

Ali Abdaal

Feel

Good

Productivity

La méthode de l'expert
n° 1 mondial
de la productivité

A L I S I O



Et si le secret de la productivité n'était pas la discipline, mais la joie ?

Dans nos imaginaires occidentaux, travailler beaucoup a longtemps été synonyme de grande productivité et de réussite. Convaincus que la persévérance est la route vers le succès, nous sommes nombreux à nous épuiser à la tâche et à finir en burn-out sans parvenir à identifier la faille.

Ali Abdaal a travaillé avec acharnement pendant ses études de médecine, jusqu'à ne plus y arriver... En s'appuyant sur des recherches en psychologie et en neurosciences, il a découvert que le secret de l'efficacité et du succès n'était pas d'en faire plus, mais de cultiver le sentiment de bien-être, afin de modifier notre façon de penser et d'agir. Sa méthode, la *Feel-Good Productivity*, nous apprend à identifier, puis à utiliser nos sources d'énergie dans tous les domaines de notre vie. Des changements simples et réalisables que nous pouvons mettre en œuvre pour obtenir plus et vivre mieux, à partir d'aujourd'hui.

« Ali Abdaal renverse tout ce qu'on croyait savoir sur la productivité : accomplir de grandes choses ne dépend pas de la mise en place d'un système plus efficace, mais de l'énergie que l'on consacre à son travail. »

Cal Newport, auteur du best-seller *Deep Work*

Au cours de sa dernière année d'études en médecine, Ali Abdaal a commencé à poster des vidéos extraites de ses recherches en psychologie. Sa chaîne YouTube cumule depuis cinq ans près de 5 millions d'abonnés. Ses formations sont suivies par des centaines de milliers de personnes dans le monde et ce livre, *Feel-Good Productivity*, a été traduit dans 25 pays.

ISBN : 978-2-37935-410-6



9 782379 354106

21,50€

Prix TTC France

A L I S I O



Rayons: Vie professionnelle,
Développement personnel

Feel-Good Productivity

ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

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

Alisio s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre »,
c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux,
c'est vivre en impactant positivement le monde
qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons
fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Copyright © Ali Abdaal 2023

Initialement publié sous le titre *Feel-Good Productivity*
en 2023 par Cornerstone Press, une marque de Cornerstone.
Cornerstone appartient au groupe Penguin Random House.

Relecture-correction : Anne-Lise Martin et Gaëlle Fontaine

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Harry Haysom,
adapté par Le Petit Atelier

© 2024 Alisio,
une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 978-2-37935-410-6

Ali Abdaal

Feel-Good Productivity

*Traduit de l'anglais (Royaume-Uni)
par Sylvie Deraime et Valentine Palfrey*

ALISIO

SOMMAIRE

Introduction	7
--------------	---

PARTIE 1 | GAGNER EN ÉNERGIE

Chapitre 1 : Le jeu	27
Chapitre 2 : Le pouvoir	57
Chapitre 3 : Les gens	87

PARTIE 2 | LEVER LES OBSTACLES

Chapitre 4 : Viser la clarté	113
Chapitre 5 : Oser	143
Chapitre 6 : Se lancer	167

PARTIE 3 | TENIR BON

Chapitre 7 : Se préserver	189
Chapitre 8 : Se ressourcer	215
Chapitre 9 : Être aligné	237

Un dernier mot : pensez comme un scientifique de la productivité	267
Remerciements	271
Notes	277

INTRODUCTION

« Joyeux Noël, Ali. Tâche de ne tuer personne. » Sur ces mots, le médecin superviseur raccrocha, me laissant me débrouiller tout seul de tout un service. J'étais alors docteur junior fraîchement diplômé, et trois semaines plus tôt, j'avais commis une erreur de débutant : j'avais oublié de remplir le formulaire pour poser des congés. Maintenant, je me retrouvais à gérer un service hospitalier par moi-même, le jour de Noël.

Cela commença mal et empira rapidement. Dès mon arrivée à l'hôpital, je fus submergé par une avalanche de dossiers médicaux, contenant les antécédents des patients, les diagnostics posés et d'obscures demandes d'exams, qu'un archéologue chevronné aurait mieux su décrypter que le radiologue de garde. Quelques minutes plus tard, j'étais confronté à la première urgence du jour : un homme dans la cinquantaine victime d'un grave arrêt cardiaque. Puis une des infirmières m'informa qu'il fallait effectuer d'urgence une évacuation manuelle sur un patient (si vous voyez ce que je veux dire).

À 10 h 30, j'observais ce qui se passait dans le service. L'infirmière Janice descendait et remontait frénétiquement le couloir A, les bras débordant de perfusions et de tableaux de suivi des traitements médicamenteux. Dans le

couloir B, un patient âgé réclamait bruyamment, et obstinément, son dentier égaré. Le corridor C était occupé par un ivrogne échappé des urgences, qui errait en criant : « Olive! Olive! » (je n'ai jamais su qui était Olive). Et à chaque instant, quelqu'un me demandait quelque chose : « Docteur Ali, pouvez-vous voir où en est la fièvre de Mme Johnson? », « Docteur Ali, pouvez-vous faire quelque chose pour l'excès de potassium de M. Singh? »

Je me mis bientôt à paniquer. La faculté de médecine ne m'avait préparé à rien de tel. Jusqu'alors, j'avais toujours été un étudiant assez efficace. Dès que cela devenait difficile, je recourais à une stratégie simple : travailler encore plus durement. Cette méthode m'avait permis d'accéder aux études de médecine sept ans plus tôt. Grâce à elle, j'avais obtenu quelques publications dans des revues académiques. J'avais même lancé un business pendant mes études. La discipline était le seul système productif que je connaissais. Et cela marchait.

Mais là, ce n'était plus le cas. Depuis que j'avais commencé à exercer quelques mois plus tôt, j'avais l'impression de me noyer. Même en travaillant tard le soir, je n'arrivais pas à voir autant de patients qu'il aurait fallu, ni à m'acquitter de toute la paperasse. Mon humeur en était également affectée; j'avais aimé me former à la médecine, mais je trouvais la réalité du métier complètement déprimante et redoutais sans cesse de commettre une erreur fatale. Je ne dormais plus, mes liens d'amitié se distendaient et ma famille n'entendait plus parler de moi. Et tout ce que je pouvais faire, c'était travailler encore plus.

Et puis cette journée. Noël, seul dans un service hospitalier, incapable de faire face.

Les choses se précipitèrent quand je fis tomber un plateau rempli de dispositifs médicaux, envoyant les seringues valser

sur le sol en linoléum. Contemplant misérablement ma blouse mouillée, je compris que je devais trouver une solution – sinon mon rêve de devenir chirurgien m'échapperait.

Ce soir-là, j'ai raccroché mon stéthoscope et ouvert mon ordinateur. J'étais si productif par le passé, ai-je pensé. Qu'avais-je oublié? Pendant ma première année en médecine, percer les secrets de la productivité était devenu pour moi une obsession. Je restais éveillé nuit après nuit, à prendre des notes sur des centaines d'articles de magazines, de blogs et de vidéos promettant de livrer la clé de la performance optimale. Tous les gourous mettaient l'accent sur l'importance d'un travail acharné. Une citation de Mohamed Ali revenait souvent : « J'ai détesté chaque minute d'entraînement, mais je me disais : "N'abandonne pas. Souffre maintenant pour vivre en champion le reste de ta vie." »

En relisant ces vieilles notes, je me suis demandé si je n'avais pas perdu de vue cet impératif. Peut-être fallait-il tout bonnement que je renoue avec mon ancienne éthique de travail? J'ai repris mon activité le lendemain en étant résolu à en *faire plus*, mais cela n'a rien changé. Bien que je sois resté dans le service jusqu'à minuit – et que je me sois récité la phrase de Mohamed Ali pendant mes pauses aux toilettes –, je n'éclusais pas plus rapidement la paperasse. Mes patients n'avaient toujours droit qu'à une version fatiguée et inefficace d'Ali. Et j'étais toujours d'une humeur exécrationnelle.

À la fin de cette journée particulièrement laborieuse, je me sentais complètement sous l'eau. Et puis, comme surgies de nulle part, les sages paroles de mon ancien tuteur, le Dr Barclay, me sont revenues en mémoire : « Si le traitement ne marche pas, révisez le diagnostic. »

J'ai commencé à remettre en question tous les conseils sur la productivité que j'avais assimilés, d'abord progressivement, puis d'un seul bloc. La réussite nécessitait-elle

vraiment de souffrir ? Et d'ailleurs, qu'est-ce que cela voulait dire « réussir » ? Pouvait-on même tolérer durablement la souffrance ? Comment pouvait-on penser que se sentir débordé aide à accomplir quoi que ce soit ? Fallait-il vraiment que je troque la santé et le bonheur contre, eh bien, *quoi que ce soit* ?

Cela m'a pris quelques mois. Mais à force de remises en cause, j'en suis arrivé à cette révélation : tout ce qu'on m'avait dit sur la réussite était faux. Ce n'était pas en faisant du zèle que je deviendrais un bon médecin. Travailler toujours plus ne m'apporterait pas le bonheur. Et il existait une autre voie vers l'accomplissement, qui n'était pas pavée d'angoisses permanentes, de nuits d'insomnie et ne passait pas par une dépendance préoccupante à la caféine.

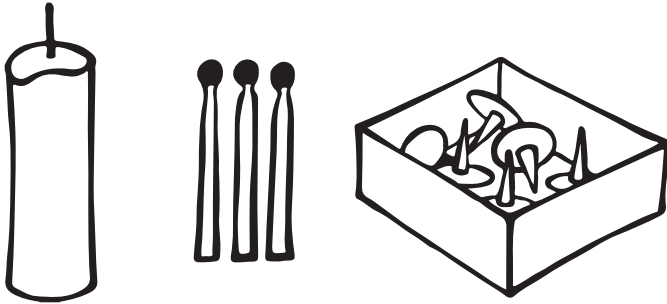
Je n'avais pas encore toutes les réponses, loin de là. Néanmoins, pour la première fois, je voyais se dessiner une approche alternative. Une approche qui ne se fondait pas sur un travail obstiné et épuisant, mais sur la compréhension de ce qui pouvait rendre un travail acharné plus agréable. Une approche centrée d'abord sur mon bien-être, à partir duquel je pourrais, ensuite, améliorer ma concentration et nourrir ma motivation. Un système que j'en suis venu à baptiser « *feel-good productivity* ».

LES SECRETS SURPRENANTS DE LA *FEEL-GOOD PRODUCTIVITY*

À la faculté de médecine, mon obsession de la productivité m'avait conduit à suivre une année supplémentaire pour obtenir un diplôme en psychologie. Alors que je commençais à assembler les pièces du puzzle de la *feel-good*

INTRODUCTION

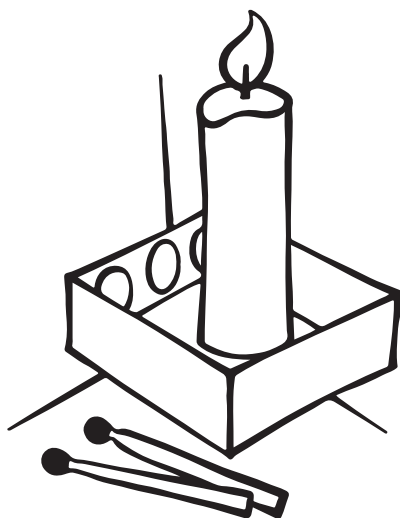
productivity, je me suis remémoré une étude sur laquelle j'avais été évalué : elle nécessitait une bougie, une boîte d'allumettes et une autre de punaises.



Visualisez-vous avec ces trois objets devant vous. Votre tâche consiste à fixer la bougie à un tableau de liège accroché au mur, de telle sorte qu'une fois la bougie allumée, la cire ne coule pas sur la table en dessous. Vous regardez les objets, perplexe, les tournant et les retournant dans vos mains. Pouvez-vous envisager une solution ?

Lorsqu'on leur expose le problème, la plupart des gens ne prennent en considération que la bougie, les allumettes et les punaises. En revanche, les esprits les plus inventifs repèrent les possibilités que recèle la boîte de punaises. La meilleure manière de résoudre l'énigme consiste à voir cette boîte non seulement comme un contenant, mais aussi comme un porte-bougie.

Le « problème de la bougie » est un test classique de pensée créative. Conçu à l'origine par Karl Duncker en 1945, il a depuis été utilisé dans d'innombrables études pour tester toutes sortes de choses, depuis la flexibilité cognitive jusqu'aux effets psychologiques du stress. À la fin des années 1970, la psychologue Alice Isen en a fait le fondement d'une importante expérience visant à étudier comment l'humeur affecte la créativité.



Isen a d'abord divisé les sujets volontaires en deux groupes. Avant de soumettre le problème de la bougie au premier groupe, on a distribué à ses membres de petits cadeaux : des sachets de bonbons. Le second groupe s'est mis à la tâche sans recevoir aucun présent incitatif. La théorie postulait que ceux qui recevraient des bonbons seraient d'humeur plus positive au moment de s'attaquer au problème. Et Isen a constaté quelque chose d'intéressant : ceux dont l'humeur avait été subtilement améliorée par le cadeau réussissaient significativement mieux à résoudre le problème de la bougie.

Quand j'ai pris connaissance de cette expérience durant mes études de psychologie, cela m'a intéressé, sans que ce soit à proprement parler une révélation. Personnellement, je n'avais jamais ressenti le besoin pressant de fixer une bougie à un mur. Pourtant, revenant à cette étude dans les habits d'un jeune médecin, j'ai réalisé la profondeur de la découverte d'Isen. Elle laissait penser que se sentir bien n'est pas une fin en

soi. Le bien-être change de fait notre façon de penser et notre comportement.

J'ai aussi appris à ce moment-là que l'étude avait suscité une vague de recherches sur la manière dont les émotions positives influencent nombre de nos processus cognitifs. Ces recherches ont établi que, lorsque nous sommes dans une humeur positive, nous avons tendance à envisager une gamme plus large d'actions, à être plus ouverts aux nouvelles expériences et à mieux intégrer les informations reçues. En d'autres termes, se sentir bien stimule la créativité – et la productivité.

Barbara Fredrickson est l'une des premières à avoir étudié précisément ce phénomène. Professeure à l'université de Caroline du Nord, elle est une des figures de proue de la psychologie positive, une branche relativement récente de la psychologie qui se focalise sur la compréhension et la promotion du bonheur. À la fin des années 1990, Fredrickson a formulé ce qu'elle a nommé la théorie « *broaden-and-build* » [élargir et construire] des émotions positives.

Selon cette dernière, les émotions positives « élargissent » notre conscience et « construisent » nos ressources cognitives et sociales. Le premier aspect renvoie à l'effet immédiat de telles émotions : lorsque nous nous sentons bien, notre esprit s'ouvre, nous absorbons plus d'informations et nous voyons plus de possibilités dans notre environnement. Prenez le problème de la bougie : mis dans une humeur positive, les participants se sont révélés capables d'envisager une palette plus large de solutions potentielles.

Le terme « construire » fait référence aux effets à long terme des émotions positives. Lorsque nous les éprouvons, nous accumulons des ressources émotionnelles et mentales susceptibles de nous aider à l'avenir – des ressources telles

que la résilience, la créativité, la capacité à résoudre des problèmes, les liens sociaux et la santé physique. Au fil du temps, ces deux processus se renforcent l'un l'autre, ce qui engendre une spirale ascendante de positivité, de croissance et de réussite.



Les émotions positives sont le carburant de l'épanouissement humain.

Cette théorie ouvre à une nouvelle compréhension du rôle des émotions positives dans notre vie. Ces dernières ne se résument pas à des impressions fugaces, surgissant et disparaissant sans conséquence. Elles sont constitutives de notre fonctionnement cognitif, de notre sociabilité et de notre bien-être général. Les émotions positives sont le carburant de l'épanouissement humain.

POURQUOI LA *PRODUCTIVITY* *FEEL-GOOD* DONNE DES RÉSULTATS

La théorie *broaden-and-build* m'a ouvert une nouvelle perspective. Pendant toutes ces années, j'avais cru que j'obtiendrais ce que je voulais simplement en travaillant avec plus d'acharnement. Si je voulais être un bon médecin, j'étais donc voué à une vie entière de travail obstiné et épuisant.

J'entrevois désormais une autre possibilité. La théorie de Fredrickson avance que les émotions positives modifient le fonctionnement de notre cerveau. La première étape consiste à se sentir mieux. La seconde à faire plus de ce qui compte pour nous.

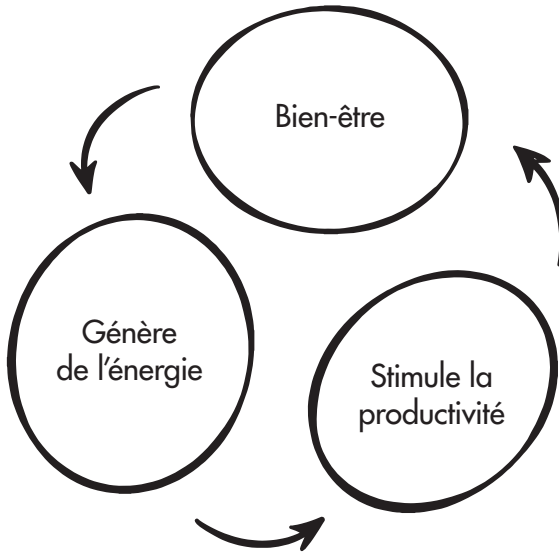
Mais comment cela s'explique-t-il ? Plus je lisais, plus je comprenais que les explications sont multiples – et dans certains cas, elles doivent encore être clarifiées. Cependant, les scientifiques commencent à cerner quelques réponses.

En premier lieu, **le bien-être stimule notre énergie**. La plupart d'entre nous ont déjà ressenti ce type d'énergie qui n'est pas strictement physique ou biologique, qui ne découle pas seulement de l'absorption de sucre ou de glucides mais également d'un mélange de motivation, de concentration et d'inspiration. C'est l'énergie qu'on ressent quand on effectue une tâche particulièrement passionnante, ou lorsqu'on est entouré de gens inspirants. Elle porte différents noms. Les psychologues parlent d'énergie « affective », « spirituelle », « mentale », ou encore d'énergie « motivationnelle » ; les neuroscientifiques, de « zeste », de « vitalité » ou d'« excitation énergétique ». Si les chercheurs ne peuvent s'accorder sur la terminologie, ils se rejoignent en revanche sur le constat que cette énergie nous maintient concentrés sur nos objectifs, inspirés et motivés.

Alors, quelle est la source de cette mystérieuse énergie ? En bref : le sentiment de bien-être. Les émotions positives sont indissociables d'un cocktail de quatre types d'hormones : les endorphines, la sérotonine, la dopamine et l'ocytocine – souvent dénommées « hormones du bien-être ». Toutes nous permettent d'accomplir davantage de choses. Les endorphines sont souvent libérées lorsqu'on se livre à une activité physique, que l'on ressent du stress ou de la douleur ; elles engendrent un sentiment de bien-être et atténuent l'inconfort – et des taux élevés d'endorphines sont habituellement corrélés à une énergie et à une motivation accrues. La sérotonine est liée à la régulation de l'humeur, du sommeil, de l'appétit et à un sentiment général de bien-être ; elle sous-tend notre contentement et nous

donne l'énergie d'effectuer efficacement nos tâches. La dopamine, ou « hormone de la récompense », a à voir avec la motivation et le plaisir ; sa production procure une satisfaction qui nous aide à nous concentrer plus longtemps. Quant à l'ocytocine, plus connue comme l'« hormone de l'amour », elle est associée à la socialisation, à la confiance et à la capacité de construire des relations ; elle renforce notre aptitude à nous lier aux autres, améliore notre humeur, ce qui agit sur notre productivité.

Tout cela signifie que ces hormones du bien-être constituent le point de départ d'un cercle vertueux. Quand nous nous sentons bien, nous produisons de l'énergie, ce qui stimule notre productivité. Et celle-ci engendre un sentiment d'accomplissement, qui s'accompagne d'un bien-être général.



En deuxième lieu, le sentiment de bien-être réduit le stress. Outre la théorie *broaden-and-build*, Barbara Fredrickson a également développé ce que les psychologues nomment

l'hypothèse « *undoing* » [annulation]. Fredrickson et ses collègues se sont intéressés à ces études qui, depuis des décennies, montrent que les émotions négatives provoquent la libération d'hormones du stress, telles que l'adrénaline et le cortisol. Ce n'est pas un problème à court terme; ce mécanisme nous motive à fuir le danger. Mais si nous éprouvons trop souvent des émotions négatives, nous finissons par être sans cesse anxieux et notre santé physique en pâtit. La production continue de ces hormones est même susceptible d'augmenter le risque de maladie cardiaque et d'hypertension. Ce n'est pas souhaitable.

Fredrickson s'est demandé si l'on pouvait inverser le processus : si les émotions négatives avaient des effets physiologiques si nocifs, alors peut-être que les émotions positives pouvaient les annuler. Était-il possible que le sentiment de bien-être « remette à zéro » le système nerveux et favorise la détente du corps ?

Pour tester cette idée, Fredrickson a conçu une étude un peu cruelle. Son équipe de recherche a informé un groupe d'individus qu'ils disposaient d'une minute pour préparer une prise de parole en public, laquelle serait filmée et évaluée par leurs pairs. Sachant que la peur de parler en public est quasi universelle, Fredrickson a émis l'hypothèse que les taux de stress et d'anxiété des sujets augmenteraient. Et cela a été le cas : les personnes ont dit se sentir plus anxieuses; leur rythme cardiaque et leur pression artérielle se sont élevés. Ensuite, les chercheurs ont réparti aléatoirement les participants pour le visionnage de quatre films différents : deux suscitaient des émotions positives modérées; le troisième des états neutres et le quatrième de la tristesse. Enfin, ils ont mesuré le temps qu'il fallait aux participants pour « se remettre » de leur stress.

Leurs découvertes étaient intrigantes. Il a fallu significativement moins de temps aux participants qui avaient regardé des films provoquant des émotions positives pour revenir à un état ordinaire de leur rythme cardiaque et de leur pression artérielle. Le retour à la normale a été le plus long pour ceux qui avaient visionné un film engendrant de la tristesse.

C'est là l'hypothèse *undoing* : les émotions positives peuvent « annuler » les effets du stress et des émotions négatives. Si le stress est le problème, alors le bien-être pourrait bien être la solution.

Toutefois, le dernier impact de la *feel-good productivity*, et sans doute le plus transformateur, ne se limite pas à une tâche ou à un projet quelconques. Car, en troisième lieu, le **bien-être enrichit notre vie**. En 2005, une équipe de psychologues a passé en revue toutes les études disponibles sur la relation complexe entre bonheur et réussite. Les chercheurs se sont immergés dans 225 articles publiés sur ce thème, contenant des données portant sur plus de 275 000 individus. Avec une question en tête : La réussite rend-elle plus heureux – comme on nous le dit souvent – ou serait-ce plutôt l'inverse ?

L'étude a apporté de solides preuves établissant que nous avons tendance à nous tromper sur le bonheur. Les individus qui éprouvent fréquemment des émotions positives ne sont pas seulement plus sociables, optimistes et créatifs. Ils accomplissent aussi davantage de projets. Ces personnes font montre d'une énergie contagieuse, sont plus susceptibles d'avoir des relations épanouissantes, d'obtenir des salaires plus confortables et de vraiment briller dans leur vie professionnelle. Ceux qui cultivent les émotions positives au travail se révèlent être meilleurs pour résoudre les problèmes, planifier et penser de

INTRODUCTION

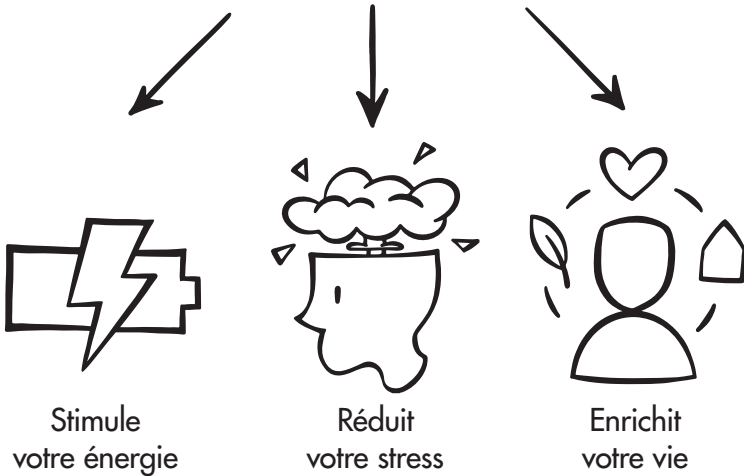
façon créative ; ce sont des combattants résilients. Ils sont moins stressés, obtiennent de meilleures évaluations de leurs supérieurs et témoignent d'une plus grande loyauté envers leurs sociétés.



La réussite ne conduit pas au bien-être.
C'est le bien-être qui amène la réussite
– dans tous les domaines de la vie.

Pour le dire simplement : La réussite ne conduit pas au bien-être. C'est le bien-être qui amène la réussite – dans tous les domaines de la vie.

Se sentir bien



LA NOUVELLE SCIENCE DE LA PRODUCTIVITÉ HEUREUSE

Pour en revenir à cette première année harassante dans la profession médicale, j'étais alors à des années-lumière de ces découvertes. J'enchaînais les gardes interminables et m'efforçais de caser mes recherches sur la productivité dans les brèves pauses entre deux consultations.

Mais même les révélations les plus basiques ont suffi à transformer spectaculairement ma relation au travail. Dès lors que j'ai commencé à me défaire de mon obsession de la discipline, pour m'attacher plutôt à rendre mon travail agréable, les horribles gardes sont peu à peu devenues plus faciles. Bientôt, mon humeur s'est également améliorée. Je me souviens d'un rendez-vous avec une patiente âgée, quelques mois après ma découverte de la *feel-good productivity*. « Vous savez, docteur, m'a-t-elle dit. Vous êtes le premier ici que je vois sourire cette semaine. »

Ces nouvelles perspectives n'allaient pas seulement modifier la façon dont je considérais mon métier de médecin. Elles allaient changer le cours de ma vie. Pour la première fois depuis des années, je me suis mis à envisager d'autres opportunités au-delà du travail : il y avait ma famille, et d'autres passions que j'avais laissées de côté. Et j'ai rapidement voulu partager ce que j'avais découvert. Depuis quelques années, j'animais une chaîne YouTube sur laquelle je postais des conseils aux étudiants et des critiques d'ordre technique. J'ai entrepris de partager sur celle-ci ce que la psychologie et les neurosciences m'apprenaient, de manière très pratique, en jouant le cobaye et en expérimentant moi-même ce

que je découvrais et les stratégies que je jugeais susceptibles de réussir.

À mesure que l'idée radicale selon laquelle la réussite ne nécessite pas de souffrir s'imposait de plus en plus à moi et gagnait en audience, j'ai reçu de plus en plus de courriels de mon public : de lycéens qui réussissaient haut la main leurs examens, d'entrepreneurs qui doubleraient leurs revenus, de parents qui parvenaient à un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie familiale, en mettant tous en œuvre les stratégies que je partageais avec eux. Même des professionnels chevronnés, épuisés par la marche insatiable des entreprises, se découvraient une nouvelle énergie, retrouvaient de la motivation et redonnaient du sens à leur vie.

Et il en allait de même pour moi. Plus je lisais sur le sujet, plus ma philosophie de vie s'approfondissait. Finalement, en suivant les principes et en appliquant les stratégies que j'apprenais au fil de mes lectures, j'ai compris que je voulais, au moins temporairement, rompre avec la médecine pour aller vers de nouveaux horizons.

C'est à ce moment-là que j'ai su que je devais écrire ce livre. Ces pages ne présentent pas un énième système de productivité visant à vous permettre d'en faire toujours plus. Il s'agit d'accomplir davantage de ce qui vous importe vraiment. Ce livre vous aidera à en savoir plus sur vous-même, sur ce que vous aimez et ce qui vous motive réellement.

Ma méthode se décline en trois parties, chacune abordant un aspect différent. La première explique comment tirer parti de la science de la productivité heureuse pour gagner en énergie. Elle présente les trois vecteurs d'énergie – le jeu, le pouvoir et les gens – qui stimulent la véritable productivité et décrit comment les intégrer dans votre vie quotidienne.

La deuxième partie examine comment la *feel-good productivity* peut vous aider à surmonter la procrastination. Vous découvrirez les trois « facteurs bloquants » qui sapent votre énergie – l’incertitude, la peur et l’inertie – et apprendrez comment en avoir raison. Lorsque vous levez ces obstacles, vous ne venez pas seulement à bout de la procrastination, vous vous sentez également mieux.

Enfin, dans la troisième partie, nous explorerons comment la *feel-good productivity* peut nous permettre de tenir bon. Nous nous pencherons sur les trois types de burn out : le surmenage, résultant d’un excès de travail, l’épuisement des ressources physiques, émotionnelles et mentales, et le burn out découlant d’un défaut d’alignement. Et nous verrons comment nous appuyer sur trois « modes de recharge » simples – se préserver, se ressourcer et être aligné – afin de poursuivre sur notre lancée, non seulement pendant des jours et des semaines, mais mieux, pendant des mois et des années.

Chaque chapitre contient son lot de conseils pratiques. Mais mon but n’est pas de vous proposer ici une interminable *to-do list*. Il est de vous présenter une méthode : une nouvelle façon de penser la productivité que vous pourrez appliquer à votre vie, en l’adaptant à votre manière. J’espère que, quand vous refermerez ce livre, vous serez devenu un « scientifique de la productivité » amateur : que vous découvrirez les méthodes qui vous conviennent, écarterez les autres et mobiliserez votre bon sens pour voir ce qui vous permet de vous sentir bien et d’accomplir davantage. C’est pourquoi chaque chapitre contient non seulement trois idées simples, étayées par la science et que vous pouvez utiliser pour repenser la productivité, mais également six « expériences » que vous pouvez mener dans le cadre de votre propre vie. Si l’une d’elles fonctionne, super ! Si ce

INTRODUCTION

n'est pas le cas, ce sera également un apprentissage utile. Mais à la fin du livre, vous devriez disposer d'une panoplie d'outils vous permettant de mettre en œuvre la *feel-good productivity* dans votre vie professionnelle, vos relations et votre vie privée.

Car s'il y a une chose que j'ai apprise en m'immergeant dans la science de la productivité heureuse, c'est qu'elle s'applique dans tous les domaines. Elle est à l'origine d'interactions significatives dans tout ce que vous faites, jour après jour.

En comprenant et en intégrant ce qui vous procure du bien-être, vous ne transformerez pas seulement votre vie professionnelle. Vous transformerez votre vie dans son ensemble.

La *feel-good productivity* est une méthode simple. Mais elle change tout. Si vous avez déjà eu l'impression d'être sous l'eau, cette méthode démontre que vous ne devez pas vous contenter de savoir flotter. Vous pouvez apprendre à nager.

Maintenant, plongeons !

PREMIÈRE PARTIE

Gagner en énergie

