PRÉCIS

Notre cerveau est doué pour nous trouver des excuses. Il se sert de la moindre hésitation pour nous dissuader d'agir. Pour qu'un programme d'entraînement soit efficace, il doit être *simple, clair et précis*. Vous devez toujours savoir à l'avance ce que vous devez faire, quand le faire et comment le faire. Si vous savez que demain matin à 9 h 00 vous devez faire 10 squats avec une charge de 8 kg, vous les ferrez. Si vous vous dites : « *Il faut que je fasse du sport* », vous ne ferez rien.

Avec le programme d'entraînement que vous allez découvrir,

vous n'aurez jamais aucune question à vous poser. Vous saurez toujours quel exercice faire, quel poids utiliser ou encore combien de répétitions effectuer. Tout est prévu, tout est planifié. *Simple, efficace et facile à comprendre.* C'est mon crédo dans tout ce que je fais, c'est ce qui fait le succès de mes livres et de mes formations, et c'est aussi ce qui fait le succès de ce programme d'entraînement. Tout ce que vous avez à faire, c'est de suivre le programme à la lettre, et les résultats seront là, faites-moi confiance.

COURT ET EFFICACE

Vous devriez l'avoir compris maintenant : je fais très attention à la façon dont j'emploie mon temps. C'est une ressource limitée et, contrairement à l'argent par exemple, le temps que je perds ne peut pas être rattrapé.

Lorsque j'ai conçu ce programme d'entraînement, j'ai fait en sorte qu'il soit aussi efficace que possible, c'est-à-dire qu'il me permette de profiter du plus de bénéfices possible, en me prenant le moins de temps possible. Chaque séance vous prendra entre 20 et 30 minutes, pas plus. Ainsi, votre entraînement n'impactera pas beaucoup votre planning quotidien habituel, et 20 minutes sont largement suffisantes pour obtenir d'excellents résultats et transformer votre corps sur le long terme. Quel que soit votre niveau et votre condition physique actuelle, quel que soit votre rythme de progression, ce programme d'entraînement ne vous prendra pas plus de 20 à 30 minutes par jour.

J'ai également conçu ce programme pour pouvoir le suivre depuis chez moi. Il nécessite un peu de matériel (on en parlera

dans quelques instants) mais le budget est raisonnable (l'équivalent de quelques mois d'abonnement à une salle de sport). Et surtout il ne nécessite qu'un faible espace au sol (10 mètres carrés environ). Dans une pièce conçue pour être une chambre, j'ai installé mon bureau, ma bibliothèque et ma « *salle de musculation* ». Vous devriez donc pouvoir trouver sans trop de difficulté assez d'espace pour vous installer chez vous.

Pouvoir s'entraîner à la maison est un gros avantage car vous gagnez du temps. Ou plutôt, vous évitez d'en perdre en devant sortir de chez vous pour vous rendre à la salle de musculation. Si vous gagnez ne serait-ce que 10 minutes par jour, ça représente 60 heures par an soit 2 semaines de travail. C'est une grosse différence dans une vie. Sans compter que devoir sortir de chez vous et prendre la voiture pour aller à la salle de sport est une difficulté supplémentaire dont votre cerveau peut se servir d'excuse pour vous démotiver. En faisant du sport chez moi, je n'ai pas ce problème. Je me lève et m'habille en tenue de sport, puis j'attaque mon entraînement avant de prendre ma douche et de me préparer à ma journée. Je gagne du temps chaque jour.

ÉVOLUTIF

Mon programme de musculation est conçu pour être évolutif. Vous pouvez le suivre quel que soit votre niveau actuel, et continuer à le suivre quelle que soit votre vitesse de progression. Il n'y a pas plusieurs programmes différents selon que vous soyez un débutant ou un sportif confirmé. Vous ne devrez pas apprendre une nouvelle routine d'entraînement si vous progressez. Les

exercices et la planification restent toujours les mêmes. Vous n'aurez pas besoin de passer plus de temps à vous entraîner non plus. On adapte la difficulté en augmentant la charge des exercices, c'est-à-dire les poids que vous utilisez pour réaliser les exercices, pas le temps ni le type d'exercices. Que vous soyez un homme ou une femme, jeune ou âgé, déjà entraîné ou débutant, en surpoids ou trop maigre... ce programme saura s'adapter à vos capacités.

À ce sujet, deux remarques : si vous êtes une femme, n'ayez pas peur de devenir trop musclée en suivant ce programme, il n'y a aucun risque. Faire de la musculation vous apportera beaucoup de bénéfices, contrairement à un régime drastique qui nuira à votre santé. Les changements que vous observerez resteront sur le long terme, car votre corps changera en profondeur. Vous pourrez manger plus, tout en conservant une silhouette parfaite. Et en parlant de silhouette, le corps d'une femme musclée et sportive (fitness) est bien plus attirant que celui d'une femme trop maigre (régime ou course à pied) ou d'une femme en surpoids — ce qui est d'ailleurs aussi vrai pour les hommes, n'est-ce pas mesdames ?

Seconde remarque : si vous êtes âgé, n'écoutez pas ceux qui vous disent d'arrêter de porter du poids ou de limiter vos efforts physiques. S'ils voulaient vous nuire, ils ne s'y prendraient pas autrement. En arrêtant le sport et en évitant tout effort vous accélérerez l'arrivée et l'étendue des problèmes liés à l'âge. La musculation vous permet d'entretenir votre masse musculaire et la densité de vos os. Bien entendu, vous ne pouvez plus porter les charges que vous portiez lorsque vous aviez 20 ans — surtout si ça fait longtemps que vous avez arrêté toute activité sportive.

Mais reprendre le sport, et particulièrement la musculation, vous apportera beaucoup. Commencez à votre niveau, simplement avec le poids de votre corps s'il le faut, sans utiliser de poids, et améliorerez-vous chaque jour. C'est tout ce qui importe, et ce programme d'entraînement a été conçu sur ce principe, vous verrez.

DES PROGRÈS RAPIDEMENT VISIBLES

Rappelez-vous, nous en avons déjà parlé : les progrès entraînent les progrès. Pour rester motivé sur le long terme, vous devez constater des progrès à chaque fois que vous faites des efforts. Ainsi, votre cerveau peut associer vos efforts aux résultats obtenus et ainsi être motivé pour en faire plus. Pour y arriver, vous devez mesurer vos progrès, mais surtout choisir la bonne mesure.

Ce programme est conçu pour respecter ce principe : à chaque séance que vous réaliserez, vous constaterez des progrès — soit dans le nombre de répétitions que vous ferez, soit dans le poids que vous soulèverez. À chaque séance vous vous améliorerez. Et chaque semaine vous serez motivé pour faire de nouveaux progrès.

LE MATÉRIEL

Comme je vous l'ai dit, j'ai conçu ce programme pour le réaliser à la maison. Il ne demande que peu de matériel et un espace au sol limité. Si vous n'avez aucun matériel à la maison, il vous faudra réaliser un petit investissement avant de démarrer, mais il est très raisonnable. Voici la liste complète du matériel que vous devrez acquérir pour suivre ce programme. (À titre indicatif, j'ai inclus le prix d'achat du matériel que j'utilise.)

- Une paire de barres de dips (50€)
- Une barre de traction (20€)
- Un banc de musculation et un rack de squat (300€)
- Un tapis de yoga (20€)
- Une barre de musculation (40€)
- Des poids pour votre barre de musculation :

2x0,5 kg = 1,50€

2x1 kg = 3€

4x2 kg = 12€

2x5 kg = 15€

6x10 kg = 90€ (le nombre de poids de 10 kg dépend de votre niveau puisque plus vous êtes fort plus vous mettrez

de poids sur votre barre. Si vous débutez, 6x10 kg devraient être largement suffisants).

Au total, mon équipement m'a coûté 551€, ce qui représente une dizaine de mois d'abonnement à une salle de musculation. (Le prix moyen de l'abonnement à une salle de gym dans certaines villes en France est de 55€ en 2020). En réalisant vos séances d'entraînement à la maison, et après seulement quelques mois, vous gagnerez de l'argent ainsi que du temps — le temps que vous ne perdez pas à vous rendre à la salle de musculation.

De plus, l'engagement financier que vous prendrez vous aidera à vous motiver pour suivre ce programme d'entraînement. Vous n'allez pas abandonner le sport après seulement quelques jours alors que vous avez dépensé de l'argent pour vous équiper, ça serait de l'argent jeté par les fenêtres.

LES EXERCICES

Le programme d'entraînement est composé de trois séances, et chaque séance de trois exercices différents. En tout, vous avez donc neuf exercices à maîtriser, pas plus. Chaque exercice est réalisé soit avec le poids du corps, soit avec une barre de musculation sur laquelle vous montez des disques de fonte.

SÉANCE NUMÉRO 1 :

- Squat
- Tirage horizontal à la barre (*rowing*)
- Tractions

SÉANCE NUMÉRO 2 :

- Développé couché (*bench press*)
- Flexion des avant-bras à la barre (*barbell curl*)
- Enroulement vertébral (*crunch*)

SÉANCE NUMÉRO 3 :

- Soulevé de terre (*deadlift*)
- Développé épaules (*over-head press*)
- Dips

SÉANCE NUMÉRO 4 :

- Yoga 15 à 30 minutes

Il existe de nombreuses ressources sur Internet pour apprendre chacun de ces exercices. Si vous débutez en musculation, passez quelques semaines à réaliser ces exercices avec votre barre mais sans y mettre de poids. Le but dans un premier temps est d'apprendre à réaliser les exercices correctement pour éviter tout risque de blessure.

Le plus important, vous le découvrirez, est de vous servir de vos abdominaux pour verrouiller votre dos. Au cours d'un exercice, votre dos ne doit jamais bouger — ni longitudinalement, ni latéralement. Toute votre colonne doit être droite et le rester, du bas de votre dos jusqu'à votre tête — faites particulièrement attention à l'alignement de votre cou, c'est une faute courante chez les débutants. Lorsque vous faites un exercice, vous pouvez bouger les épaules, les bras, le bassin, mais votre colonne vertébrale, elle, ne doit pas bouger.

Si vous n'avez jamais fait de musculation, je vous conseille d'aller dans une salle de musculation pendant quelque temps,

ou de trouver un coach, pour qu'il vous apprenne à bien exécuter chacun de ces exercices. Un œil extérieur et expérimenté est une grande aide pour corriger vos défauts.

Concernant le yoga, je l'utilise à deux moments : comme échauffement (sujet que j'aborderai dans quelques instants) et comme « séance de repos », les jours où je ne fais pas de musculation — c'est la séance numéro 4.

On y reviendra quand on abordera le sujet de la planification mais rapidement : les séances de musculation (séances 1, 2 et 3) sont réalisées tous les deux jours. La journée intermédiaire permet de laisser du temps à mes muscles de récupérer. Mais plutôt que de ne rien faire un jour sur deux, je préfère planifier une séance de yoga de 15 à 30 minutes. Ça me permet de garder l'habitude de faire du sport quotidiennement — je garde ainsi toujours la même routine, ce qui est bien plus facile que d'en changer un jour sur deux — et également de travailler ma souplesse.

Pour ces séances, j'utilise une application sur mon smartphone pour me guider (*Yoga Studio*, qui est en anglais, mais il en existe certainement de très bonnes en français) sur laquelle je sélectionne une séance de yoga orientée souplesse, adaptée à mon niveau, et qui dure entre 15 et 30 minutes.

Pour l'échauffement, idem, j'utilise la même application et sélectionne une routine de salutation au soleil qui dure environ 4 minutes — chaque jour la même.

ÉCHAUFFEMENT

Avant une séance de musculation, vous devez absolument prendre le temps de vous échauffer. Ne négligez pas cette étape. Un bon échauffement vous permettra de préparer votre corps à l'effort, d'être plus performant pendant votre séance, et d'éviter tout risque de blessure. Pour que votre échauffement soit efficace, il doit être progressif et constitué de trois phases :

- **Phase 1 - réveil musculaire** : vous réveillez doucement vos muscles et vos articulations qui sont au repos.
- **Phase 2 - montée en température** : vous augmentez l'intensité de l'activité physique pour que votre corps monte en température et se prépare à l'effort que vous allez lui demander — notamment en activant la circulation sanguine pour oxygéner les muscles.
- **Phase 3 - montée en charge spécifique** : une fois que votre corps est prêt, vous allez réaliser une montée en charge spécifique à l'activité physique que vous allez réaliser.

Dans ce programme, les phases 1 et 2 sont réalisées en début de séance en suivant toujours la même routine. La phase 3 quant à elle est réalisée avant chaque exercice, et est spécifique à chacun d'eux.

En début de séance donc, voici la routine d'échauffement que vous devez suivre :

- **Phase 1** : une routine de yoga, appelée salutation au soleil, que vous trouverez sur Internet ou sur une application pour smartphone. (J'utilise *Yoga Studio*. La routine de salutation au soleil dure environ 4 minutes.)
- **Phase 2** : 1 minute de *jumping jacks* puis 1 minute de *burpees*. (Le but est de réaliser le maximum de chacun de ces exercices en 1 minute.)

Pour la phase 3, elle se fait avant chaque exercice et consiste simplement à réaliser l'exercice sans mettre de poids, puis à augmenter progressivement la charge jusqu'à arriver au poids avec lequel vous devez réaliser votre exercice.

Par exemple, si vous devez réaliser un soulevé de terre (*dead-lift*) avec un poids de 80 kg, vous allez réaliser l'exercice à vide, puis avec 20 kg, puis 40 kg, puis 60 kg, avant de démarrer votre exercice proprement dit avec 80 kg.

La montée en charge se fait à chaque fois avec une série de 5 répétitions, c'est-à-dire que vous réalisez 5 répétitions à 20 kg, puis 5 répétitions à 40 kg, etc.

Inutile de prévoir un temps de repos entre chaque série d'échauffement, le temps d'ajouter de nouveaux poids sur votre barre suffira.

Selon l'exercice et le poids que vous devez utiliser, adaptez votre montée en charge en essayant de toujours réaliser 3 paliers successifs. Si vous devez travailler avec 80 kg, votre montée en charge sera 5 répétitions avec 20 kg, 5 répétitions avec 40 kg, 5

répétitions avec 60 kg, puis l'exercice avec 80 kg. Si vous devez travailler avec 20 kg, votre montée en charge sera 5x5 kg, 5x10 kg, 5x15 kg, puis l'exercice à 20 kg.

Pendant la phase 3, vous devez absolument faire attention à deux choses :

1. **L'exécution de votre exercice** : les mouvements doivent être réalisés lentement, de manière contrôlée et dans la meilleure position possible.
2. **L'amplitude de vos mouvements** : ils doivent être aussi amples que possible, c'est-à-dire démarrer d'une complète extension par exemple, et se terminer sur une complète flexion.

La phase 3 de votre échauffement, en plus de minimiser les risques de blessure, doit vous permettre d'améliorer votre technique.

PLANIFICATION DES SÉANCES

La planification de vos séances est très simple :

1. Vous vous entraînez tous les jours.
2. Vous alternez les séances : un jour musculation, le lendemain yoga.
3. Pour les séances de musculation, vous effectuez un roulement entre les 3 différentes séances.

Voici ce que cela donne sur quelques jours :

- **Lundi** : Séance 1 (squat + rowing + traction)
- **Mardi** : Yoga
- **Mercredi** : Séance 2 (développé couché + barbell curl + crunch)
- **Jeudi** : Yoga
- **Vendredi** : Séance 3 (deadlift + développé épaules + dips)
- **Samedi** : Yoga
- **Dimanche** : Séance 1
- **Lundi** : Yoga
- **Mardi** : Séance 2
- Etc.

Si vous ne pouvez pas vous entraîner le week-end, vous pouvez organiser vos semaines ainsi :

- **Lundi** : Séance 1
- **Mardi** : Yoga
- **Mercredi** : Séance 2
- **Jeudi** : Yoga
- **Vendredi** : Séance 3
- **Samedi** : Repos
- **Dimanche** : Repos

FORCE, ENDURANCE ET DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Ce programme d'entraînement a été conçu pour vous permettre de développer le volume de vos muscles, améliorer leur endurance et augmenter leur force. Les trois peuvent être travaillés en parallèle, mais pas en même temps.

Chaque séance peut être réalisée en mode développement musculaire, en mode force, ou en mode endurance. En alternant la façon dont vous réalisez vos séances, vous bénéficiez des avantages des trois modes de travail. Et pour changer de mode, il suffit de changer le nombre de répétitions que vous faites de chaque exercice.

- **En mode force**, vous réaliserez **3 séries de 5 répétitions** de chaque exercice. Pour la séance 1 par exemple, cela signifie que vous ferez : 5 squats, 5 squats, 5 squats ; puis 5 rows, 5 rows, 5 rows.

- **En mode développement musculaire**, vous réaliserez toujours **3 séries mais de 10 répétitions**, cette fois-ci.
- Enfin, **en mode endurance**, vous réaliserez **3 séries de 15 répétitions**.

En clair, vous réalisez toujours 3 séries de chaque exercice, et c'est le nombre de répétitions (5, 10 ou 15) qui vous permet de changer de mode de travail. Bien entendu, le poids que vous utiliserez changera lui aussi. En mode force, vous utiliserez des poids bien plus lourds qu'en mode endurance. Nous aborderons ce sujet dans quelques instants.

En attendant, et pour revenir à la planification de vos séances, le principe est d'effectuer un roulement entre les trois modes : la première semaine vous réalisez vos 3 séances en mode endurance, la semaine suivante en mode développement musculaire, la troisième semaine en mode force, la quatrième semaine vous recommencez en mode endurance, etc. Voici ce que cela donne :

- **Lundi** : Séance 1-15 (le 15 signifie 15 répétitions, et correspond au « *mode endurance* »)
- **Mardi** : Yoga
- **Mercredi** : Séance 2-15
- **Jeudi** : Yoga
- **Vendredi** : Séance 3-15
- **Samedi** : Yoga
- **Dimanche** : Séance 1-10 (10 répétitions, c'est-à-dire *mode développement musculaire*)

- **Lundi** : Yoga
- **Mardi** : Séance 2-10
- **Mercredi** : Yoga
- **Jeudi** : Séance 3-10
- **Vendredi** : Yoga
- **Samedi** : Séance 1-5 (5 répétitions, donc *mode force*)
- **Dimanche** : Yoga
- **Lundi** : Séance 2-5
- **Mardi** : Yoga
- **Mercredi** : Séance 3-5
- **Jeudi** : Yoga
- **Vendredi** : Séance 1-15 (on recommence un nouveau cycle en *mode endurance*)
- Etc.

Ainsi, en alternant les modes de travail, vous bénéficiez des avantages des 3 types de séances et obtiendrez des résultats bien plus intéressants qu'en vous focalisant sur un seul type de travail.

ÉVOLUTION ET PROGRESSION

Le principe de ce programme d'entraînement est simple : chaque semaine, en fonction de votre progression, vous augmentez la difficulté des exercices en augmentant le poids que vous utilisez. Cette augmentation se fait de manière progressive, et s'adapte à votre évolution.

Le but est donc de progresser régulièrement, à votre rythme, et d'améliorer à la fois votre force, votre endurance et le volume de vos muscles.

EN QUOI CONSISTE UNE SÉANCE DE MUSCULATION

Nous l'avons vu dans les paragraphes précédents, ce programme d'entraînement est constitué de 3 séances différentes que vous effectuez les unes après les autres en alternant un jour de musculation et un jour de yoga ou d'assouplissements, ce qui donne : séance 1, yoga, séance 2, yoga, séance 3, yoga, séance 1, yoga, séance 2, yoga, etc.

Chaque séance est elle-même constituée de 3 exercices. Les deux premiers nécessitent une barre et des poids, le troisième se fait au poids du corps — à moins que vous ne soyez déjà bien entraîné et qu'ils soient trop faciles pour vous. (Dans ce cas-là, vous pouvez vous lester pour augmenter la difficulté.)

Au cours d'une séance, vous devez effectuer 3 séries de chaque exercice. Par exemple, si vous faites des squats, vous ferez une première série de x répétitions, une seconde série de x répétitions, et une troisième série de x répétitions. Vous passerez ensuite à l'exercice suivant, que vous effectuerez selon le même principe : 3 séries de x répétitions chacune, et terminerez par le dernier exercice, toujours en réalisant 3 séries.

N'oubliez pas qu'avant chaque exercice vous devez vous échauffer en augmentant progressivement votre charge jusqu'à arriver à votre poids de travail pour cet exercice. Les répétitions d'échauffement (5 répétitions à chaque fois que vous augmentez le poids) ne sont pas comptabilisées dans vos séances de travail. Votre exercice commence *après* votre échauffement.

COMBIEN DE RÉPÉTITIONS DEVEZ-VOUS FAIRE ?

Comme nous l'avons vu, chaque séance peut être effectuée en mode force, en mode développement musculaire ou en mode endurance. Dans le premier cas, vous réaliserez 5 répétitions de chaque exercice, dans le second cas, 10 répétitions, et enfin, en mode endurance, vous effectuerez 15 répétitions de chaque exercice.

Bien entendu, les poids que vous utiliserez ne seront pas les mêmes selon que vous travailliez en mode endurance ou en mode force, je vais y revenir dans quelques instants.

Lorsque vous planifierez vos séances, vous alternerez les 3 modes de travail. La première semaine, vous effectuerez vos 3 séances en mode endurance. La seconde semaine, vous

effectuerez vos 3 séances en mode développement musculaire. La troisième semaine, vous effectuerez vos 3 séances en mode force. Et la quatrième semaine vous repasserez en mode endurance. En permanence, vous effectuez un roulement entre ces trois modes de travail. Ainsi, vous réaliserez au total 9 séances différentes :

- **Séance 1-15** : séance 1 en mode endurance, c'est-à-dire en réalisant 3 séries de 15 répétitions de chaque exercice.
- **Séance 2-15** : séance 2 en mode endurance (3 séries de 15 répétitions)
- **Séance 3-15** : séance 3 en mode endurance (3 séries de 15 répétitions)
- **Séance 1-10** : séance 1 en mode développement musculaire, c'est-à-dire en réalisant 3 séries de 10 répétitions de chaque exercice.
- **Séance 2-10** : séance 2 en mode développement musculaire (3 séries de 10 répétitions)
- **Séance 3-10** : séance 3 en mode développement musculaire (3 séries de 10 répétitions)
- **Séance 1-5** : séance 1 en mode force, c'est-à-dire en réalisant 3 séries de 5 répétitions de chaque exercice.
- **Séance 2-5** : séance 2 en mode force (3 séries de 5 répétitions)
- **Séance 3-5** : séance 3 en mode force (3 séries de 5 répétitions)

À la fin de ce cycle, vous en recommencerez un nouveau en reprenant du début (séance 1-15, séance 2-15, etc.). Et à chaque cycle, vous augmenterez votre charge de travail, c'est-à-dire le poids que vous utilisez pour réaliser chaque exercice.

ÉVOLUTION DE LA CHARGE DE TRAVAIL

Selon le mode dans lequel vous travaillez, vous devez faire 3 séries de x répétitions :

- 3 séries de 5 répétitions en mode force
- 3 séries de 10 répétitions en mode développement musculaire
- 3 séries de 15 répétitions en mode endurance.

Imaginons que pour un exercice vous deviez travailler en mode endurance et avec un poids de 20 kg. Votre objectif est alors de réaliser 3 séries de 15 répétitions de cet exercice. Deux scénarios sont alors possibles :

- **Vous arrivez à réaliser vos 3 séries de 15 répétitions**, dans ce cas-là, vous augmenterez de 1 kg votre charge de travail la prochaine fois que vous réaliserez ce même exercice. (Quand je dis même exercice, ça veut dire même exercice ET même mode, puisque selon le mode vous utiliserez des poids plus ou moins lourds.)
- **Vous échouez**, ce qui veut dire que le poids était trop lourd pour vous et, dans ce cas-là, vous garderez le même poids lors de la prochaine séance, jusqu'à arriver à réaliser

vos 3 séries.

On fonctionne de la même manière quel que soit le mode de travail. En mode force, vous devez réaliser 3 séries de 5 répétitions. Si vous y arrivez, vous augmentez le poids de 1 kg lors de la séance suivante. Si vous échouez (vous n'arrivez à faire que 4 répétitions lors de la troisième série par exemple), vous conservez le même poids. En mode développement musculaire, votre objectif est de réaliser 3 séries de 10 répétitions. Si vous échouez, vous conservez le poids. Si vous réussissez, vous augmentez de 1 kg.

Le but est d'atteindre l'échec lors de la dernière série, et d'être très proche du succès. Par exemple, en mode endurance, si vous faites 15 répétitions sur vos deux premières séries, et n'arrivez à faire que 14 répétitions lors de votre troisième série, c'est très bien. Ça voudra dire que le poids que vous avez utilisé était à peine trop lourd pour vous, et c'est ainsi que vous progresserez le plus efficacement.

Si vous terminez votre troisième série en ayant l'impression que vous pourriez faire encore beaucoup d'autres répétitions, c'est que votre poids est trop léger et que vos muscles ne travaillent pas aussi efficacement qu'ils le pourraient.

À l'inverse, si vous n'arrivez même pas à terminer votre seconde série, c'est que la charge que vous utilisez est trop importante et, là encore, votre progression ne sera pas optimale.

Lorsque vous commencerez votre programme d'entraînement, vous devrez estimer les poids à utiliser pour chaque exercice et chaque mode de travail (j'y reviendrai dans quelques instants). Si vous vous trompez sur cette estimation, que vos séries sont

trop difficiles ou trop faciles, n'hésitez pas à corriger.

Si vous débutez et que le poids de la barre de musculation elle-même est trop important (une barre pèse environ 10 kg) n'hésitez pas à faire vos exercices à vide, ou à utiliser de petits poids que vous tenez entre vos mains sans vous servir de la barre.

Bien entendu, ceci n'est valable que pour les deux premiers exercices de chaque séance. Le troisième exercice étant réalisé avec le poids du corps, il est traité différemment.

POUR LES EXERCICES AU POIDS DU CORPS

Le troisième exercice de chaque séance est effectué au poids du corps. Dans ce cas-là, vous faites toujours 3 séries mais, au lieu d'augmenter la charge de travail à chaque succès, vous augmentez le nombre de répétitions.

Par exemple, si vous faites des tractions et que vous réussissez à faire 5 tractions à la première série, 5 tractions à la seconde série et 5 tractions à la troisième série, vous pourrez passer à des séries de 6 répétitions lors de votre prochaine séance. Si par contre vous échouez (vous faites par exemple 5 répétitions, puis 5 répétitions, et seulement 2 pour la dernière série, vous essayerez à nouveau de faire 3 séries de 5 répétitions lors de la séance suivante).

Les exercices au poids du corps ne dépendent donc pas du mode de travail (force, endurance ou développement musculaire). À chaque séance vous devez essayer d'augmenter le nombre de répétitions. Vous n'avez pas à vous préoccuper d'une quelconque charge de travail.

TEMPS DE RÉCUPÉRATION

Les temps de récupération sont importants. Ils permettent à vos muscles de se reposer entre deux séries mais aussi entre deux séances. Et pour que vos progrès soient mesurables, ces temps de repos doivent être toujours les mêmes.

Entre deux séries d'un même exercice, observez un temps de repos de 1 minute et 30 secondes. Ce qui veut dire que vous réalisez la première série de votre exercice, puis vous attendez 1 minute 30 avant d'attaquer la seconde série de ce même exercice.

Entre deux exercices, inutile d'observer un quelconque temps de repos. Les groupes musculaires travaillés ne sont pas les mêmes, et chaque nouvel exercice est précédé d'un échauffement ce qui vous laissera le temps de vous reposer et d'attaquer en douceur l'exercice suivant.

Entre deux séries d'échauffement, inutile d'observer un temps de repos non plus. Le temps de changer les poids sur la barre sera suffisant.

Enfin, entre deux séances, observez toujours un jour de repos. C'est ce à quoi sert notre séance de yoga / assouplissement.

ÉCHEC PSYCHOLOGIQUE ET ÉCHEC MUSCULAIRE

Lorsque vous vous entraînez, vous devez chercher l'échec, et faire en sorte d'échouer lors de votre dernière série — et idéalement le plus proche possible de la dernière répétition que vous avez à faire (par exemple, sur un exercice en mode force, arriver à faire 5 répétitions, 5 répétitions, et 4 répétitions seulement sur

la troisième série). C'est ainsi que les exercices seront le plus efficaces.

Concernant l'échec, vous devez comprendre quelque chose d'important : il y a deux types d'échec.

Le premier est celui que j'appelle *l'échec psychologique*. Vous faites vos répétitions et à un moment vous vous dites quelque chose comme : « Là, ça devient trop dur pour moi, j'arrête ! » Mais l'échec psychologique n'est pas un vrai échec. En général, quand vous arrivez à ce stade-là, vous pouvez encore faire quelques répétitions. Soyez fort, continuez malgré ce que suggère votre cerveau, surmontez l'échec psychologique et cherchez le vrai échec : *l'échec musculaire*.

L'échec musculaire, c'est quand vous donnez tout. Vous vous retrouvez bloqué au beau milieu d'un mouvement mais vous n'abandonnez pas. Vous essayez encore de gagner le moindre millimètre, de monter cette barre un tout petit peu plus haut. Ce blocage dure plusieurs secondes, vous ressentez une contraction intense, vous ordonnez à vos muscles de faire encore mieux. Si à ce moment-là, après avoir vraiment tout donné, vous n'arrivez vraiment pas à terminer cette répétition, alors vous aurez atteint l'échec musculaire. *Celui que vous recherchez.*

Prendre l'habitude de dépasser l'échec psychologique pour chercher l'échec musculaire, celui qui vous oblige à vous dépasser, vous permettra non seulement de progresser plus efficacement, mais habituera aussi votre cerveau à surpasser ses limites. Cette habitude aura des répercussions positives dans tous les domaines de votre vie, et pas seulement quand vous faites du sport. Vous habituez votre esprit à se battre, vous l'habituez à se dépasser,

à chercher la difficulté pour atteindre un objectif important et gratifiant.

Encore une fois, votre entraînement physique est avant tout un entraînement du quotidien. *C'est la clé d'une vie extraordinaire.*

SUIVI DE VOS ENTRAÎNEMENTS

Pour suivre mes entraînements, j'utilise un carnet sur lequel j'enregistre chaque séance, en utilisant la notation suivante :

Séance 1-5

Squat 5-5-5@60 | Row 5-5-5@44 | Traction 8-8-6

Séance 2-5

Bench Press 5-5-5@66 | Barbell Curl 5-5-@40 | Crunch 40-40-40

Séance 3-5

Deadlift 5-5-5@82 | OverHead Press 5-5-3@44 | Dips 10-10-8

Séance 1-10

Squat 10-10-7@45 | Row 10-10-10@25 | Tractions 8-8-7

Analysons l'une de ces lignes pour comprendre à quoi correspond chaque élément :

- **Séance 3** : il s'agit de la séance que vous effectuez. Il peut s'agir de la séance 1, 2 ou 3.
- **5** : le 5 indique que sur cette séance vous avez travaillé votre force, en effectuant 5 répétitions de chaque exercice. À cet endroit, vous pouvez donc avoir un 5, un 10 ou un 15 selon que vous travailliez en mode force, développement musculaire ou endurance. Sur une semaine, vous devriez

donc avoir « *Séance 1-5* », puis « *Séance 2-5* », puis « *Séance 3-5* ». La semaine suivante vous aurez « *Séance 1-10* », puis « *Séance 2-10* », puis « *Séance 3-10* ». Et la troisième semaine « *Séance 1-15* », puis « *Séance 2-15* », puis « *Séance 3-15* », etc.

- **Deadlift** : le nom du premier exercice de la séance.
- **5-5-5** : le nombre de répétitions que vous avez réussi à faire. Ici vous avez atteint votre objectif de 5 répétitions sur chacune des 3 séries. (Vous pourrez donc augmenter votre charge de 1 kg lors de la séance suivante.)
- **@82** : le poids que vous avez utilisé pour l'exercice (ici 82 kg).
- **OverHead Press 5-5-3@44** : le second exercice (overhead press) que vous avez effectué avec 44 kg de charge, et n'avez réussi à faire que 3 répétitions lors de la dernière série de 5 (vous devrez donc conserver la même charge la prochaine fois que vous ferez cet exercice).
- **Dips 10-10-8** : le troisième exercice de la séance (des dips). Vous avez réussi à en faire 10 à la première série, 10 à la deuxième, et seulement 8 à la dernière.

Grâce à cette notation, vous pouvez facilement suivre vos progrès. Il vous suffit d'utiliser un carnet, ou un fichier numérique et, en un coup d'œil, vous pourrez voir les progrès que vous réalisez de semaine en semaine.

L'autre avantage, c'est qu'en début d'entraînement il ne vous faut que quelques secondes pour repérer la séance identique précédente, et savoir avec quels poids travailler aujourd'hui.

Par exemple, si vous devez faire la séance 1 en mode développement musculaire (c'est-à-dire 10 répétitions de chaque exercice) il vous suffit de repérer la ligne qui indique « *Séance 1-10* » dans votre historique. Dans notre exemple, elle indique :

Séance 1-10

Squat 10-10-7@45 | Row 10-10-10@25 | Tractions 8-8-7

En lisant cette ligne, vous voyez que la fois précédente vous n'avez pas réussi à faire 10 répétitions pour la dernière série de squats, vous conserverez donc le même poids : 45 kg. Pour les rows, vous avez réussi à faire 10 répétitions à chaque série, vous pouvez donc augmenter le poids : 26 kg pour aujourd'hui. Enfin, pour les tractions, vous n'avez fait que 7 répétitions sur la dernière série, vous devez donc rester à 8 répétitions par série et essayer de les compléter toutes les trois.

Vous pouvez alors préparer une nouvelle ligne correspondant à la séance que vous allez commencer aujourd'hui :

Séance 1-10

Squat - - @45 | Row - - @26 | Tractions 8 - -

Vous pouvez ainsi visualiser en un coup d'œil le nombre de répétitions et les poids que vous devrez utiliser pour vos exercices, et n'avez plus qu'à compléter les espaces vides au fur et à mesure que vous effectuez vos séries.

VOTRE PREMIÈRE SÉANCE (ET LES SUIVANTES)

Avant d'attaquer ce programme d'entraînement, une chose doit être bien claire dans votre tête : *vous visez le long terme*. Lors de vos premières séances, votre but n'est pas de battre un record ni de vous faire mal. Votre but est d'apprendre à réaliser correctement les exercices et, c'est le plus important, de prendre l'habitude de faire du sport tous les jours. Ceci étant dit, attaquons notre première séance.

PAR QUELLE SÉANCE COMMENCER ?

Pour votre première séance, commencez par la séance 1 en mode endurance, c'est-à-dire 15 répétitions de chaque exercice par série. Lors des séances suivantes, vous ferez la séance 2 puis la séance 3 toujours avec 15 répétitions, puis vous ferez les 3 séances en mode développement musculaire (10 répétitions) et enfin les 3 séances en mode force (5 répétitions).

QUELS POIDS UTILISER ?

Le but de ce programme d'entraînement est de commencer facile puis de progresser chaque jour. Si dès la première séance

vous avez du mal à terminer vos séries, c'est que vous avez choisi des poids trop lourds. Idéalement, à la fin de votre première séance, vous devriez vous dire : « *Nicolas se fiche de moi, je ne vais jamais me muscler avec ce genre d'entraînement !* »

Si votre première séance est ultra-facile, vous rechignerez moins à attaquer votre seconde séance. Au contraire, si elle est trop difficile vous trouverez toutes les excuses du monde pour éviter la suivante. Nous n'aimons pas avoir mal, nous n'aimons pas ce qui est difficile. Plus vos séances seront faciles, plus il vous sera facile de prendre l'habitude de faire du sport quotidiennement. Et quand on attaque un programme de musculation, prendre l'habitude est ce qui est le plus important. Les transformations ne se feront qu'à long terme. Votre priorité est de prendre l'habitude. Pas de transformer votre corps ni de vous faire mal.

De plus, vu que votre première séance est facile, vous pourrez sans problème ajouter plus de poids aux séances suivantes. Vous montrerez alors à votre cerveau que vous progressez, que vous obtenez des résultats, et ça le motivera pour continuer. Encore une fois, ne vous fixez pas sur votre poids ou sur des transformations physiques. Ces transformations se produiront, je peux vous l'assurer, mais il vous faudra un peu de temps. Concentrez-vous sur les poids que vous soulevez. Ajoutez 1 kg à chaque nouvelle séance et félicitez-vous de cette amélioration. Vous resterez alors motivé et observerez des résultats spectaculaires à long terme.

Si vous n'êtes pas sportif ou n'avez pas pratiqué la musculation depuis longtemps, faites les exercices en utilisant la barre vide. Votre barre de musculation est déjà relativement lourde (la mienne pèse 10 kg). C'est déjà beaucoup. Et si c'est encore trop

lourd, utilisez simplement un poids de 1 ou 2 kg, que vous tenez entre les mains.

Rappelez-vous que vous n'avez personne à impressionner. *Vous faites du sport pour vous, pas pour les autres.* Surtout si vous pratiquez en salle, n'essayez pas de faire mieux que votre voisin, ne réfléchissez pas à ce que peuvent penser les autres personnes qui s'entraînent. Elles ne savent pas quel est votre programme, ni quel est votre objectif. Travaillez pour vous. Faites de votre mieux. Commencez facile et améliorez-vous chaque jour. C'est le plus important.

Je vais vous accompagner et vous guider pour vos premières séances comme si j'étais avec vous dans votre salle de gym. Ainsi vous comprendrez mieux ce que vous devez faire et quand le faire.

JOUR 1 : SÉANCE 1 EN MODE ENDURANCE

Aujourd'hui, pour votre première séance, vous devez réaliser la séance numéro 1 en mode endurance, c'est-à-dire en réalisant 15 répétitions de chaque exercice. Commencez donc par noter sur votre carnet de suivi la ligne suivante :

Séance 1-15

Squat - - @ | Row - - @ | Traction - -

Vous devez ensuite déterminer les poids que vous utiliserez pour vos exercices. Si vous avez déjà fait un peu de musculation, vous devriez pouvoir estimer le poids que vous pouvez soulever

pour chaque exercice sans trop de difficulté. Si ce n'est pas le cas ou que ça fait longtemps que vous ne vous êtes pas entraîné, utilisez la barre vide pour commencer, et n'hésitez pas ensuite à adapter le poids sur les séances suivantes. Si vous commencez avec votre barre nue et qu'elle pèse 10 kg, notez le poids ainsi :

Séance 1-15

Squat -- @10 | Row -- @10 | Traction --

Vous pouvez maintenant attaquer votre séance et, comme chaque jour, vous devez commencer par vous échauffer :

- Commencez donc par quelques minutes de yoga (salutation au soleil) pour réveiller vos muscles.
- Enchaînez avec 1 minute pendant laquelle vous réalisez le plus de *jumping jacks* possible.
- Puis 1 minute de *burpees*.

Normalement, après cet échauffement, vous devez être bien réveillé et sentir votre cœur battre. C'est bon signe, le sang circule !

Il est maintenant temps de passer au premier exercice : les *squats*. Pour vous échauffer, réalisez l'exercice sans aucun poids en vous appliquant sur son exécution, en contrôlant votre vitesse et l'amplitude de vos mouvements qui doit être maximale (vous descendez les fesses au niveau de vos genoux, voire en-dessous, quand vous vous accroupissez).

Faites 5 répétitions sans aucun poids, puis 5 répétitions avec 5 kg (utilisez un poids de 5 kg que vous tenez entre les

mains puisque votre barre est plus lourde que ça) puis, une fois l'échauffement terminé, passez à l'exercice lui-même :

- Une première série de **15 répétitions**.
- 1 minute 30 secondes de **repos**.
- Une deuxième série de **15 répétitions**.
- 1 minute 30 secondes de **repos**.
- Une troisième série de **15 répétitions**.

À chaque fois que vous terminez une série, notez le résultat dans votre carnet — vous saurez ainsi toujours où vous en êtes de votre entraînement. Si vous avez réussi à faire vos 3 séries de 15 répétitions, voici ce que vous devez avoir sur votre carnet à la fin de l'exercice :

Séance 1-15

Squat 15-15-15@10 | Row - - @10 | Tractions - -

Passez maintenant au deuxième exercice et, comme toujours, commencez par vous échauffer : 5 répétitions sans aucun poids, 5 répétitions avec 5 kg, puis vous passez à l'exercice lui-même : 3 séries de 15 répétitions.

Cet exercice était un peu plus difficile que le premier. Vous avez réussi à faire 15 répétitions sur vos 2 premières séries, mais n'en avez faites que 9 à la dernière. Notez vos résultats ainsi :

Séance 1-15

Squat 15-15-15@10 | Row 15-15-9@10 | Tractions - -

On passe maintenant aux tractions. Pour les exercices au poids du corps, inutile de faire un échauffement spécifique. Pour ce premier entraînement, essayez simplement de faire 3 séries de 1 traction puis notez vos résultats. Par exemple, si vous n'arrivez à faire que 2 tractions, vous noterez ceci :

Séance 1-15

Squat 15-15-15@10 | Row 15-15-9@10 | Tractions 1-1-0

Et voilà, à peine plus de 20 minutes et vous avez terminé votre première séance d'entraînement. Bravo !

JOUR 2 : YOGA

Pour ce second jour d'entraînement, réalisez simplement une séance de 20 à 30 minutes de yoga — en choisissant une routine qui met l'accent sur la souplesse et les étirements, ce qui sera complémentaire à votre entraînement musculaire.

JOUR 3 : SÉANCE 2 EN MODE ENDURANCE

Comme pour la première séance, avant d'attaquer votre entraînement, commencez par préparer votre carnet de suivi en estimant les poids à utiliser :

Séance 2-15

Bench Press - - @10 | Barbell Curl - - @10 | Crunch - -

Commencez par vous échauffer : salutation au soleil, 1 minute de *jumping jack*, 1 minute de *burpees*. Enchaînez ensuite avec l'échauffement spécifique au premier exercice : *bench press* à vide, puis avec 5 kg. Enfin, vous pouvez réaliser l'exercice lui-même : 3 séries de 15 répétitions avec 10 kg de charge.

Enchaînez sur l'échauffement puis la réalisation du second exercice, et la réalisation du troisième exercice, en notant dans votre carnet les résultats que vous obtenez. Par exemple :

Séance 2-15

Bench Press 15-15-15@10 | Barbell Curl 15-14-8 @10 | Crunch 20-20-20

JOURS 4 À 6

Les trois jours suivants, pour compléter votre première semaine d'entraînement, vous réaliserez les séances suivantes :

- **Jour 4** : Yoga.
- **Jour 5** : Séance 3-15.
- **Jour 6** : Yoga.

Même principe que pour les deux séances précédentes : estimez votre charge de travail, pensez à vous échauffer en début de séance et avant chaque exercice, puis réalisez 3 séries de 15 répétitions de chaque exercice. Pensez à noter vos résultats dans votre carnet, comme ceci :

Séance 3-15

Deadlift 15-15-15@10 | Overhead Press 15-14-7@10 | Dips 1-1-0

JOURS 7 À 12

Lors de votre seconde semaine d'entraînement, vous devez réaliser les exercices en mode développement musculaire, c'est-à-dire en réalisant 10 répétitions de chaque exercice et non plus 15.

Les séries comptant moins de répétitions, les poids que vous utiliserez pourront donc être plus lourds. Si un exercice vous a semblé facile la première semaine, augmentez les poids. S'il était déjà difficile, restez sur le même poids (barre vide).

Votre planification pour cette seconde semaine ressemblera donc à ceci :

Séance 1-10

Squat -- @20 | Row -- @10 | Tractions 1--

Séance 2-10

Bench Press -- @20 | Barbell Curl -- @10 | Crunch 21--

Séance 3-10

Deadlift -- @30 | Overhead Press -- @10 | Dips 1--

Quelques explications :

- La première semaine, vous avez réalisé sans difficulté les *squats* avec 10 kg de charge. Vous arriverez donc probablement à réaliser ces séries plus courtes avec un poids plus lourd : 20 kg au lieu de 10 kg. Idem pour les *bench press*

de la séance numéro 2 et les *deadlifts* de la séance 3. Vous augmentez donc les poids de ces 3 exercices.

- Pour les *rows*, *barbell curl* et *overhead press*, ces trois exercices ont été difficiles pour vous la première semaine. Même avec des séries plus courtes, vous n'êtes pas certain d'y arriver facilement. Restez donc sur les mêmes charges.
- Pour les exercices au poids du corps, qui ne sont pas dépendants du mode d'entraînement, vous augmentez le nombre de répétitions si vous avez réussi à faire 3 séries identiques (c'est le cas des *crunchs*, vous avez réussi à faire 3x20 répétitions la semaine précédente, vous devez donc essayer de faire 3x21 répétitions cette semaine). En revanche, pour les deux autres exercices (*tractions* et *dips*), vous n'avez pas réussi à en faire 1 à chaque série, recommencez donc au même niveau que précédemment.

À la fin de la semaine, vous obtiendrez des résultats qui ressembleront à ceci :

Séance 1-10

Squat 10-10-10@20 | Row 10-10-10@10 | Tractions 1-1-1

Séance 2-10

Bench Press 10-10-9@20 | Barbell Curl 10-10-9@10 | Crunch 21-21-20

Séance 3-10

Deadlift 10-10-10@30 | Overhead Press 10-10-10@10 | Dips 1-1-0

JOURS 13 À 18

Pour la troisième semaine d'entraînement, vous devez réaliser les exercices en mode force, c'est-à-dire en réalisant des séries de 5 répétitions et donc avec des poids encore plus lourds.

Comme pour la semaine précédente, utilisez vos résultats pour estimer le poids que vous utiliserez pour chaque exercice. Encore une fois, mieux vaut commencer trop facile que trop difficile. À la fin de la semaine, vous obtiendrez quelque chose comme ça :

Séance 1-5

Squat 5-5-5@30 | Row 5-5-5@15 | Tractions 2-1-1

Séance 2-5

Bench Press 5-5-5@25 | Barbell Curl 5-5-5@10 | Crunch 21-21-21

Séance 3-5

Deadlift 5-5-5@50 | Overhead Press 5-5-5@15 | Dips 1-1-0

JOURS 19 À 24

Au cours de vos trois premières semaines d'entraînement, vous avez réalisé un cycle complet, c'est-à-dire que vous avez réalisé chaque séance en mode endurance (semaine 1), puis en mode développement musculaire (semaine 2), et enfin en mode force (semaine 3). Ce qui signifie que vous avez maintenant réalisé tous les exercices au moins une fois dans chaque mode de travail.

À partir de maintenant, pour planifier une séance, il vous suffira de consulter votre carnet de suivi et de reprendre les résultats

que vous avez obtenus la dernière fois que vous avez effectué un exercice *dans le même mode de travail*.

Planifions donc ensemble le 19^e jour d'entraînement, au cours duquel vous devez effectuer la séance 1 en mode endurance :

- **Exercice 1 : Squat en mode endurance.** Vous avez déjà effectué cet exercice lors de votre premier jour d'entraînement. Vous avez noté ceci dans votre carnet : « *Squat 15-15-15@10* ». Vous aviez réussi à réaliser 15 répétitions à chaque série. Vous pouvez donc ajouter 1 kg de charge aujourd'hui. Notez donc dans votre carnet : « *Squat - - @11* »
- **Exercice 2 : Row en mode endurance.** Comme pour les *squats*, vous avez réalisé cet exercice lors de votre premier jour d'entraînement. Vous aviez noté « *Row 15-15-9@10* », ce qui signifie que vous n'aviez pas réussi à terminer vos 3 séries de 15 répétitions. Dans ce cas, vous devez rester sur la même charge et noterez dans votre carnet : « *Row - - @10* ».
- **Enfin, pour les tractions**, qui ne sont pas dépendantes du mode de travail, la dernière fois que vous avez réalisé cet exercice, c'était le 13^e jour. Vous aviez noté « *Tractions 2-1-1* ». Vous avez réussi à faire 2 répétitions lors de la première série, mais seulement 1 à la deuxième et 1 aussi à la troisième série. Continuez avec 2 répétitions jusqu'à réussir 3 séries de 2 répétitions. Quand vous y arriverez, vous passerez à 3. Notez donc ceci dans votre carnet : « *Tractions 2- -* »

Au final, vous obtenez donc ceci :

Séance 1-15

Squat - - @11 | *Row* - - @10 | *Tractions* 2- -

Ce qui signifie que vous devez réaliser vos 3 séries de 15 *squats* avec 11 kg de charge ; vos 3 séries de 15 répétitions de *rows* avec une charge de 10 kg ; et enfin que vous devez essayer de faire 3 séries de 2 répétitions de *tractions*.

L'aspect le plus compliqué de ce programme est de définir les poids de départ de chaque exercice et de chaque mode de travail car ils dépendent de votre niveau actuel et que personne ne le connaît à part vous.

Ensuite, une fois que vous aurez réalisé au moins une fois chaque exercice dans chaque mode de travail, la planification deviendra enfantine :

- Au cours d'une semaine, vous faites un roulement des séances (séance 1, séance 2 puis séance 3) en intercalant un jour de yoga entre deux séances de musculation.
- Sur 3 semaines, vous changez à chaque fois de mode de travail : semaine 1 en mode endurance, semaine 2 en mode développement musculaire, semaine 3 en mode force, puis vous recommencez la semaine suivante en mode endurance, etc.
- Pour planifier une séance, vous prenez chaque exercice et analysez les résultats que vous avez notés la dernière fois

que vous l'avez effectué. Si vous aviez réussi, vous ajoutez 1 kg à votre charge de travail. Si vous aviez échoué, vous conservez la même charge de travail.

Et c'est tout. Le système est en place. À partir de maintenant, vous savez à tout moment quel exercice réaliser, combien de répétitions effectuer, et quelle charge utiliser. Il vous suffit de consulter votre carnet de suivi pour savoir où vous en êtes. En quelques secondes, vous pouvez planifier votre séance et démarrer votre entraînement. Au fur et à mesure que vous progressez, les exercices s'adaptent à votre niveau.

Posez le cerveau, faites confiance au système, et vous progresserez. *Votre seule responsabilité, c'est de vous entraîner tous les jours.* Le reste, le système le gère pour vous. À long terme, vous obtiendrez des résultats, je peux vous l'assurer.

EN CAS D'ARRÊT PROLONGÉ

Si, pour une raison ou pour une autre, vous ne pouvez pas suivre votre programme d'entraînement pendant plusieurs semaines, n'essayez pas de reprendre votre entraînement là où vous l'aviez laissé. Si vous ne vous êtes pas entraîné, vous avez régressé et vous devez en tenir compte avant de réattaquer votre progression.

Pour votre reprise, enlevez au minimum 25% de poids par rapport à vos séances précédentes, et commencez comme s'il s'agissait de votre première séance : séance 1 en mode endurance, c'est-à-dire en faisant 15 répétitions par série.

Après un arrêt prolongé, le plus important n'est pas de reprendre du muscle. Le plus important est de reprendre l'habitude de faire de la musculation. Comme lors de votre première séance. Il vous faut donc commencer facile — trop facile même — et augmenter les poids régulièrement, pour que vous vous rendiez compte de vos progrès. À long terme, c'est le meilleur moyen de progresser.

AVANT DE VOUS QUITTER...

Avant de vous quitter, j'aimerais vous remercier d'avoir lu ce livre.

Je sais mieux que personne que votre temps est précieux et j'ai donc écrit ce livre de manière à ce qu'il constitue un investissement rentable pour vous : qu'il soit facile et rapide à lire, mais qu'à long terme il vous apporte d'énormes bénéfices.

Peut-être qu'aujourd'hui vous ne percevez pas encore ces bénéfices, mais faites-moi confiance — ils existent. Si vous appliquez les conseils que vous venez de lire, votre vie s'améliorera, je peux vous l'assurer.

Pour vous accompagner dans votre évolution, je publie quotidiennement des conseils inspirants et motivants sur mon blog. Je vous conseille d'y faire un tour, et de vous y abonner gratuitement à cette adresse :

<https://nicolascroce.com/abonnement/>

Enfin, si vous avez aimé votre lecture, si vous pensez que ce livre vous aidera, parlez-en autour de vous. À vos proches, sur les réseaux sociaux, en publiant un avis positif à son sujet, en postant un article sur votre blog... peu importe.

Trop de gens gâchent leurs talents et leurs vies. Ils ont des projets plein la tête, mais manquent d'énergie pour les concrétiser.

tiser. En parlant de ce livre, vous les aiderez.

Chaque personne qui se lance, chaque projet qui se concrétise, chaque création qui prend vie est une nouvelle chance de faire avancer l'humanité. Ensemble, nous pouvons avoir un impact positif sur le monde. C'est ce que je crois sincèrement. C'est ce qui me motive chaque jour. Merci à vous de m'y aider.

— **Nicolas Croce**

