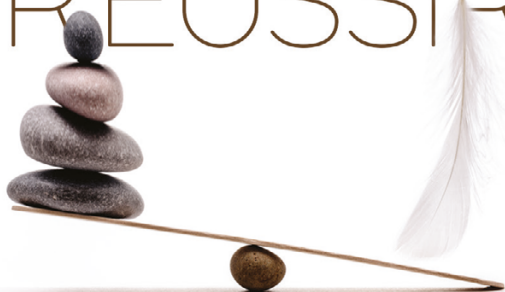


LEO BABAUTA

TOUT  
RÉUSSIR



SANS  
STRESSER

GRÂCE À LA MÉTHODE ZTD  
(ZEN TO DONE)

10 habitudes à prendre  
pour une vie mieux organisée  
et plus épanouissante

ALISIO  
POCHE

## TOUT RÉUSSIR **SANS STRESSER** **GRÂCE À LA MÉTHODE ZTD** (ZEN TO DONE)

Vos *to-do lists* s'allongent et se multiplient ? Vous ne parvenez jamais à faire ce que vous aviez prévu et n'arrivez à profiter de rien ? La méthode ZTD (Zen To Done) est faite pour vous ! Système d'organisation à la fois simple et efficace, elle vous permettra de mieux structurer vos journées pour vous concentrer sur l'essentiel, de réaliser enfin vos projets et, surtout, de vous épanouir dans ce que vous faites.

### Dans cet ouvrage :

- Pourquoi la méthode ZTD et comment ça marche ?
- Les 10 habitudes essentielles à mettre en place pour être plus productif tout en étant moins stressé.
- Toutes les astuces pour instaurer une nouvelle habitude et s'y tenir vraiment.

### VOUS RÊVEZ DE JOURNÉES MIEUX REMPLIES ET PLUS ÉPANOUISSANTES ? ADOPTEZ LA MÉTHODE ZTD !

Leo Babauta s'est fait connaître grâce à Zenhabits.net, son blog de développement personnel très influent sur le Web. Il a élaboré sa méthode à partir de sa propre expérience et, en appliquant ses principes, il a réussi à réaliser en quelques années ce que beaucoup mettraient des décennies à faire... Il est déjà l'auteur du best-seller *L'Art d'aller à l'essentiel* (éditions Leduc.s), qui s'est vendu à plus de 30 000 exemplaires.

Traduit de l'anglais par Sabine Rolland.

« **ZEN TO DONE EST VRAIMENT SIMPLE ET PRATIQUE !** »

Olivier Roland, auteur du best-seller *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études*

ISBN : 978-2-37935-010-8  
Rayon : développement personnel  
Design : flamidon.com



7€  
PRIX TTC  
FRANCE





TOUT  
RÉUSSIR  
SANS  
STRESSER  
GRÂCE À LA MÉTHODE ZTD  
(ZEN TO DONE)

**Suivez toute l'actualité des éditions Alisio sur le blog :**  
[www.alisio.fr](http://www.alisio.fr)

*Alisio est une marque des éditions Leduc.s*

Titre de l'édition originale :  
*Zen To Done, the ultimate simple productivity system*  
Traduction : Sabine Rolland  
Maquette : Nord Compo  
Relecture-correction : Thérèse-Marie Mahé

© 2019 Alisio, une marque des éditions Leduc.s  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 978-2-37935-010-8

LEO BABAUTA

TOUT  
RÉUSSIR  
SANS  
STRESSER  
GRÂCE À LA MÉTHODE ZTD  
(ZEN TO DONE)

10 habitudes à prendre  
pour une vie mieux organisée  
et plus épanouissante

ALISIO  
POCHE





*À Eva*



# Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>11</b>
<b>I. Pourquoi la méthode ZTD ? .....</b>	<b>19</b>
<b>II. Aperçu général – de quoi s’agit-il ? .....</b>	<b>29</b>
<b>III. La méthode ZTD version minimaliste : la simplicité absolue .....</b>	<b>43</b>
<b>IV. Les dix habitudes zen à prendre – une par une .....</b>	<b>51</b>
Habitue n° 1 : Collecter .....	61
Habitue n° 2 : Traiter .....	71
Habitue n° 3 : Planifier .....	79
Habitue n° 4 : Faire .....	87
Habitue n° 5 : Établir un système simple et fiable.....	97
Habitue n° 6 : Organiser .....	109
Habitue n° 7 : Faire le point.....	117
Habitue n° 8 : Simplifier.....	125
Habitue n° 9 : Instaurer des rituels.....	135
Habitue n° 10 : Trouver sa passion .....	143
<b>V. Une journée avec la méthode ZTD .....</b>	<b>157</b>
<b>VI. Questions-réponses sur la méthode ZTD...</b>	<b>165</b>
<b>VII. Ressources.....</b>	<b>179</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>191</b>

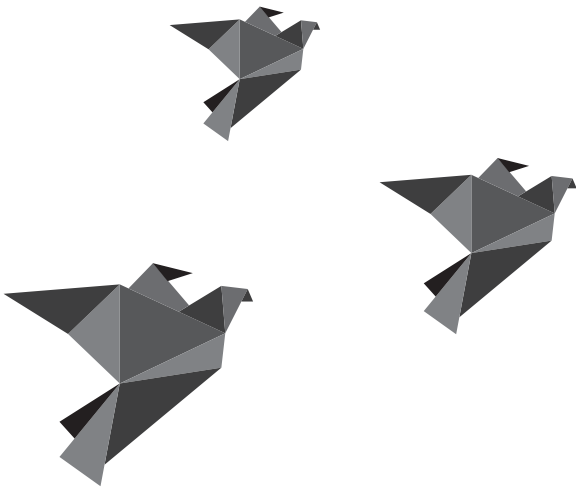




## Introduction

« La raison principale du stress que vous éprouvez n'est pas d'avoir trop à faire, mais de ne pas finir ce que vous avez commencé. »

David Allen



J'ai écrit ce livre pour celles et ceux qui veulent organiser leur vie et accomplir vraiment les choses qui figurent sur leur *to-do list*.

**S**i vous en faites partie, vous allez trouver ici des concepts utiles.

Le Zen To Done (ZTD) est un système à la fois simple et efficace. Il va vous aider à développer des habitudes qui vous permettront d'organiser toutes vos tâches et tous vos projets, de vivre une journée de travail simple et structurée, de garder un bureau propre, net, et une boîte mail désencombrée. Surtout, il va vous aider à faire ce que vous devez faire, sans vous laisser distraire.

C'est demander beaucoup à un petit bouquin. D'ailleurs, ce n'est pas lui qui va agir à votre place – c'est vous. Et pour cela, vous devez avoir vraiment la volonté de changer vos habitudes. Mais si vous êtes tout à fait décidés, le ZTD vous fournira tous les outils nécessaires. Laissez-moi vous dire que changer vos habitudes, c'est possible. En utilisant les techniques que je décris dans ce livre et sur mon site, Zen Habits, j'ai modifié moi-même beaucoup de choses dans ma vie : j'ai

arrêté de fumer, je me suis mis à la course à pied, j'ai appris à manger plus sainement, j'ai couru un marathon, j'ai doublé mes revenus et mis en ordre mes finances, je suis devenu vegan, j'ai effacé presque toutes mes dettes, j'ai participé à un triathlon, j'ai perdu plus de 9 kilos et j'ai lancé un blog à succès – entre autres. Alors, oui, c'est vraiment possible de changer vos habitudes si vous commencez par des petites choses, si vous êtes motivés et si vous restez fixés sur votre objectif.

« Vous devez avoir vraiment la volonté de changer vos habitudes. Mais si vous êtes tout à fait décidés, le ZTD vous fournira tous les outils nécessaires. »

Je suis devenu plus organisé et plus productif. Il y a encore seulement quelques années, mon bureau était encombré, j'accumulais des montagnes de listes que j'oubliais ou que je perdais systématiquement, je me retrouvais avec des tonnes de choses à faire et j'étais complètement dépassé par le chaos et la complexité de mes journées. Ma boîte mail



## Introduction

débordait, ma boîte vocale était saturée de messages et le courrier s'entassait dans ma corbeille. J'oubliais toujours quelque chose à faire et, globalement, j'étais désorganisé et improductif.

Puis, un jour, j'ai commencé à changer mes habitudes, une par une. Aujourd'hui, toutes mes boîtes sont vides. Ma *to-do list* du jour ne comporte que trois choses à faire très importantes. Je sais que je vais les faire. Je suis capable de laisser de côté les distractions et de me concentrer. Je note tout par écrit, à un même endroit et, du coup, je n'oublie plus rien.

Aujourd'hui, ma vie est beaucoup plus saine, beaucoup plus simple et beaucoup moins éparpillée. Je fais **BEAUCOUP** plus de choses – j'assure mon boulot au quotidien, j'écris mon blog, ainsi que pour six autres blogs, je réalise des projets personnels et il me reste du temps pour ma famille. Je suis plus heureux et plus productif – tous ces résultats grâce à quelques changements simples dans mes habitudes.

Vous aussi, vous pouvez le faire, croyez-moi. Je ne suis pas Superman

Tout réussir sans stresser grâce à la méthode ZTD

– j’ai seulement pris la décision de m’améliorer et de changer mes habitudes, une par une.

Continuez votre lecture et voyez comment vous pouvez, vous aussi, obtenir ce résultat. Attention : je ne vous demande pas d’adopter forcément l’ensemble du système – chacun fonctionne à sa manière. C’est tout l’intérêt de la méthode ZTD : vous pouvez choisir les habitudes qui conviennent le mieux pour vous.

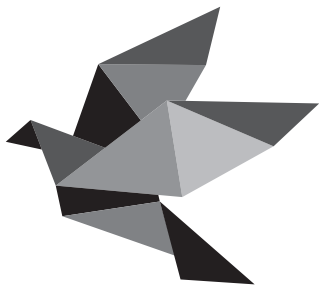
Bonne chance ! Prenez votre pied en lisant ce livre ! Changer ses habitudes peut être très excitant, vous savez, et je vous recommande chaudement de bien profiter de ce que vous allez découvrir ici.

« Puis, un jour, j’ai commencé à changer mes habitudes, une par une. Aujourd’hui, toutes mes boîtes sont vides.

Ma to-do list du jour ne comporte que trois choses à faire très importantes. Je sais que je vais les faire.

Je suis capable de laisser de côté les distractions et de me concentrer.

Je note tout par écrit, à un même endroit et, du coup, je n’oublie plus rien. »



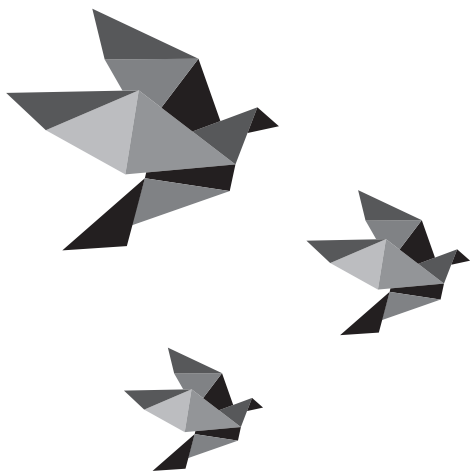




# I. Pourquoi la méthode ZTD ?

« La simplicité est la sophistication  
suprême. »

Léonard de Vinci



J'ai décidé d'emprunter quelques-unes des meilleures idées à quelques-uns des meilleurs systèmes de productivité inventés jusqu'à présent – notamment la méthode GTD (« Getting Things Done »), de David Allen, et *Les 7 Habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent*, de Stephen Covey –, d'y ajouter d'autres idées utiles et de condenser le tout dans un système ultrasimple et hyperfacile à utiliser : le Zen To Done.

**P**ourquoi « Zen To Done » ? D'abord parce que mon blog s'appelle Zen Habits, mais la formule « Habits To Done » ne sonnait pas bien à mes oreilles. J'ai aussi pensé à « Simple To Done », mais l'acronyme STD ne me plaisait pas. Ensuite, parce que ZTD capte parfaitement l'esprit de ce nouveau système : Simplicité + Focalisation sur FAIRE ICI ET MAINTENANT, et pas demain ou dans dix ans.

Si vous avez rencontré quelques soucis avec la méthode GTD, excellente d'ailleurs, la méthode ZTD est faite pour vous. Elle est axée sur le *faire*, sur la simplicité, sur la facilité de la méthode. Lisez la suite.

La méthode ZTD a pour but de résoudre 5 problèmes que de nombreuses personnes rencontrent avec la

Tout réussir sans stresser grâce à la méthode ZTD

méthode GTD. Ce n'est pas que le GTD soit un mauvais système, loin de là, et, en soi, il n'a pas vraiment besoin d'être modifié, mais chacun est différent. Le système ZTD est personnalisé, adapté à la personnalité particulière de chacun d'entre nous.

« ZTD capte parfaitement  
l'esprit de ce nouveau système :  
Simplicité + Focalisation  
sur FAIRE ICI ET MAINTENANT,  
et pas demain ou dans dix ans. »





**La méthode ZTD résout  
5 problèmes rencontrés  
avec la méthode GTD :**

**1. Le GTD propose une série de changements d'habitudes.** C'est la principale raison pour laquelle les gens le laissent tomber – ces changements forment un ensemble qu'il faut traiter tous en même temps. Comme je le dis dans mon blog, Zen Habits, il est préférable de se focaliser sur le changement d'une habitude à la fois pour avoir les meilleures chances de succès. De plus, les adeptes du GTD n'appliquent pas des méthodes de changement qui ont fait leurs preuves (celles dont je parle justement dans mon blog) pour transformer leurs habitudes.

**Solution :** Le ZTD se focalise sur une habitude à changer à la fois. N'essayez pas d'adopter tout le système d'un coup – vous serez submergés et vous aurez beaucoup de mal à vous concentrer sur les changements si vous en faites trop à la fois. Alors consacrez votre attention sur un seul changement avant de passer au suivant. Il faut avancer progressivement. Appliquez des méthodes à l'efficacité prouvée (objectif fixé à 30 jours,

Tout réussir sans stresser grâce à la méthode ZTD

engagement, récompenses, boosters de motivation, etc.) pour apprivoiser avec succès chaque nouvelle habitude.

**2. Le GTD n'est pas suffisamment axé sur le FAIRE.** Malgré son nom, ce système nous ramène la plupart du temps à faire les choses... comme on les a toujours faites. Bien qu'il constitue un excellent système, le GTD insiste sur les étapes de la collecte des données et sur leur traitement, plutôt que sur les étapes de l'action elle-même.

**Solution :** Le ZTD se focalise davantage sur l'action : comment exécuter concrètement vos tâches, simplement et sans stress.

**3. Le GTD, pour beaucoup d'entre vous, n'est pas assez structuré.** Ce manque de structure, les prises de décision instantanées concernant des tâches futures peuvent être l'un de ses points forts, mais aussi une source de confusion pour bien des gens. Pour ceux qui ont besoin d'envisager une journée plus structurée, le GTD peut sembler déroutant. Nous avons chacun notre style.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Tout réussir sans stresser grâce à la méthode  
ZTD (Zen To Done)**

Leo Babauta



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

ALISIO  
POCHÉ