

# AGIR & RÉUSSIR

**Le journal de productivité  
pour vivre l'aventure de votre vie**



Les secrets de réussite  
d'**OLIVIER ROLAND**,  
auteur du best-seller  
*Tout le monde n'a pas eu  
la chance de rater ses études*

A L I S I O







**AGIR  
&  
RÉUSSIR**

**ALISIO**

*L'éditeur des voix qui inspirent*

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

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

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

Design de couverture  
et principe de maquette : Célia Cousty  
Mise en pages : Sébastienne Ocampo

© 2020 Alisio,  
une marque des éditions Leduc.s  
10 Place-des-Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 978-2-37935-103-7

Olivier Roland

**AGIR  
&  
RÉUSSIR**

A L I S I O



*« Il n'y a pas de vent favorable  
pour le bateau qui ne sait pas  
où il va. »*

À cette phrase évocatrice de Sénèque fait écho ce célèbre passage d'*Alice au pays des merveilles* :

- Alice : « Voudriez-vous me dire, s'il vous plaît, par où je dois m'en aller d'ici ? »
- Le Chat : « Cela dépend beaucoup de l'endroit où tu veux aller. »
- Alice : « Peu importe l'endroit... »
- Le Chat : « En ce cas, peu importe la route que tu prendras. »
- « ... pourvu que j'arrive quelque part », ajouta Alice en guise d'explication.
- Le Chat : « Oh, tu ne manqueras pas d'arriver quelque part, si tu marches assez longtemps. »

Le parallèle de ces deux textes écrits à près de 2000 ans d'intervalle est évident. Tout comme un bateau qui n'a pas d'objectif ne saura pas quel vent utiliser et n'aura plus qu'à dériver au gré de ses caprices et du hasard, quelqu'un qui ne sait pas où il va ne saura pas quel chemin emprunter et pourra aboutir dans un n'importe où qui pourrait aussi bien se nommer nulle part.

De même, si vous ne savez pas précisément ce que vous voulez accomplir, vous serez incapable d'identifier les opportunités qui peuvent vous aider, les obstacles à éviter, les raccourcis qui peuvent vous faire gagner du temps, les amis et les ennemis.

Nous sommes nombreux à le comprendre plus ou moins : en fonction des sondages, entre 69<sup>1</sup> et 91 %<sup>2</sup> des Français prennent des bonnes résolutions en début d'année.

Mais qu'en est-il du taux d'application de ces résolutions ?

Le chercheur en psychologie Richard Wiseman a fait une étude très intéressante sur ce sujet en 2007, portant sur 3000 personnes.

Les résultats ont été édifiants : bien que 52 % des personnes étaient confiantes dans le fait d'accomplir leurs résolutions... 88 % d'entre elles n'en ont pas été capables.

Richard Wiseman a réparti les gens entre différents groupes aléatoires qui proposaient chacun des stratégies différentes pour tenir ses résolutions, ce qui a permis de mesurer ceux qui proposaient les meilleures.

Les résultats ont été sans appel :

- **22 % d'hommes en plus** réussissaient leurs résolutions quand ils les transformaient en objectifs précis, par exemple en transformant « perdre du poids » en « perdre 1 kilo toutes les 2 semaines ».
- **10 % de femmes en plus** réussissaient quand elles partageaient publiquement leurs résolutions et demandaient le soutien de leurs amis et de leur entourage<sup>3</sup>.

---

1. Étude Newpharma réalisée par l'institut Toluna.

2. Étude de l'agence Qapa.

3. "New Year's Resolution Project", Richard Wiseman, université du Hertfordshire, 2007.

Et de nombreuses autres tactiques ont également augmenté le taux de réussite.

C'est une bonne nouvelle : cela montre qu'il est possible d'augmenter significativement vos chances en mettant en place des actions simples.

Et c'est l'objectif que je me suis fixé avec ce journal : vous donner une structure simple, validée par ma propre expérience, par de nombreuses études scientifiques, et testée sur le terrain par plusieurs dizaines de volontaires<sup>4</sup>, pour vous aider à accomplir ce qui compte vraiment pour vous.

Cela passe par :

- Une définition de vos objectifs à long terme (où voulez-vous être dans dix ans ?), à moyen terme (l'année) et à court terme (le mois et la semaine) pour savoir dans quelle direction gonfler vos voiles.
- L'utilisation d'objectifs SMART, que plusieurs recherches ont montrés comme étant plus efficaces que l'utilisation d'objectifs « normaux » ou le fait de ne pas se fixer d'objectifs<sup>5</sup> !
- La mise en place de rituels positifs qui vont renforcer votre volonté, votre bien-être et vos chances de réussir.
- L'utilisation de ce journal tous les jours pour vous assurer d'avancer quotidiennement vers ce qui est important pour vous.

Les rituels positifs que j'ai intégrés à ce journal sont :

---

4. Qui se sont proposés parmi mon audience et ont testé le journal avec moi, m'envoyant de nombreux feedbacks utiles qui ont grandement amélioré ce journal. Merci à eux !

5. "The Development, Content Validity and Inter-rater Reliability of the SMART-Goal Evaluation Method: A Standardized Method for Evaluating Clinical Goals", Bowman et al, 2015, "Why written objectives need to be really SMART", Osahon Ogbeiw, 2017.

**La lecture (ou l'écoute) régulière d'un livre pratique que vous allez choisir à l'avance, pour vous aider à choisir de manière stratégique la nourriture que vous donnez à votre cerveau.**

*« Durant toute ma vie, je n'ai jamais connu de personne sage (sur un grand nombre de sujets) qui ne lise pas tout le temps - aucune, zéro. Vous seriez impressionné de voir à quel point Warren lit - et à quel point je lis. »*

**Charles Munger, associé de Warren Buffet et milliardaire**

*« Les pauvres ont de grandes télés. Les riches ont de grandes bibliothèques. »*

**Jim Rohn, conférencier, auteur et entrepreneur à succès**

Considérez ceci : si vous lisez ne serait-ce que deux livres pratiques par mois, cela fait 24 livres par an. Au bout de dix ans, vous aurez lu 240 livres. Imaginez la différence que cela ferait dans vos connaissances, votre horizon intellectuel, les outils que vous maîtriserez, votre capacité de raisonnement et de discussion, et dans votre vie même par rapport à... vous-même, si à la place, vous vous étiez contenté de regarder la télé...

C'est le jour et la nuit.

Les livres géniaux changent complètement votre vision dans un domaine précis, créant un désir brûlant de réaliser vos objectifs dans un cadre totalement nouveau, et cela vous donne souvent **la motivation pour agir**, une énergie débordante, un *fuel* « gratuit » que vous allez utiliser pour alimenter vos actions – pendant un temps.

Les « juste » bons livres éclaircissent votre pensée sur un sujet, la rendent plus pénétrante, et vous équipent d'outils et de stratégies pour arriver à vos fins, mais n'ont que peu ou pas d'effets sur votre motivation. Ce sera à vous de l'entretenir pour agir ensuite et utiliser ces nouveaux outils dont vous connaissez à présent l'existence mais avec lesquels vous n'avez encore aucune expérience concrète.

Les livres sont une manière géniale d'apprendre car :

- Ils permettent pour quelques euros – ou gratuitement si vous les empruntez – d'accéder directement aux plus grands cerveaux dans tous les domaines, y compris les cerveaux morts depuis longtemps.
- Ils sont beaucoup moins chers que bon nombre de formations et sont souvent une manière bien plus rapide d'apprendre sur un sujet que de suivre un cours.
- Vous les lisez à votre rythme, en fonction de vos objectifs.

- Vous n'avez pas besoin de leur consacrer plusieurs années : vous pouvez les lire tout au long de votre vie, tout en pratiquant de nombreuses autres activités.

De plus, de nombreuses recherches scientifiques montrent les bienfaits de lire :

- Ceux qui lisent des livres de développement personnel focalisés sur le fait de devenir meilleurs ont une meilleure réaction au stress que ceux qui lisent des livres parlant de problèmes, ou ceux qui ne lisent pas<sup>6</sup>.
- Lire des livres centrés sur l'acceptation et l'engagement permet de réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété pour les personnes en souffrant<sup>7</sup>.
- Lire de la fiction permet d'améliorer l'empathie<sup>8</sup>.
- Une étude très intéressante portant sur 1890 vrais jumeaux montre que, alors qu'ils partagent les mêmes gènes et le même environnement, ceux qui lisent mieux développent une intelligence supérieure<sup>9</sup>.
- En fait, ceux qui lisent mieux ont carrément une meilleure santé que les autres<sup>10</sup>, réussissent mieux à l'école<sup>11</sup>, atteignent un meilleur statut socio-économique<sup>12</sup>, et ont plus de créativité<sup>13</sup> !

---

6. "Salivary Cortisol Levels and Depressive Symptomatology in Consumers and Nonconsumers of Self-Help Books: A Pilot Study", Catherine Raymond *et al.*, 2016.

7. "Évaluer les effets d'un programme de bibliothérapie basé sur la thérapie d'acceptation et d'engagement dans le traitement de l'anxiété : un protocole à cas uniques", Catherine Ethier, 2018.

8. "How Does Fiction Reading Influence Empathy? An Experimental Investigation on the Role of Emotional Transportation", P. Matthijs Bal, 2013.

9. "Does Learning to Read Improve Intelligence? A Longitudinal Multivariate Analysis in Identical Twins From Age 7 to 16." Stuart J Ritchie *et al.*, 2015.

10. "The Relationship of patient Reading Ability to Self-Reported Health and Use of Health Services", Baker DW *et al.*, 1997.

11. "School Readiness and Later Achievement", Duncan GJ *et al.*, 2007.

12. "Enduring Links from Childhood Mathematics and Reading Achievement to Adult Socioeconomic Status", Ritchie SJ, 2013.

13. "The Relationship of Reading Ability to Creativity: Positive, not Negative associations", Stuart J. Ritchie, 2013.

Considérez aussi que la plupart des cours sont composés par les professeurs à partir de livres – d’ailleurs à partir d’un certain niveau ils donnent systématiquement une bibliographie, n’est-ce pas ?

Bien sûr, un très bon prof peut transformer un livre rébarbatif en matière passionnante et vous motiver à découvrir un domaine qui autrement vous ennuerait. Mais la vérité est que les excellents livres sont souvent bien plus motivants et permettent d’apprendre bien plus rapidement un savoir concret qu’un professeur médiocre.

Et il est plus facile de trouver un excellent livre qu’un excellent professeur.

Si vous êtes sceptique, c’est sans doute parce que vous n’avez jamais lu un excellent livre qui a changé à tout jamais votre manière de voir les choses.

C’est pour cela que dans ce journal, je vous encourage à lire régulièrement. Je vous recommande de choisir des livres liés à vos objectifs, mais cela peut aussi être des livres que vous avez toujours voulu lire, sans avoir pris le temps jusqu’à présent.

## La pratique régulière d’une activité physique

Il y a une quantité innombrable d’études scientifiques qui montrent que le sport s’accompagne de nombreux bénéfices au niveau de la santé et de la performance du cerveau. Par exemple :

- Une méta-analyse de 18 études réalisées entre 1966 et 2001 a montré que faire faire des séances de fitness régulières à des personnes âgées augmente significativement leurs performances intellectuelles<sup>14</sup>.

---

14. “Fitness Effects on the Cognitive Function of Older Adults: A Meta-Analytic Study”, Colcombe S. *et al.*, *Psychological Science*, 2004.

- Des séances cardio améliorent la plasticité du cerveau, le rendent plus efficace et davantage prêt à s'adapter à de nouvelles situations<sup>15</sup>.
- Le simple fait de marcher régulièrement 2,5 kilomètres par jour divise presque par deux le risque d'avoir une maladie touchant le cerveau comme Alzheimer chez des hommes âgés de plus de 71 ans, par rapport à ceux qui marchent moins de 400 mètres par jour<sup>16</sup>.
- Le fait de faire régulièrement de l'exercice augmente significativement les capacités d'apprentissage et de mémorisation<sup>17</sup>.
- Des séances régulières de sport pendant trois mois ont augmenté l'alimentation sanguine de la zone du cerveau dédiée à la mémoire et à l'apprentissage (l'hippocampe) de 30 %<sup>18</sup>.
- Le fait de faire une séance de sport de 30 minutes à 1 heure a rendu des employés plus productifs, moins stressés et même moins fatigués<sup>19</sup>.

Je pourrais continuer longtemps comme cela, donc retenez ceci : faites du sport régulièrement, non seulement c'est bon pour votre santé et votre moral, mais c'est aussi bon pour vos performances d'apprentissage ! Évitez juste les sports à impact, c'est-à-dire les sports qui provoquent des impacts sur vos articulations : jogging, tennis, saut, etc. À terme et trop pratiqués, ils peuvent être néfastes pour la santé de vos os. Préférez les sports sans impact équivalents : vélo, natation, etc.

---

15. "Cardiovascular Fitness, Cortical Plasticity, and Aging", Colcombe S. *et al.*, *Proceedings of the National Academy of Science*, 2004.

16. "Walking and Dementia in Physically Capable Elderly Men", Abbott R. D. *et al.*, *Journal of the American Medical Association*, 2004.

17. "Exercise and Time-Dependent Benefits to Learning and Memory", Berchtold N. C. *et al.*, *Neuroscience*, 2010.

18. "An In Vivo Correlate of Exercise-Induced Neurogenesis in the Adult Dentate Gyrus", Pereira A. C. *et al.*, *Proceedings of the National Academy of Science*, 2007.

19. Étude de la Leeds Metropolitan University en 2004 : <http://olivier-roland.com/researchgate-jc-coulson/>

D'après l'OMS, « les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue ».

Pour des bénéfices supplémentaires, l'OMS recommande jusqu'à 300 minutes d'exercices modérés ou 150 minutes d'intensité soutenue<sup>20</sup>.

Qu'est-ce que des activités modérées ou soutenues ?

Toujours d'après l'OMS, parmi les exercices physiques modérés, il y a : marcher d'un pas vif, danser, jardiner, s'acquitter de travaux ménagers et domestiques, s'adonner à la chasse et à la cueillette traditionnelles, participer activement à des jeux et sports avec des enfants/sortir son animal domestique, faire du bricolage (par exemple, réparation de toitures, peinture), soulever/déplacer de lourdes charges.

Et les exercices intenses comprennent courir, marcher d'un pas vif/grimper une côte à vive allure, faire du vélo à vive allure, faire de l'aérobic, nager à vive allure, faire des sports et jeux de compétition (par exemple, jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball), faire des travaux de force, soulever/déplacer de lourdes charges.

Pour cette raison, j'ai inclus le fait de faire de l'exercice physique dans la feuille d'objectifs hebdomadaire, et la page du bilan.

---

20. "Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé", Organisation mondiale de la santé.

## Une chose que vous avez apprise aujourd'hui

C'est contre-intuitif, mais une des meilleures manières d'apprendre est de challenger votre mémoire, en vous demandant ce que vous vous rappelez d'un sujet que vous avez appris<sup>21</sup>.

Avec ce journal, cela va devenir une habitude quotidienne. Vous retiendrez donc davantage ce que vous apprenez, pour un investissement minime en temps.

## La pratique régulière d'une habitude positive

*« Notre caractère est fait  
d'habitudes : qui sème une  
pensée, récolte une action ;  
qui sème une action récolte  
une habitude ; qui sème une  
habitude, récolte un caractère ;  
qui sème un caractère, récolte  
un destin. »*

**Stephen R. Covey**

---

21. "Retrieval Practice Produces More Learning Than Elaborative Studying With Concept Mapping", Karpicke J. D. et al., Science, 2011.

Qu'est-ce qu'une habitude ? Une action que nous effectuons régulièrement, le plus souvent *sans même y penser*, et surtout sans même que nous ayons besoin de nous motiver pour la réaliser. C'est une action accomplie par défaut, que nous faisons machinalement, jour après jour, et ses effets finissent par s'additionner, et peuvent produire d'énormes résultats sur nos vies, positifs ou négatifs<sup>22</sup>.

Fumer chaque jour amènera à avoir moins d'argent à utiliser pour des choses intéressantes ou utiles, à une diminution de nos performances physiques, un vieillissement accéléré, et finalement à un cancer et à notre mort prématurée... Tout cela pour une bête habitude que l'on a contractée le plus souvent pendant l'adolescence, pour marquer sa différence et son envie d'être adulte, alors qu'au contraire nous avons cédé au comble du conformisme et de la manipulation en nous laissant ainsi mener par le bout du nez par des entreprises représentant ce que le capitalisme a de plus exécrationnel pour adopter un comportement que tous nos amis suivaient.

À l'inverse, faire un peu de sport tous les jours permet de se sculpter un corps performant et désirable, d'entretenir sa forme et sa santé, de ralentir son vieillissement et d'allonger notre espérance de vie.

Deux habitudes, deux choses que nous faisons machinalement, deux choses auxquelles nous prenons plaisir, deux résultats dramatiquement différents.

J'ai donc conçu ce journal pour vous aider à pratiquer tous les jours une habitude positive – et je vous propose même un défi mensuel pour vous débarrasser d'une habitude négative.

Sur le long terme, cela fera une différence énorme.

---

22. Il y a même un livre entier sur le sujet : *L'effet cumulé*, de Darren Hardy, Success Books, 2012.

# La bienveillance par rapport à vous-même

Il ne s'agit pas de tomber dans l'amour de soi à outrance, mais simplement d'appliquer au quotidien deux choses simples et appuyées par la science pour vous rendre plus heureux :

## La gratitude

De très nombreuses études montrent que pratiquer délibérément la gratitude a d'innombrables effets positifs. Elle :

- Améliore vos chances de vous faire des amis et des relations<sup>23</sup>
- Améliore votre santé physique<sup>24</sup>
- Diminue la dépression et améliore le bonheur<sup>25</sup>
- Améliore l'empathie et réduit l'agressivité<sup>26</sup>
- Améliore l'estime de soi et le bien-être<sup>27</sup>
- Améliore la qualité du sommeil<sup>28</sup>
- Réduit fortement les symptômes du trouble de stress post-traumatique<sup>29</sup>

---

23. "Warm Thanks: Gratitude Expression Facilitates Social Affiliation in New Relationships via Perceived Warmth", Williams LA, 2015.

24. "Examining the Pathways between Gratitude and Self-Rated Physical Health across Adulthood", Patrick L. Hill *et al.*, 2013.

25. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", Robert A. Emmons, 2003.

26. "A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence", C. Nathan DeWall, 2011.

27. "Self-Esteem Mediates the Relationship Between Dispositional Gratitude and Well-being", Chih-Che Lin, 2015.

28. "Effects of Constructive Worry, Imagery Distraction, and Gratitude Interventions on Sleep Quality: A Pilot Trial", Nancy Digdon *et al.*, 2011.

29. "Gratitude and Hedonic and Eudaimonic Well-being in Vietnam War Veterans", Kashdan TB, 2006.

- Augmente fortement votre résilience (capacité à résister à des crises)<sup>30</sup>
- Améliore les relations dans les couples<sup>31</sup>

Etc. etc. Je pourrais continuer longtemps comme ça, donc retenez ceci : avoir de la gratitude au quotidien, même pour les choses simples, a d'innombrables bénéfices.

C'est probablement le rituel le plus simple et bénéfique que vous pouvez mettre en place dans votre vie, et c'est pour cela que je l'ai intégré chaque jour dans ce journal.

## **Vous trouver une qualité par jour**

De même, vous trouver une qualité par jour vous permet d'avoir de la gratitude... envers vous-même, et de prendre du temps pour explorer les aspects positifs de votre personnalité.

Cela n'a pas besoin d'être compliqué, donc voici quelques exemples de qualités que vous pouvez écrire dans ce journal à la fin de la journée :

- Persistant, parce que j'ai choisi de travailler sur un de mes projets alors que j'étais tenté de regarder ma série préférée sur Netflix ;
- Serviable, parce que j'ai aidé une grand-mère à monter ses courses chez elle ;
- Aimant, car j'ai accueilli positivement mon conjoint à son retour du travail ;
- Rationnel, car j'ai réfléchi à une situation donnée plutôt que de suivre ma première impulsion, ce qui m'a amené à choisir différemment ;
- Dynamique, car je me suis levé tôt ce matin ;

---

30. "What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001", Barbara L. Fredrickson *et al.*, 2003.

31. "It's the Little Things: Everyday Gratitude as a Booster Shot for a Romantic Relationships", Sara b. algoe, 2010.

- Honnête, quand j'ai expliqué à ce client potentiel que ce produit n'était probablement pas fait pour lui ;
- Productif, car j'ai coupé toutes les distractions potentielles pendant plusieurs heures, et j'ai très bien travaillé.
- Etc.

Et pour être clair : en utilisant ce journal, vous faites déjà preuve de plusieurs qualités, comme l'envie de progresser, le courage (de le faire plutôt que de regarder Netflix), la détermination, un sens des priorités, une focalisation sur le long terme, etc.

## **Tout d'abord, que faire si vous ratez un jour ?**

Prenez une grande respiration, et... relax ! Vous êtes humain, et il arrive à tout le monde d'oublier ou de procrastiner :)

Barrez simplement la page du jour en question (ou cochez après coup la case « journée de pause »), et continuez. Pas besoin de culpabiliser outre mesure : un petit peu oui (pour vous motiver à continuer) mais pas au point de vous dire « vu que j'ai raté, autant tout laisser tomber ».

Une petite défaite est un simple trébuchement. Elle ne vous empêche pas de continuer à avancer sur le chemin, à moins que vous ne l'utilisiez comme excuse pour vous coucher sur le sol.

Essayez donc de ne pas rater deux jours d'affilée, et même si vous le faites, continuez quand même :)

## **Et les vacances, les pauses, etc.**

Libre à vous d'en prendre de temps en temps. Vous pouvez dans ce cas changer le focus de ce journal pour vous concentrer sur vos loisirs, passions et activités pendant ces vacances, ou simplement arrêter de l'utiliser temporairement. Vous avez dans ce cas une petite case à cocher tout en haut.

À vous de trouver l'équilibre parfois délicat entre relaxation et procrastination, discipline et rigidité, et le mieux pour cela est simplement d'expérimenter !

# La récompense d'une volonté de fer n'est pas l'excuse pour abandonner

Attention : les recherches montrent que **les personnes qui ont le sentiment d'avoir progressé dans un objectif sont celles qui sont les plus susceptibles de succomber à une tentation qui les en éloigne.**

Par exemple, des chercheurs ont divisé des personnes qui suivaient un régime en deux groupes : dans l'un des groupes, ils ont félicité les participants de leurs progrès, dans l'autre ils n'ont rien dit. Puis ils ont offert à ces personnes, en cadeau pour les féliciter, le choix entre une barre de chocolat et une pomme. Les résultats furent édifiants :

- 85 % des personnes qui avaient été félicitées ont choisi la barre de chocolat.
- Et seulement 58 % des personnes qui n'avaient pas été félicitées ont choisi la barre de chocolat<sup>32</sup>.

Cependant, des chercheurs de l'université de Hong Kong ont trouvé une question qui s'apparente à une formule magique pour renverser cette tendance.

Ils ont demandé aux étudiants participant à l'expérience de se souvenir de la dernière fois qu'ils avaient résisté à une tentation et cela a ouvert la boîte de Pandore : 70 % d'entre eux ont succombé à la prochaine tentation qui s'est présentée à eux.

Mais quand les chercheurs ont posé une simple question, ce nombre a été immédiatement inversé : 69 % d'entre eux ont résisté à la tentation. Quelle est cette fameuse question « magique » ?

---

32. "Goals as Excuses or Guides: The Liberating Effect of Perceived Goal Progress on Choice".

C'est simple : « **Pourquoi avez-vous résisté à la tentation ?** » La prochaine fois que vous êtes tenté de succomber à une tentation, rappelez-vous la dernière fois à laquelle vous y avez résisté, et surtout, demandez-vous « pourquoi y ai-je résisté ? ». Cela vous rappellera votre objectif initial, l'importance que vous y attachez, et toutes les raisons qui vous ont fait résister avec succès à la dernière tentation.

## **Faut-il avoir lu *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études* pour pouvoir profiter de ce journal ?**

Les lecteurs de mon livre remarqueront les points communs avec ce journal.

Je l'ai en effet conçu pour qu'ils soient complémentaires, le journal vous aidant à mettre en place quelques-unes des nombreuses actions qui sont préconisées dans le livre.

Cependant, j'ai aussi apporté un soin tout particulier au fait que ce journal puisse être utilisé complètement indépendamment du livre.

Donc la réponse à cette question est : non, il n'est pas obligatoire d'avoir lu *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études* pour pouvoir profiter de ce journal, mais si vous l'avez fait, ce journal va vous aider à en tirer le meilleur.

## **Le plus important**

Le célèbre conférencier américain Jim Rohn aimait raconter cette histoire dans ses événements :

*« Je suis donc devenu un utilisateur de journaux. Les gens ont trouvé intéressant que j'achète des journaux aussi chers :*

*«50 dollars pour un livre rempli de pages blanches, pourquoi payer autant ?» disaient-ils.*

*La réponse était simple : je payais ces 50 dollars pour me mettre au défi d'écrire dedans quelque chose qui avait davantage de valeur que ça. Et si jamais vous mettez la main sur un de mes journaux, vous n'auriez pas besoin de chercher bien loin pour découvrir qu'il vaut bien, bien plus que ça. »*

Ce journal n'est pas entièrement composé de pages blanches, et vous l'avez (normalement !) acheté moins cher que 50 dollars, mais l'idée est là : **mettez dedans quelque chose qui vaut largement plus que l'argent que vous y avez investi.**

Le mieux pour cela est simplement de vous motiver pour le remplir régulièrement. Car – qui sait ? – de ces feuilles reliées que vous tenez entre les mains pourra naître une entreprise, un livre, une pièce de théâtre, un film, un tour du monde, ou même juste une vie plus heureuse, concentrée et épanouie, si vous voulez bien y ajouter l'ingrédient manquant : votre écriture.

Et il n'y a qu'une seule manière de savoir si cela va fonctionner pour vous : tentez l'aventure, et tentez-la vraiment, comme Jim Rohn l'aurait fait.

### **Pourquoi y a-t-il seulement 4 semaines chaque mois ?**

J'avais d'abord envisagé de faire un journal calqué sur le calendrier de l'année, mais cela s'est vite avéré impraticable : cela aurait demandé trop de moyens du côté de mon éditeur de changer les dates chaque année, et le journal aurait été trop rigide à utiliser pour vous.

J'ai préféré que vous ayez davantage de souplesse dans son utilisation et vous permettre de le combiner à n'importe quels mois de l'année.

Le compromis a été donc de mettre 4 semaines par mois, ce qui fait, en fonction des mois, entre 0 et 3 jours de « libres » pendant lesquels vous pouvez faire ce que vous voulez :)

## TOUT D'ABORD, RÊVONS

*« Tu vois des choses et tu dis :  
“Pourquoi ?” Mais je rêve de choses  
qui n'ont jamais existé et je dis :  
“Pourquoi pas” ? »*

**George Bernard Shaw**

Pour les projets, il est important d'être ambitieux mais réaliste, et nous allons voir en détail juste après comment faire cela.

Mais il est tout aussi important de rêver, d'avoir une vision sur ce que nous voulons devenir et ce à quoi nous voulons contribuer, pour nous motiver.

Donc ici, lâchez-vous !

**Ce que j'aimerais avoir accompli au niveau professionnel dans 10 ans :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ce que j'aimerais avoir accompli au niveau personnel dans 10 ans :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....