

LA RÈGLE DES 20 HEURES



**Tout apprendre même
sans en avoir le temps !**

YOHAN CHEVALIER

La règle des 20 heures

Comment tout apprendre même
sans en avoir le temps

Le manifeste de l'apprentissage.

Par Yohan Chevalier

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, (2° et 3°a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (article L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Tout contrevenant sera soumis à des poursuites judiciaires, conformément aux droits internationaux de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Avant de commencer : Recevez les bonus exclusifs

Introduction

CHAPITRE 1

Savoir avancer dans la tempête.

Les solutions à la procrastination

Avancer malgré les remarques

CHAPITRE 2

Déterminer votre point de départ.

Choisir une compétence

Comment rester motivé durant votre « aventure »

CHAPITRE 3

1^{ère} clé : Décomposez la compétence.

Comment décomposer une compétence

Pourquoi déconstruire une compétence/ Construire un plan d'action

CHAPITRE 4 :

2^{ème} clé : Faire tomber les barrières de votre apprentissage.

Les barrières physiques

Les barrières mentales

CHAPITRE 5

3^{ème} clé : Savoir s'auto-corriger et se faire corriger.

Diversifier ses ressources

Obtenir du feed-back

CHAPITRE 6

4^{ème} clé : Se libérer 20 heures.

Vous avez plus de temps que vous ne le pensez

Comment libérer de une à deux heures par jour

CHAPITRE 7

Comment utiliser le temps libéré.

Quelles méthodes utiliser pour accélérer le processus d'apprentissage

Comment pratiquer durant votre temps de travail

CHAPITRE 8

Comment apprendre efficacement, les dix points clés.

1. Faire le grand saut.
2. Faire des recherches sur la compétence et ce qui se rapporte à elle.
3. Identifier les concepts clés et les comprendre.
4. Prendre le problème à l'envers.
5. Parler avec des experts dans votre domaine.
6. Créer des rituels.
7. Réalisez des hypothèses.
8. Éliminez les distractions.
9. Utiliser la puissance du corps humain.
10. Réviser et mémoriser.

CHAPITRE 9

Retenir efficacement aisément.

La courbe de l'oubli

La méthode Feynman

CHAPITRE 10

Comment devenir un génie.

Pourquoi savoir encoder ?

Comment encoder des connaissances

Comment relier vos encodages

Comment se servir de vos encodages ?

Conclusion :

Sources :

Votre avis compte :

Avant de commencer : Recevez les bonus exclusifs

Merci d'avoir acheté ce livre, pour commencer, je vous donne rendez-vous sur le site compagnon pour recevoir les bonus qui l'accompagnent :

- La liste des compétences que je recommande pour développer des connaissances à très forte valeur ajoutée.
- La méthode peu connue qui permet de lire deux fois plus rapidement, en étant plus concentré et sans perdre de compréhension de lecture (si si, je vous assure que c'est possible)
- De nombreux conseils supplémentaires qui ne pouvaient pas être inclus dans ces pages (dont la fameuse « méthode de mémorisation active » qui vous permet d'apprendre un texte entier par cœur, simplement)
- Les réponses aux questions des lecteurs (et la possibilité de me poser vos propres questions)
- Les mises à jour sur le contenu du livre dans votre boîte e-mail.

Entrez votre e-mail sur
<https://apprendreen20h-bonus.mystrikingly.com>
pour recevoir ces nombreux bonus

<https://apprendreen20h-bonus.mystrikingly.com>

Introduction

« Vis comme si tu devais mourir demain, apprends comme si tu étais éternel. » Gandhi

Vous souvenez-vous, il y a dix ans quand vous vous êtes dit : « J'aimeraidonnerai tout pour savoir faire ce que fais ce mec ! ». Vous voyez ? Alors maintenant dites-moi ce qui vous a empêché d'apprendre la cuisine ou de faire ce que fait « ce mec » ? La majorité des gens répondront simplement « **je n'avais pas le temps, car *insérer une excuse*** » ou « ce n'est pas pour moi, je suis trop *insérer une excuse* ». Que vous ayez une famille, un boulot très éprouvant, des loisirs déjà très prenants mais également que vous soyez vieux, jeune, grand, petit, chauve ou quoique cela soit, **vous avez toujours du** temps disponible et ce temps pourquoi ne pas l'utiliser pour apprendre ?

Nous avons tous des rêves. Malheureusement, nous n'avons qu'une vie et celle-ci est courte, ainsi nous préférons sortir, nous amuser pour certains. Faire une croix sur nos rêves n'est pas un problème pourvu que l'on ne rate pas le dernier ragot. Il est vrai qu'il est difficile d'avoir le courage de sortir de sa zone de confort pourtant vous l'avez déjà fait en prenant conscience de celle-ci. Je suis sûr que vous ne souhaitez qu'une chose, la même que nous tous, **accomplir vos rêves** car vous savez que personne ne le fera à votre place. Mais pour cela, il va falloir mettre les mains dans le cambouis et apprendre toutes les choses qui sont nécessaires à leur réalisation. Malcolm Gladwell, un journaliste canadien, a dit que pour devenir un véritable expert dans un domaine, il vous faudra consacrer dix mille heures (cela représente dix ans de travail à raison de vingt heures par semaine). Cependant, vous et moi n'avons pas dix mille heures devant nous alors comment faire pour apprendre de nouvelles choses sans avoir à mettre autant de temps de pratique dans un domaine ? La réponse est simple et se joue sur les mots, nous n'avons pas besoin de devenir des experts pour apprendre. En effet, vingt heures, c'est tout ce dont vous avez besoin pour vous élever au-dessus de 97% de la population dans un domaine. Que cela soit écrire un roman, jouer aux échecs, faire de la planche à voile et j'en passe et des meilleurs. Il suffit de vingt heures pour surpasser la barrière de la frustration et **obtenir un niveau élevé**. Toutefois, il ne suffit pas de se

jeter vingt heures sur telle ou telle chose, il y a une méthode, des techniques, des points clés pour réussir cette prouesse qui est d'ailleurs votre future prouesse d'apprendre les bases du mandarin, d'apprendre à jouer de la guitare, d'apprendre à coder.

A la fin de votre lecture, vous aurez toutes les clés en mains pour ouvrir la porte de vos rêves et **accomplir ce à quoi vous aspirez**. A la fin de votre lecture, vous aurez probablement ouvert les yeux sur le potentiel qui était caché jusque-là au fond de vous et qui n'attendait qu'une seule chose, être découvert.

CHAPITRE 1

Savoir avancer dans la tempête.



« Un voyage de mille lieues commence toujours pas un premier pas. » Lao-Tseu

Avant de commencer, j'aimerais vous parler de la procrastination : l'art de remettre inutilement au lendemain ce qui peut et doit se faire aujourd'hui. C'est un phénomène de plus en plus répandu. En effet, il y aurait plus de 70% des étudiants qui seraient des « procrastinateurs » (<https://www.theguardian.com/education/mortarboard/2012/may/09/students-procrastinating-exams>). C'est bien agréable de remettre tout au lendemain mais des travaux ont démontré que ceux qui le font ont tendance à être plus stressés que les autres, à avoir un système

immunitaire affaibli, à moins bien dormir et d'une manière globale à être moins heureux que la moyenne. Alors pourquoi un tel phénomène existe-t-il ? La vérité c'est que, lorsque l'on pense à quelque chose que l'on n'a pas vraiment envie de faire, cela active les zones cérébrales associées à la douleur. Dès lors, notre cerveau cherche à inhiber cette situation désagréable en détournant notre attention sur autre chose, et le résultat, on se sent mieux mais temporairement.

Les solutions à la procrastination

Heureusement, il existe des solutions très concrètes pour surmonter cette tendance, voici la plus connue d'entre elles. Cette première méthode est celle des « 5 premières minutes », elle consiste comme son nom l'indique à surpasser la douleur qui nous empêche de faire ce que l'on remet sans cesse au lendemain et à commencer même si nous n'en avons pas l'envie. Cela peut sembler bête comme ça mais, pour s'acquitter de quelque chose, il ne faut pas forcément le vouloir sincèrement comme pensent beaucoup de « procrastinateurs ». Il s'agit comme de se jeter du haut d'une falaise pour atterrir dans l'eau 10 mètres plus bas, se lancer est ce qui est le plus compliqué, ensuite il n'y a plus qu'à se laisser aller et apprécier l'expérience (sauf si vous ne savez pas nager là cela devient problématique). Cette technique consiste donc à se mettre au travail pour 5 minutes, dans la plupart des cas, **l'effet d'entraînement** vous fera garder le cap et vous continuerez ce à quoi vous vous êtes mis après les 5 minutes. Et si au bout de 5 minutes vous continuez de vouloir arrêter, alors arrêtez. La satisfaction d'avoir sauté à l'eau vous donnera le sourire et vous pourriez être fier de vous et de votre volonté.

Vous pouvez également par exemple vous motiver avec des questions que vous adressez à vous-même comme par exemple : « Qui je souhaite être dans dix ans et, si j'étais déjà cette personne, qu'est-ce que je serais en train de faire, là tout de suite ? » Puis aller le faire. Les méthodes qui marchent dépendent de votre personnalité face à la difficulté mais des tas de gens sont déjà passé par l'état dans lequel vous êtes et ces derniers ont mis par écrit comment ils ont surpassé la procrastination, **vous n'avez pas d'excuses !**

Avancer malgré les remarques

Cela vous est probablement déjà arrivé, vous avez une idée en tête, par exemple : Vous allez vous mettre à faire un jogging tous les matins afin de perdre du poids, d'avoir un meilleur cardio ou de faire de l'exercice. En bref, vous voulez mettre en pratique quelque chose pour des raisons qui vous sont propres, seulement, un proche que ce soit un ami ou un membre de votre famille vous dit « Tu n'es pas fait pour cela », dans le cadre de notre exemple, « tu n'es pas fait pour courir tous les matins ». Des phrases de ce type, vous en avez probablement déjà entendu beaucoup et par tous les types de personnes. Il y a trois manières de réagir à ces remarques : La première, vous vous excusez et n'allez pas au bout de votre souhait de base, au risque de vous prendre de nouvelles remarques. La deuxième, vous rentrez dans un débat (qui se transforme la plupart du temps en conflit) et votre relation avec ce proche se retrouve détériorée mais vous allez au bout de votre idée. La troisième, vous ne justifiez pas votre point de vue ou très peu et allez au bout de votre idée en faisant glisser les remarques sur vos pensées positives engendrées de la pratique de celle-ci. Pourquoi je vous dévoile ces trois réactions ? La vérité, c'est que je souhaiterais que vous réagissiez de la troisième manière. Celle qui n'a pas d'impact négatif, celle où certes on se moque de vous mais cela s'arrête ici.

Adopter un tel comportement est dur, je vous l'accorde mais prenez quelques instants et rendez-vous compte de toutes les choses que vous n'avez pas fait à causes de « détracteurs ». Peut-être que vous vouliez commencer un sport, peut-être que vous vouliez apprendre l'anglais, mais que vous n'avez fait ni l'un ni l'autre à cause de la peur d'être moqué. Posez-vous la question si vous voulez vivre la vie telle que vous la souhaitez ou telle que les autres veulent que vous la viviez. Dites-vous également que vous ne pouvez vivre dans la plénitude sans **être quelqu'un de vrai**, d'authentique. Vous êtes unique et n'avez pas besoin de l'approbation des autres pour vous lancer, c'est votre vie.

| PRINCIPE 1 |

Ne laissez pas les autres et vous-même encombrer le chemin de vos rêves

Pour aller plus loin :

-Je vous conseille d'aller vous renseigner sur l'acétylcholine, la dopamine et la sérotonine. Ce sont des neuromodulateurs (des substances chimiques) qui influencent la façon dont un neurone réagit aux autres neurones, plus simplement, ces neuromodulateurs créent la motivation.

-De nombreuses techniques pour lutter contre la procrastination existent, n'hésitez pas à faire vos propres recherches et à trouver celle qui vous convient le mieux.

CHAPITRE 2

Déterminer votre point de départ.



« La meilleure chose qui peut arriver à un être humain est de trouver un problème, tomber amoureux de ce problème et vivre en essayant de le résoudre jusqu'à qu'un problème encore plus intéressant apparaisse » Auteur anonyme

Aujourd'hui, nous avons le choix. Le choix de manger telle ou telle chose, le choix d'avoir ou non des enfants, le choix de faire ou de ne pas faire du sport, en bref, nous pouvons décider de nos vies. Cependant, rares sont ceux qui se rendent compte que il y a quelques siècles, jamais une telle attitude face aux choix n'aurait été permise. Je suis sûr que

vous vous souvenez de vos cours d'Histoire quand votre professeur vous disait que les mariages étaient arrangés, qu'on ne savait pas si demain on allait pouvoir manger, etc. Eh bien, grande nouvelle, c'est toujours le cas en 2020 dans certains pays. Vous avez de la chance de vivre dans un pays développé alors profitez-en et exprimez votre gratitude en faisant vous-mêmes vos choix, ne laissez plus les autres choisir pour vous qui vous devez être et ce que vous devez faire. Nous allons ensemble, dès aujourd'hui, faire un choix. Vous allez déterminer quelle sera la première compétence sur laquelle vous appliquerez les quatre points clés vous permettant d'apprendre n'importe quoi en vingt heures.

Choisir une compétence

Vous allez en effet, tout d'abord déterminer quelle compétence vous souhaitez acquérir, je veux que vous réfléchissiez à ce que vous avez toujours eu envie de savoir faire. Cela peut être : savoir bricoler, savoir prendre la parole en public, savoir monter une vidéo ou n'importe quoi d'autre. Toutefois, la meilleure chose à faire serait de choisir celles qui sont le plus susceptibles de **vous servir dans un futur proche** comme apprendre tout ce qui permet de survivre en forêt quand vous partez pour une semaine de camping. Votre seule limite est votre imagination alors ne vous privez pas. Prenez cinq à dix minutes si cela est nécessaire, écrivez sur une feuille tout ce qui vous passe par la tête et entourez votre choix, ne vous en faites pas, dans vingt heures vous pourrez déjà passer à cette autre chose qui vous fait envie, puis encore vingt heures après celle-ci.

« Pourquoi ne pas développer plusieurs compétences à la fois afin de gagner encore plus de temps? » me diriez-vous, la réponse comme toujours, est très simple : En voulant concentrer votre énergie sur plusieurs compétences à la fois vous en dispersez une partie et cela devient contre-productif, par exemple vous avez un robinet et deux verres d'eau à remplir, pensez-vous que remplir un peu l'un puis un peu l'autre et répéter ces actions va plus vite que d'en remplir un complètement puis l'autre ? (en plus d'être moins efficace). Comme je vous l'ai conseillé, faites une liste de ce que vous voulez apprendre et ne soyez pas impatient, tous les domaines qui vous font envie, vous allez les explorer dans un futur proche, tant que vous développez déjà une compétence, vos idées restent sur votre liste, choisissez par exemple chaque mois une nouvelle compétence.

Comment rester motivé durant votre « aventure »

Il est probable que vous appréhendez la perte d'envie en vous disant par exemple : « Après quelques jours ce projet ne me motive plus » et cette peur est totalement justifiée, cependant nous allons tout de même l'éviter à l'aide d'une chose. Cette chose, c'est le fait qu'il est extrêmement important que votre projet vous tienne à cœur, car plus cela sera le cas, plus vous serez motivé par ce projet et par conséquent plus votre niveau dans la compétence sera élevé, vous ne me croyez pas ? Faites une courte recherche sur tous les entrepreneurs qui sont milliardaires (je précise entrepreneurs car certains milliardaires le sont grâce à d'autres manières que par le travail), ils sont tous **passionnés** par ce qu'ils font et ce n'est pas une coïncidence, Warren Buffett par exemple a quatre-vingt-neuf ans et continue de travailler. D'ailleurs, il adore ce qu'il fait au point de dire qu'il va au travail « en dansant des claquettes ». Pas convaincu ? Alors expliquez-moi pourquoi tous ces milliardaires continuent de travailler alors qu'eux et leurs petits-enfants pourraient se la couler douce pour le reste de leur vie ? Ils sont amoureux de ce qu'ils font et c'est ce qui fait leurs succès dans leurs domaines respectifs.

Derniers petits conseils sur le choix de votre projet, avant de vous lancer, une fois que vous avez votre idée, définissez le niveau que vous voulez atteindre. C'est-à-dire, visualisez où vous souhaitez vous situez dans la compétence : Peut-être voulez-vous être un champion, peut-être voulez-vous être capable de telle ou telle chose. Cela peut vous sembler inutile mais si vous savez où vous voulez aller, vous y arriverez plus vite qu'en zigzaguant un peu au hasard. Comme si vous preniez l'autoroute au lieu de plusieurs petites routes allant ici et là-bas. C'est pourquoi la meilleure chose à faire, serait de **définir en une phrase l'objectif** dans le domaine, qui correspondrait au niveau que vous souhaitez et, construire un plan d'action afin d'atteindre ce niveau (nous verrons comment construire un plan d'action dans le chapitre 3). Et une fois le niveau voulu atteint, si cela arrive avant la fin des vingt heures (ou même après) rien ne vous empêche d'aller plus loin et de prolonger votre apprentissage pour devenir encore meilleur !

| PRINCIPE 2 |

Privilégiez les compétences
urgentes ou, importantes qui
vous tiennent à cœur

Pour aller plus loin :

-Si vous n'avez pas d'idée de compétence à développer, pensez à ce que vous avez toujours voulu faire ou ce qui vous empêche de réaliser votre rêve (en d'autres termes quelles sont les compétences dont vous avez besoin pour le réaliser)

-Je vous propose dans le complément de ce livre une liste de compétences essentielles ou qui le deviendront dans un futur proche afin de vous aider si vous peinez à trouver des idées.

Bien, maintenant que nous avons déterminé ce que vous voulez apprendre, nous allons voir sans plus tarder quelles sont ces fameuses clés permettant un apprentissage en 20h et ouvrant la porte sur nos rêves.

CHAPITRE 3

1^{ère} clé : Décomposez la compétence.



« La raison consiste à analyser les choses et à les élaborer. »

Epictète

Maintenant que nous avons choisi notre compétence, il va falloir la déconstruire en plusieurs sous compétences, par exemple : apprendre à nager se déconstruit en : apprendre à plonger, apprendre les mouvements des bras, des jambes, apprendre à flotter, etc.

Comment décomposer une compétence

Afin de décomposer une compétence, il va vous falloir identifier les éléments de base et vous focaliser sur l'essentiel et les éléments critiques, c'est-à-dire **éliminer tout ce qui n'est pas indispensable** car, ainsi, l'incroyable mur représentant ce que nous devons faire pour réussir notre apprentissage qui se dresse devant nous, se transforme en petit tas de terre après avoir réduit notre impression d'avoir besoin de faire mille et une choses. Si nous restons dans notre exemple d'apprendre à nager, nous n'aurons pas tout de suite besoin d'apprendre à plonger, d'apprendre à faire de l'apnée, etc. Retenez donc qu'il vous faut vous focaliser sur l'essentiel et si jamais cette compétence vous plaît, vous pourrez toujours y revenir et approfondir votre apprentissage à ce moment-là.

Cependant, si vous avez du mal à déconstruire votre compétence, pas de panique ! Il vous suffit d'imaginer que vous donnez des ordres à un robot qui soit déjà capable d'exécuter toutes les actions requises mais ne sachant pas dans quel ordre. Votre but sera de décrire le plus possible ce que ce robot doit effectuer pour réussir la tâche que vous voulez effectuer (qui est accessoirement votre compétence). Par exemple, vous voulez apprendre à jouer de la guitare, dès lors, imaginez devoir décrire à votre robot comment jouer de la guitare selon **une liste d'actions précises** qui s'enchainent. Par exemple vous commencerez par « accorder les cordes », puis « placer ses doigts sur les cordes » pour « effectuer des accords ». Dans le cadre de cet exemple, vous commencerez donc par apprendre à accorder les cordes, puis à placer vos doigts sur ces dernières, ensuite vous apprendrez des accords, etc.

Pourquoi déconstruire une compétence/ Construire un plan d'action

Déconstruire une compétence favorise son apprentissage car c'est ce qui permet d'établir un plan d'action. Comme nous l'avons vu, construire un bon plan d'action est ce qui va grandement contribuer à votre degré de réussite, voyez le un peu comme la notice pour construire un meuble. Il précise les actions étapes après étapes et permet d'avoir un résultat bien plus satisfaisant que si vous vous étiez lancé sans savoir quoi faire. N'attendons pas plus longtemps, une fois que vous aurez décomposé la compétence en un maximum de parties possibles, vous allez devoir attaquer par la sous-compétence la plus importante. C'est-à-dire que vous allez démarrer votre plan d'action par celle-ci. (Si nous revenons dans le cadre de notre exemple d'apprendre à nager, cela serait apprendre à flotter). Vous devez oublier au début les sous-compétences qui ne sont pas absolument nécessaires pour les débutants et ainsi procéder étape par étape. Au fur et à mesure que vous progressez, vous passerez aux autres sous-compétences. (Apprendre à flotter, apprendre le mouvement des bras, apprendre les mouvements des jambes, apprendre à synchroniser ses mouvements, etc.) Retenez bien l'image qui suit : Si vous voulez apprendre les acrobaties, vous commencerez toujours par apprendre à faire une roulade avant d'apprendre à faire un saut périlleux.

| PRINCIPE 3 |

**Concentrez-vous sur l'essentiel,
et agissez selon un plan d'action**

Pour aller plus loin :

-Peut-être qu'au cours de la décomposition de votre compétence, vous remarquerez que ce qui vous intéressait de base n'est qu'une sous-compétence. Vous pouvez très bien choisir de n'apprendre que cette dernière, par exemple si de base vous voulez dresser votre chien et que vous vous rendez compte que vous vouliez simplement qu'il apprenne à donner la patte, libre à vous de vous arrêter ici !

CHAPITRE 4 :

2^{ème} clé : Faire tomber les barrières de votre apprentissage.



*« Quand on veut travailler, on peut franchir toutes les barrières.
Le reste c'est du bavardage. » Jean Dujardin*

A présent, nous avons nos sous-compétences et notre plan d'action qui définit l'ordre dans lequel nous allons les apprendre. Cependant, **il reste un dernier obstacle** à notre apprentissage qu'il faut dès maintenant faire voler en éclat, nos barrières de pratiques physiques et mentales. Cela signifie éliminer les obstacles à la pratique et c'est ce que vous saurez faire à la fin de ce chapitre.

Les barrières physiques

Commençons par le commencement, nous allons d'abord devoir résoudre ce qui nous empêche physiquement de nous jeter dans notre apprentissage et de le prendre à bras le corps. En effet, aussi logique que cela puisse sembler, vous allez commencer par vous procurer les outils indispensables, ces choses-là qui, sans elles, rien n'est possible. Par exemple, si vous voulez apprendre à faire du basketball, vous allez avoir besoin d'un ballon et d'un panier. Toutefois, si cela est possible, vous devez **éviter d'utiliser des ressources limitées**, c'est-à-dire des ressources que vous ne pouvez pas être sûr de toujours avoir à disposition. Si vous empruntez un ballon de basketball à votre ami et que celui-ci souhaite le récupérer, vous vous retrouverez bien en peine !

Ensuite, une fois que vous possédez les objets techniques nécessaires, la première barrière physique vient de tomber. A présent pour que la deuxième la suive, vous allez devoir éliminer les perturbations lors de votre apprentissage. Vous avez probablement déjà entendu votre ancien professeur vous dire qu'apprendre avec votre téléphone ou une télévision allumée à côté et être sujet à la moindre distraction rendait l'apprentissage inutile, non ? Malheureusement, il avait et a toujours raison sur ce point, se laisser entraîner par les différentes distractions que peuvent engendrer votre environnement ne fera que rendre votre apprentissage moins efficace alors comment faire ? Vous savez déjà comment faire, rendre muet votre téléphone puis le mettre dans une autre pièce, supprimez les pop-ups sur votre ordinateur, éteindre tout ce qui serait susceptible de provoquer un bruit ambiant (si vous avez des enfants, retirez les piles). Si vous ne vivez pas seul, prévenez les personnes qui vivent avec vous que vous ne voulez pas être dérangé car vous vous mettez au travail, la plupart du temps celles-ci comprendront et vous laisseront tranquilles. En cas de situation extrême (travaux dans la rue, voisins bruyants, etc.), vous avez toujours les bouchons d'oreilles.

Félicitations, **vous venez d'éliminer les barrières physiques**, il ne reste plus qu'à retirer vos barrières mentales.

Les barrières mentales

Il y a deux cas de figure, soit vous faites partie de ceux qui peuvent aller au-delà de leurs barrières mentales très facilement, soit vous faites partie de ceux qui ont beaucoup de mal pour cela. Qu'importe dans quelle catégorie vous vous situez, les émotions ressenties sont les mêmes : vous avez peur, vous avez des doutes, vous vous sentez embarrassé, vous vous sentez trop vieux, vous pensez que ce n'est pas pour vous, etc. Toutes ces émotions négatives tendent à vous décourager de sortir de votre zone de confort et vous aveuglent afin que vous ne puissiez observer la tranquillité qui se situe de l'autre côté de cette dernière. **Vos ressentis sont justifiés** mais cela ne pardonne pas le fait que vous vous privez vous-mêmes de vos capacités. Je ne dis pas que vous devez apprendre à faire des sauts périlleux à quatre-vingt ans mais votre corps a bien plus de ressources que vous ne pouvez l'imaginer qui n'attendent qu'à être mobilisées. La meilleure chose à faire serait de **prendre un engagement** auprès de vos proches afin de ne pas flancher. Vous ne voudriez pas les décevoir et ainsi, surmonterez l'envie irrésistible d'abandonner. Je vais vous révéler deux techniques afin de **vaincre vos peurs** mais je souhaite qu'en échange vous ne vous cherchiez plus d'excuses pour effectuer toutes les choses qui se trouvent à votre portée pour peu que vous ouvriez les yeux et tendiez le bras, c'est d'accord ? Bien alors voici ces techniques qui vous permettront de ne plus être paralysé par une peur mal définie, la première se nomme « **Worst case scenario** » et fonctionne en trois étapes qui consistent à se poser à chacune une question :

1. Quelles sont les pires conséquences que peut engendrer votre action ?
2. Comment pouvez-vous faire en sorte d'éviter ces conséquences?
3. Si le pire scénario se produisait, comment pourriez-vous demander de l'aide à quelqu'un ou réparer les dégâts ?

Grâce à cette méthode, vous allez transformer votre peur en une liste de scénarios concrets et vous vous rendez compte que peu importe le scénario, la catastrophe peut toujours être atténuée voir évitée. La deuxième technique permet de voir la situation du point de vue opposé, de l'autre côté de la rivière, elle s'appelle « **What if** » fonctionne en deux étapes qui elles aussi fonctionnent en tant que question à se poser :

1. Quels seront les bénéfices de votre succès, même si ce dernier est partiel ?
2. Si vous décidez de ne rien faire, à quoi ressemblera votre vie dans six mois, un an ou plus ?

A présent, vous savez pourquoi vous devez passer par-dessus vos barrières mentales, quelle que soit la nature de vos excuses, **vous savez au fond de vous que vous pouvez le faire** alors lancez-vous maintenant que cela est possible. Vous avez sûrement encore des résidus de barrières mais avec le temps ils disparaîtront pour ne laisser place qu'à votre fierté d'avoir accompli ce qui vous semblait être **l'impossible** pour vous il y a encore vingt heures.

| PRINCIPE 4 |

Restez concentré sur ce que vous faites en toutes circonstances

Pour aller plus loin :

-Si vous avez du mal avec vos barrières physiques, je vous invite à vous renseigner sur la technique Pomodoro qui vous permet d'aller au-delà de ces dernières quelle que soit la raison qui vous pousse à le faire (révision, lecteur, sport, etc.).

-Si vous avez du mal avec vos barrières mentales, faites quelques recherches sur internet, vous verrez sûrement que quelqu'un de plus

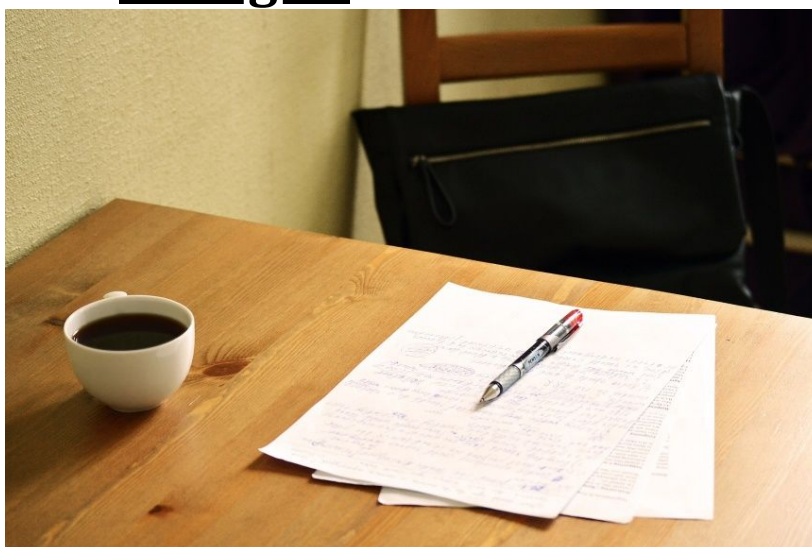
vieux/moins habile/physiquement moins avantage (handicap) a réalisé ce que vous voulez faire. Si d'autres peuvent, alors vous pouvez

.



CHAPITRE 5

3^{ème} clé : Savoir s'auto-corriger et se faire corriger.



« Vous voulez avoir deux fois plus de succès ? Alors doublez votre taux d'échecs » Thomas Watson

On dit souvent que **c'est en forgeant que l'on devient forgeron** cependant encore faut-il qu'on sache à quoi ressemble une épée. Ce principe est le même pour nous, comment pourrions-nous devenir meilleur dans la compétence que nous apprenons si nous ne savons

même pas qu'est-ce qu'être bon dans cette compétence ? Ce que vous allez faire, c'est que vous allez diversifier vos ressources.

Diversifier ses ressources

Laissez-moi vous donner un autre exemple, imaginons que vous voulez apprendre à faire la cuisine, vous faites une tarte aux pommes juste avec une recette, sans photographie et vous ne savez donc pas à quoi cela ressemble, comment après l'avoir faites-vous pouvez certifier qu'une tarte aux pommes doit ressembler à ce que vous avez produit ? Vous ne pouvez pas car vous ne savez pas à quoi doit ressembler une tarte aux pommes et à moins d'être un grand chef, vous n'avez aucun intérêt à inventer une nouvelle recette, encore plus si votre but premier était juste d'apprendre à faire une tarte basique. Alors comment faire pour auto-corriger son travail ? Car en effet, vous n'aurez pas toujours de grands chefs à votre table pour vous dire comment vous pouvez vous améliorer.

Afin de pouvoir se perfectionner dans votre travail, vous allez avoir besoin de **plusieurs supports** et de mettre en relation ces supports. Un peu comme un rapport où vous devez faire une synthèse de différents documents, **un regard critique** va être nécessaire pour ne pas faire tout ce que l'on vous dit de faire. Par exemple, sur trois livres de recettes, un dit que pour faire une tarte aux pommes, il vous faut des oranges, vous allez devoir porter un regard critique afin de ne pas faire bêtement ce que l'on vous dit de faire. Je sais que cet exemple vous paraît inutile mais vous verrez au cours de vos différents apprentissages que pour certains domaines, c'est parfois très dur de repérer une différence. Cependant ne vous en faites pas, généralement ce tri est fait inconsciemment car très évident dans la grande majorité des cas.

Par conséquent, comment diversifier ses ressources ? L'idéal serait d'avoir trois à cinq ressources de différentes natures, c'est-à-dire que vous pouviez piocher par exemple, dans les trois meilleurs livres du domaine (support écrit), les trois meilleures chaînes Youtube du domaine (support vidéo) et les trois meilleurs blogs du domaine (support interactif). Toutefois, d'une manière générale, les chaînes Youtube et les blogs sont rarement spécialisés, ainsi vous aurez besoin de trier les vidéos/articles **les plus pertinents** pour votre apprentissage cela ne devra pas vous prendre plus de 10% de votre temps d'apprentissage (2 heures).

Obtenir du feed-back

Au fur et à mesure que vous progressez dans votre compétence, vous allez avoir besoin de références pour savoir où vous vous situez dans votre niveau de maîtrise. Pour ce faire, vous allez mettre en place **une boucle de feed-back** afin de pouvoir obtenir rapidement des feed-backs de qualité. Grâce à cela, vous pourrez aisément faire les ajustements appropriés. En effet, bien que vous sachiez désormais vous auto-corriger, il est important d'obtenir l'avis d'autrui car dans la plupart des cas, votre ego prend le dessus. Si vous apprenez à dessiner par exemple, il est probable que vous pensiez que vos dessins sont de véritables chefs-d'œuvre, c'est une réaction du cerveau très courante qui se produit afin d'éviter ce que l'on appelle **une dissonance cognitive** (c'est à dire que vous faites quelque chose qui va contre ce que vous voulez faire ici, faire de beaux dessins mais ne pas y arriver. Le cerveau penchera d'un côté de la balance ou de l'autre pour sortir de cette situation de malaise).

Par conséquent comment obtenir une boucle de feed-back rapide ? La première chose à savoir c'est que la méthode est différente selon les compétences, en apprenant à coder par exemple, vous savez immédiatement si votre code est bien fait cependant, si vous apprenez à faire du vin, vous devriez attendre un moment avant de pouvoir savoir si ce dernier est bon. Trouver des moyens de savoir si vous vous trouvez dans la bonne ou dans la mauvaise voie est donc important. Mais encore une fois, beaucoup de paramètres rentrent en jeu et définir une seule et unique réponse n'est pas possible. Toutefois, la solution la plus courante et de tout simplement demander à des personnes étant dans le domaine que vous étudiez ce qu'ils pensent de vous ou de ce que vous produisez.

| PRINCIPE 5 |

Ayez des supports de différents types, et des avis de différentes

Pour aller plus loin :

-Si vous avez la chance d'avoir des amis qui apprécient la compétence que vous souhaitez développer, parler leur-en. Ils seront probablement ravis de partager l'expérience d'apprendre avec vous et le travail en groupe aura pour effets bénéfiques de vous engager inconsciemment (vous ne voudriez pas décevoir vos amis) et créer un apprentissage plus efficace par le partage. Tous les aspects de ce dernier seront plus agréables !

Vous avez donc déjà trois des quatre clés pour apprendre n'importe quoi en vingt heures dans vos mains, vous savez déconstruire une compétence, faire tomber les barrières à l'apprentissage et comment vous auto-corriger. A présent, il ne manque donc plus qu'une chose, trouver le temps de mettre en œuvre cette méthode (et promis c'est plus facile que vous ne pouvez le penser).

CHAPITRE 6

4^{ème} clé : Se libérer 20 heures.



« Chaque jour, chaque heure, chaque seconde, chaque instant, sont des opportunités à saisir. Considère-les comme une nouvelle occasion de commencer à créer ce que tu veux exactement, être, avoir et faire. » Crisoubarcelona

Pensez-vous ne pas pouvoir trouver le temps d'appliquer la méthode que je vous décris dans ce livre ? Je vais surtout m'adresser à ceux qui ne pensent pas l'avoir, bien que les principes que je vais énoncer sont **applicables pour tous les domaines de la vie** et permettent de se libérer du temps. La première chose à savoir, c'est que vous pouvez très

bien apprendre une nouvelle compétence par mois bien qu'il reste aisé d'en apprendre une toute les deux semaines. Je vais vous révéler par un calcul simple comment vous pouvez vous libérer aisément du temps chaque jour sans dormir quatre heures par nuit ou supprimer dans votre emploi du temps les activités qui vous sont chères.

Vous avez plus de temps que vous ne le pensez

Laissez-moi vous raconter une histoire que vous connaissez peut-être déjà, celle-ci se présente ainsi. Imaginez que chaque matin, **on vous donne 86400 centimes** c'est-à-dire 864 euros mais que chaque soir on vous reprend tout ce que vous n'avez pas dépensé. Ne vous en faites pas le matin suivant, on vous les redonne et ainsi de suite. **Que feriez-vous avec autant d'argent ?** Vous pourriez choisir de toujours le dépenser jusqu'à ne plus rien avoir le soir ou vous pourriez **l'investir et faire fructifier cet argent**. Sachant qu'après un moment, vous vous ennuierez probablement de toujours tout dépenser, vous iriez probablement l'investir on ne sait où. Si vous êtes d'accord avec ce que je viens de dire, j'aimerais vous révéler que chaque jour nous avons 86400 secondes, prêtes à être dépensées de la manière dont vous le souhaitez. Si vous faites partie de ceux qui investissent déjà leurs secondes, félicitations, vous êtes probablement riche de vos investissements à l'heure qu'il est ou vous le serez bien assez tôt. Si vous faites partie de ceux qui n'investissent pas encore leurs secondes, pas de panique, le fait de s'en rendre compte suffit à vous faire passer de consommateur à investisseur. Toutefois, vous ne savez sûrement pas où trouver le temps qui sera investi, voici donc comment trouver facilement jusqu'à deux heures par jour.

Comment libérer de une à deux heures par jour

Je vous ai promis un calcul, le voici : Nous avons tous vingt-quatre heures dans une journée. Mais dans le vase que représente ces vingt-quatre heures, nous remplissons déjà **huit heures de sommeil et huit heures de travail**, par conséquent, il nous reste huit heures à remplir. Rajoutons un verre de quatre heures pour les trajets, les repas, le réveil, le coucher, etc. On pourrait déjà s'arrêter là qu'une journée est déjà remplie en seulement vingt heures ! Cependant, vous avez une famille, des amis, des loisirs ou ce que vous voulez, cela rajoute un autre verre de deux heures cette fois-ci. Vous avez à présent encore deux heures à remplir dans votre grand vase de vingt-quatre heures. Vous pouvez choisir comme on l'a vu de dépenser ces secondes puis de le refaire le lendemain ou vous pouvez investir ces deux heures pour apprendre.

Ce calcul s'applique aux journées où vous travaillez, ainsi imaginons que vous travaillez six jours dans la semaine et que vous souhaitez consacrer votre dimanche à des loisirs, **vous avez alors douze heures par semaine** consacré à l'apprentissage de votre nouvelle compétence. Dès lors, vous avez compris que toutes les deux semaines, vous aurez vingt-quatre heures, soit une véritable journée entière que vous pouvez consacrer à l'apprentissage de votre compétence, je vous rappelle que vingt heures suffisent grâce à cette méthode, ce qui vous laisse quatre heures supplémentaires que vous pouvez par exemple consacrer à vous récompenser d'avoir ajouté en l'espace de deux semaines **une nouvelle corde à votre arc**. Et cela simplement en vous contentant de **passer moins de temps devant la télévision ou vos écrans** !

| PRINCIPE 6 |

Investissez un peu de votre
temps chaque jour sur ce qui
compte vraiment

Pour aller plus loin :

-Si vous n'êtes pas convaincu par le fait que vous avez tant de temps libre que cela, faites une expérience : Pendant une journée, retirez vos écrans, juste vos écrans. Continuez de vivre normalement, vous serez surpris de vous surprendre à vous ennuyer !

-J'ai supposé que vous travaillez six jours par semaine mais ce n'est pas très probable. Si vous avez votre samedi de libre, vous pouvez passer plus de temps à l'acquisition de votre compétence ce soir-là. Ou bien même rattraper le temps que vous aurez éventuellement perdu dans la semaine. Mais je ne vous conseille pas de ne rien faire la semaine et de tout rattraper samedi. La régularité est la clé !

Conclusion sur les quatre clés.

Félicitations, vous avez déjà les quatre clés nécessaires pour ouvrir la voie d'accès à vos rêves. Vous pouvez choisir d'arrêter votre lecture dès à présent si vous le souhaitez. Ce livre a déjà rempli sa fonction de vous apporter les connaissances nécessaires pour appliquer la méthode qui vous permet d'apprendre n'importe quoi en vingt heures. Cependant, vous l'avez remarqué, il reste plusieurs chapitres car, bien qu'ils ne soient pas directement en rapport avec la méthode, ils vous aideront à développer un apprentissage d'encore meilleure qualité et beaucoup plus rapide. Ces chapitres, les voici !

CHAPITRE 7

Comment utiliser le temps libéré.



« Contrôler l'utilisation de votre temps, et vous contrôlerez la direction de votre vie. » Auteur anonyme

Maintenant que nous avons libéré du temps dans votre journée, il ne nous reste plus qu'à savoir comment l'utiliser de la meilleure manière qui soit, plutôt de longues heures de travail espacées de plusieurs jours ? Plutôt vingt minutes quatre fois par jour ? Dans ce chapitre, je vais vous indiquer ce qui, à ce jour semble être la méthode la plus efficace pour travailler.

Quelles méthodes utiliser pour accélérer le processus d'apprentissage

Au risque de vous décevoir, vous allez devoir la déterminer vous-même, bien sûr je vais vous indiquer lesquelles vous sont disponibles mais vous allez devoir les tester et déterminer celle qui vous correspond le mieux. Bonne nouvelle, cette méthode sera valable **jusqu'à la fin de votre vie** et dans tous les domaines de votre vie pour peu que ce soit un domaine où il faut être concentré.

Premièrement, vous pouvez pratiquer votre compétence (ou n'importe quelle autre tâche) par des blocs de temps courts pour rester concentrés durant toute la durée de ces derniers, cependant, il faudra répéter par exemple vingt minutes de travail trois fois par jour. Cette méthode a de nombreux inconvénients, premièrement travailler sur plusieurs plages de travail vous demande de la récupération entre chacune, par exemple, vous voulez rester concentré pendant une heure, soit vous restez concentré une heure durant et prenez une pause à la fin, soit vous restez concentré vingt minutes, trois fois en prenant des pauses après chaque séance.

De plus, il suffit que sortir de votre travail casse votre élan pour que vous cessiez d'être motivé et ne travaillez finalement vingt minutes au lieu d'une heure. Heureusement, cette méthode possède une variation très intéressante dont je vous ai déjà parlé qui s'appelle **la méthode « pomodoro »**, cette dernière consiste à rester concentré vingt-cinq minutes puis prendre cinq minutes de pause avant de repartir pour vingt-cinq minutes, vous pouvez répéter ce cycle autant de fois que vous le souhaitez ensuite. (Je vous recommande d'aller vous renseigner sur la technique si celle-ci vous intéresse vraiment, je n'ai fait que la vulgariser).

Deuxièmement, vous pouvez décider de l'option inverse et de pratiquer un bloc de temps long afin de n'avoir à rester concentré qu'une seule fois. C'est-à-dire que vous passez par exemple une heure sur un sujet avant de vous accorder quinze minutes de pause, d'ailleurs, la méthode que j'utilise moi-même est un dérivé de ce style de travail, c'est **une méthode reconnue qui se nomme : Le deep-work**. Cela consiste à

prendre cinquante minutes durant lesquelles vous restez concentré puis à prendre dix minutes de pause afin de se rafraichir l'esprit. Cette méthode est **très efficace** car **très fluide** et **facile à comprendre**.

Vous n'avez qu'à prendre une heure dans votre journée et celle-ci deviendra un deep-work, de plus, comme je le disais cette méthode est très fluide, c'est-à-dire que vous pouvez en faire plusieurs à la suite sans aucun problème. Je ne pense pas que vous ayez besoin de lire le livre qui l'a initialement introduit pour vraiment comprendre cette méthode mais je vous invite à vous renseigner sur le sujet si vous pensez que pratiquer par bloc de temps longs est meilleur pour vous.

Comment pratiquer durant votre temps de travail

Une fois la méthode de travail déterminée, il va falloir savoir comment s'y prendre dans notre apprentissage, devez-vous aller lentement mais sûrement ou rapidement au risque de faire des erreurs ? Et bien, au risque de vous surprendre, il faut **mettre l'accent sur la quantité de travail que vous effectuez et la vitesse à laquelle vous le faites**. Cette méthode n'a pas pour vocation de faire de nous des experts alors à moins de vouloir le devenir, vous allez vous concentrer sur l'ensemble de la compétence.

Ainsi, ne vous concentrez pas sur les détails, sur la précision. Votre tâche consistera à réaliser le maximum de travail durant vos séances d'apprentissage. En effet, selon une étude à notre niveau de connaissances, **la quantité mène vers la qualité**.

Voici un exemple : Imaginez ne rien savoir des mathématiques, même pas une addition. On vous annonce que vous avez un examen dans une semaine, à ce niveau de connaissance, pour avoir une bonne note, allez-vous vous concentrer sur comment réaliser de magnifiques inéquations du second degré ou allez-vous tenter d'apprendre un peu d'addition, un peu de multiplication, un peu d'inéquation, un peu de géométrie ? Vous comprenez dès lors pourquoi cette étude a conclu cela.

Alors comment faire pour apprendre davantage et plus vite ? La meilleure solution serait **l'immersion totale**, c'est-à-dire être complètement entouré par la compétence que vous voulez acquérir, par exemple, vous voulez apprendre à parler anglais ? Quoi de mieux qu'un voyage aux Etats-Unis pour ce faire. Cette méthode reste cependant très compliquée à mettre en place car de nombreuses chaînes inconscientes nous empêchent de réaliser une immersion totale (famille, travail, obligations, etc.).

C'est pourquoi vous pouvez vous contenter d'une immersion partielle si nous restons dans l'optique d'apprendre l'anglais, écouter la radio en anglais, parler anglais avec ses proches, serait **une immersion partielle** puis, bien évidemment, pour apprendre plus et plus vite, il va falloir se concentrer sur l'ensemble et sur certains points clés mais ne vous en

faites pas, vous savez déjà comment déterminer les sous-compétences et un plan d'action pour apprendre en seulement vingt heures.

| PRINCIPE 7 |

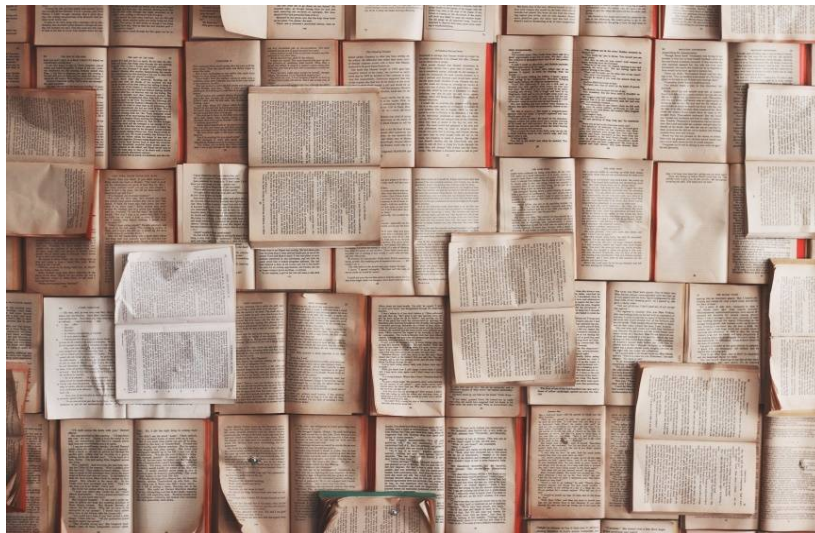
Apprenez selon la méthode qui vous correspond, de la manière qui vous correspond

Pour aller plus loin :

-Ne pas penser aux détails vous fait peur ? Voyez votre cerveau comme le PDG d'une entreprise, vous avez déjà beaucoup de choses à gérer, alors simplement avoir une vue d'ensemble est suffisant pour commencer. Cependant, si le domaine vous passionne alors passez plus de temps sur ce dernier et, à ce moment-là, n'hésitez pas à vous consacrer aux détails. Ce sont ces derniers qui différencient l'expert de l'amateur.

CHAPITRE 8

Comment apprendre efficacement, les dix points clés.



« L'apprentissage est la seule chose que l'esprit n'épuise jamais, ne craint jamais et ne regrette jamais. » Léonard de Vinci

Nous avons vu comment acquérir une compétence par l'apprentissage. Pour aller dans cette continuité, je vous propose un résumé en dix points clés de ce que nous avons vu qui facilitera votre pratique, les voici :

1. Faire le grand saut.

« Visez la Lune ! Même si vous la manquez, vous vous retrouverez parmi les étoiles. » Les Brown

Se lancer dans une nouvelle aventure provoque toujours de l'appréhension, on a peur, on hésite, on n'ose pas. Je vais être honnête avec vous, vous allez avoir beaucoup de mal au début et vous vous sentirez perdu vis-à-vis des méthodes et vocabulaire associés à votre compétence, veillez à ne pas vous décourager, à ne pas abandonner, suivez le plan d'action que vous avez établi, accrochez-vous à votre volonté. Quand vous aurez fini, vous vous retournerez et serez fier de vous, ainsi que de ce que vous avez accompli.

2. Faire des recherches sur la compétence et ce qui se rapporte à elle.

« Si nous sommes à la recherche de la bonne récolte, assurons-nous d'abord que nous l'avons bien semée » Michele Camposeo

Il faut que vous sachiez que rechercher fait partie de l'apprentissage, ainsi les recherches d'informations sur le sujet et l'établissement d'un plan d'action sont à comptabiliser dans les vingt heures de travail que vous effectuez. L'idéal serait cependant de passer moins de deux heures sur cette phase afin de trouver les bonnes ressources nécessaires (cf. chapitre 5).

Et bien que je vous aie dit d'essayer d'avoir accès aux ressources durant toute la durée des vingt heures, vous pouvez très bien emprunter par exemple des livres, cependant, les parcourir en surface suffira. Il ne faudrait pas passer ces vingt heures à lire trois livres, sans jamais, avoir la chance de pratiquer !

3. Identifier les concepts clés et les comprendre.

« Mieux vaut comprendre qu'apprendre » Gustave Le Bon

Au fur et à mesure que vous progresserez dans votre projet, vous allez remarquer que des schémas reviennent régulièrement par exemple, en étudiant le français, il faut rajouter un « s » au pluriel. Comprendre ceci, vous fait réaliser moins d'erreurs, en effet, contrairement au fait d'apprendre, comprendre marque beaucoup plus l'esprit et il y a peu de chances que vous oubliiez un concept que vous avez compris.

La preuve est que vous avez compris qu'il faut toujours rajouter un « s » au pluriel mais vous ne vous souvenez probablement beaucoup moins des règles d'accords d'un complément d'objet direct que vous avez pourtant apprises. Ce qu'il faut retenir c'est qu'en comprenant comment fonctionnent les rouages de votre compétence, vous serez plus à même d'exceller dans cette dernière.

4. Prendre le problème à l'envers.

« Pour aller de l'avant, il faut prendre du recul, car prendre du recul, c'est prendre de l'élan. » Mc Solaar.

Voici un point très important qui vous aidera, je n'en doute pas, dans tous les aspects de votre vie. Savoir prendre un problème à l'envers est bien souvent la solution à ce problème. Illustrons cela par un exemple : Vous apprenez à faire du ski, imaginez ce qu'il vous faudrait faire si vous étiez hors des pistes sur une pente verglacée. Réfléchissez à ce qui se passerait si vous exécutez mal toutes vos actions.

Vous glisseriez sur le verglas, perdriez vos skis, vous vous cogneriez la tête ou bien encore ne sachiez pas comment contrôler votre vitesse. Et bien, vous devez donc apprendre à comment ne pas glisser sur du verglas, comment ne pas perdre vos skis, quelles sont les mesures de sécurité à la montagne et comment contrôler votre vitesse.

Cette manière de prendre les choses s'appelle l'inversion et elle vous livre une liste de sous-compétences à maîtriser en fonction de ce que vous souhaitez réaliser.

5. Parler avec des experts dans votre domaine.

« Personne ne vit assez longtemps pour apprendre tout ce qu'il faut en partant de zéro. Pour réussir, nous devons absolument trouver des personnes qui ont déjà expérimenté les choses que nous devons apprendre pour atteindre nos objectifs. » Brian Tracy

Parler avec des adeptes de la compétence que nous souhaitons apprendre est important. Comme dit auparavant, nous ne pouvons pas toujours nous auto-corriger. C'est pourquoi être accompagné afin de déterminer les points clés à connaître est crucial. De plus, leur expérience vous tirera vers le haut.

C'est pourquoi, si vous pouvez, essayez de trouver un mentor, c'est-à-dire une personne qui sera présente pour vous indiquer les démarches à suivre durant votre apprentissage.

6. Créer des rituels.

« La répétition fait la réputation. » Marcel Bleustein Blanchet

A la manière d'une horloge, être réglé permet de s'épanouir davantage. Afin de profiter le plus possible de vos séances quotidiennes, veillez à créer des rituels. Tel un tennisman qui avant son service fait rebondir la balle sur le sol, créez-vous aussi votre petit rituel de champion qui vous conditionne. En d'autres mots, conditionnez-vous pour mieux rentrer dans un mode de concentration par exemple. Si ce sujet vous intéresse, renseignez-vous sur la PNL (programmation neuro linguistique).

7. Réalisez des hypothèses.

“Sur la route des hypothèses on ne doute jamais de rien.” Frère Gilles

Nous formulons sans cesse des hypothèses car nous avons sans cesse de nouvelles questions qui nous viennent à l'esprit lors de l'apprentissage d'une chose inédite pour nous. C'est donc tout naturellement que lors

de l'acquisition d'une compétence, de nombreuses hypothèses se bousculent dans votre tête, il faut les accepter car celles-ci favorisent notre apprentissage.

Par exemple, imaginons que vous apprenez la planche à voile. A force de pratique, vous vous rendez compte qu'un mouvement est beaucoup plus pratique qu'un autre mais plus complexe. Après quelques recherches, vous retrouvez le même mouvement mais expliqué de sorte qu'il soit aisé de le réaliser. Vous venez d'émettre une hypothèse et de la valider.

Vous vous rendrez compte bien vite que, lorsque l'idée vient de vous, vous aurez tendance à ne pas l'oublier.

8. Éliminez les distractions.

« On s'en va parce qu'on a besoin de distraction, et l'on revient parce qu'on a besoin de bonheur. » Victor Hugo

Comme nous l'avons vu dans le chapitre 4, les distractions sont à éliminer. Il faut être coupé du monde quand vous travaillez sur quoique cela soit, ainsi vous serez d'autant plus concentré et tout vous semblera bien plus facile.

9. Utiliser la puissance du corps humain.

« Un esprit solide dans le corps humain, c'est la plus grande force dans la plus grande faiblesse. » Isocrate

Le corps humain est un outil puissant, très puissant. Pour peu que les ressources nécessaires (l'eau, la nourriture, le sommeil, l'exercice) soient apportées. Veillez par conséquent à ne pas vous délaissier et à ménager ce dernier. Il est important également de savoir que nous ne pouvons pas rester concentrés plus d'une heure et demie en continu selon plusieurs études.

Par conséquent, comme nous l'avons vu dans le chapitre 7, vous allez devoir faire des pauses et gérer votre temps de manière à rester le plus efficace possible. Je suis sûr qu'une fois que vous aurez goûté à la sensation de l'état dans lequel vous êtes après une concentration intense, vous ne souhaiterez qu'une fois, le revivre.

10. **Réviser et mémoriser.**

« L'engagement déverrouille les portes de l'imagination, ouvre des perspectives et nous donne l'étoffe nécessaire pour réaliser nos rêves » James Womack

Une fois vos vingt heures d'apprentissage écoulées, je suis désolé de vous apprendre que vous allez devoir revenir sur cette compétence de temps en temps. Vous vous êtes engagé à obtenir un niveau que vous avez-vous-même déterminé, par conséquent, vous devez tenir ce niveau car sinon vos efforts auront été vains.

C'est en révisant encore et encore ce que vous avez vu que vous le maîtriserez vraiment. Il s'agit, ne vous en faites pas, que d'une ou deux heures tous les premiers mois qui suivent votre apprentissage, l'idéal serait de réutiliser tous les sens (toucher, vue, ouïe, etc..) qui vous ont servis pendant les vingt heures initiales. Bien vite, sur le long terme vous remarquerez, que vous aurez intégré les notions que vous avez apprises dans votre mémoire à long terme et, à ce moment-là vous vous remercieriez d'avoir fait le choix de passer vingt petites heures en moins devant la télévision pour apprendre de nouvelles choses.

| PRINCIPE 8 |

Structurez la manière dont vous apprenez pour grandement améliorer vos résultats

Pour aller plus loin :

-Vous pouvez parfaitement inventer vous-même vos points clés. Si à vos yeux, apprendre en musique vous aide, alors, n'hésitez pas à ajouter « Ecouter de la musique dans ces derniers ! »

Remarques complémentaires sur ces dix points clés :

Vous n'avez pas nécessairement besoin d'utiliser tous ces points pour obtenir des résultats, ces derniers sont ici pour servir de lanternes sur le chemin qui mène à vos rêves, toutefois la meilleure chose à faire reste d'essayer de tous les appliquer.

De plus, ces principes s'appliquent à tout type d'apprentissage, donc si vous êtes étudiant et que vous avez un examen prochainement n'hésitez à utiliser ces points clés !

CHAPITRE 9

Retenir efficacement aisément.



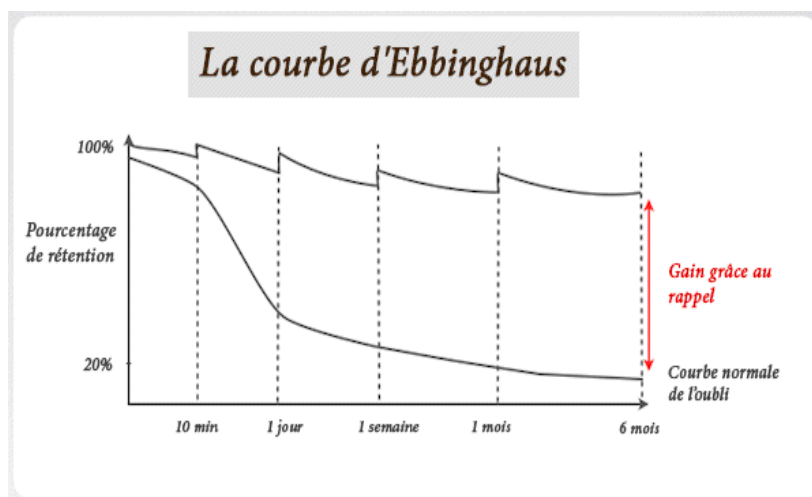
« Enseigner pour transmettre un savoir, c'est d'abord apprendre puis mémoriser pour mieux comprendre » Tayeb Bendjelti.

Connaissez-vous Hermann Ebbinghaus ? C'est un philosophe allemand, père de la psychologie expérimentale qui, en 1885 a formulé

l'hypothèse de la nature exponentielle de l'oubli. Il crée alors un outil formidable se nommant **la courbe de l'oubli**. Il s'agit d'une courbe qui montre comment une information se dilue dans la mémoire au fil du temps et comment faire pour que cette dilution ne se produit pas et ainsi retenir l'information. Il existe également un deuxième outil incroyable pour retenir des informations, **la méthode Feynman**. Elle a été créée par Richard Feynman, un physicien américain, ayant reçu beaucoup de récompenses, parmi elle se trouve par exemple un prix Nobel. Sa méthode est pour dans un premier lieu aider les autres à apprendre, cependant, très rapidement elle est devenue un moyen d'apprentissage pour celui qui l'utilise. Vous allez aujourd'hui, apprendre à vous servir de ces deux méthodes.

La courbe de l'oubli

Pour commencer, voici un exemple de courbe de l'oubli :



Selon Ebbinghaus, afin de retenir plus efficacement une information, il faut passer plus de temps sur notre apprentissage et le rendre de meilleure qualité. C'est ce que nous avons vu dans les chapitres précédents. Comme vous le voyez sur ce graphique, mieux retenir les informations dépend de **la répétition et du pourcentage de la mémorisation**. Le principe que vous devez retenir est que : Plus nous répétons quelque chose, plus cela s'ancre dans la mémoire. Mais il faut savoir quand répéter. Il s'agit en quelque sorte d'**une répétition espacée**.

Quoiqu'en dise le graphique, de récentes études ont démontrées que durant la première semaine, la rétention de l'information serait plus efficace si celle-ci était répétée : Lundi, Mardi, Mercredi, Vendredi et Dimanche. Il existe des logiciels tels qu'**Anki** qui permettent de créer des

cartes de révision « questions/réponses » qui optimisent votre mémorisation des informations. Il est également important de savoir que faire des liens entre les choses que vous apprenez est très important dans la rétention des informations mais nous verrons cela dans un prochain chapitre.

Ce que vous devez retenir de cette partie, c'est le fait que les répétitions espacées sont extrêmement importantes si vous souhaitez retenir à long terme ce que vous avez appris. Notez aussi que le fait d'apprendre en vingt heures une compétence sur plusieurs jours est en soi une répétition espacée, ne vous souciez donc pas de revenir un jour après ou une semaine après sur l'information. **Remplacez les jours de la méthode de la répétition espacés par des mois** : Lundi = un mois après ; Mardi = deux mois après ; Mercredi = trois mois après ; Vendredi = cinq mois après et Dimanche = sept mois après. Ensuite rajoutez un mois entre les révisions, après six ou sept rappels vous n'aurez plus besoin d'en refaire, les informations seront déjà rentré dans votre mémoire à long terme, n'oubliez pas que cette méthode a pour but de vous faire retenir une information, si vous souhaitez juste la comprendre, elle n'est pas nécessaire.

Par exemple, si vous avez appris à faire du Kayak, vous n'aurez pas besoin de « réviser », cependant si vous avez appris le fonctionnement du corps humain, certains termes techniques seront probablement à revoir.

La méthode Feynman

Très souvent désignée comme **la manière la plus simple et la plus efficace** pour apprendre plus vite, mieux comprendre un sujet et s'en souvenir aisément, la méthode Feynman est très connue. Elle est orientée vers une compréhension réelle du concept à mémoriser et comporte **quatre étapes simples** :

1. Expliquer le plus simplement possible la notion : Vous allez commencer par prendre un papier et un stylo. Ecrivez le nom du concept, de la compétence ou de l'idée que vous souhaitez retenir, à présent, avec des mots, vous allez essayer d'expliquer cette notion comme si vous traitiez ce sujet avec quelqu'un qui n'y connaît rien. Par conséquent, **n'utilisez pas de jargon technique** et exprimez-vous dans le langage le plus compréhensible qui soit, faites des schémas, parlez de vive voix, et en articulant bien. Il vous faut **être clair et relier les idées entre elles**.
2. Retourner aux bases : Au cours de cet exercice, vous vous apercevrez que vous avez des faiblesses. Il y a des concepts que vous ne saurez expliquer avec un langage technique, de ce fait, expliquez ces derniers avec simplicité. Repérez ces endroits où vous avez eu bien du mal et **revenez aux bases, réapprenez**. Revenez ensuite à l'étape deux et tenter de l'expliquer encore une fois, faites ce processus autant de fois que nécessaire jusqu'à pouvoir expliquer sans avoir besoin d'utiliser vos sources.
3. Expliquez-le à un enfant : Les enfants demandent toujours « Pourquoi ? », vous allez tenter d'expliquer vos notes à un enfant, ou à quelqu'un qui n'y connaît rien mais qui n'a pas peur de demander pourquoi tel ou tel concept fonctionne ainsi. Le but est de voir si notre interlocuteur parvient à **comprendre ce que l'on souhaite lui expliquer**. Malheureusement, si vous n'avez pas la chance d'avoir un interlocuteur alors vous allez vous-mêmes vous poser les

questions, repassez sur l'ensemble de votre feuille de notes en ne cessant de vous demander pourquoi cela marche comme cela sur chaque point, mais expliquez-le encore une fois simplement et restez fluide. Utilisez **beaucoup d'analogies** si vous avez du mal afin de rattacher le concept à des idées concrètes et déjà connues.

4. Améliorez-vous : Durant cette dernière étape, essayez d'améliorer/ compléter vos notes et d'encore plus vulgariser, **simplifiez le langage utilisé**. Si vous êtes capable d'enseigner votre concept à des enfants, cela signifie à la fois que vous êtes **un excellent apprenant** mais également que vous êtes **un excellent professeur**.

Cette méthode est **extrêmement efficace** car elle fonctionne pour tous les domaines et même sur ceux que l'on pense acquis depuis longtemps, de plus elle nous permet de créer des liens tous en diffusant des connaissances. C'est d'ailleurs pour cela que c'est la méthode d'apprentissage **la plus populaire au monde**, vous avez d'ailleurs peut-être déjà pratiqué sans le savoir cette méthode en voulant expliquer à votre petit frère ou à vos enfants un concept.

| PRINCIPE 9 |

Revivez et faites découvrir ce que vous avez appris pour mieux

Pour aller plus loin :

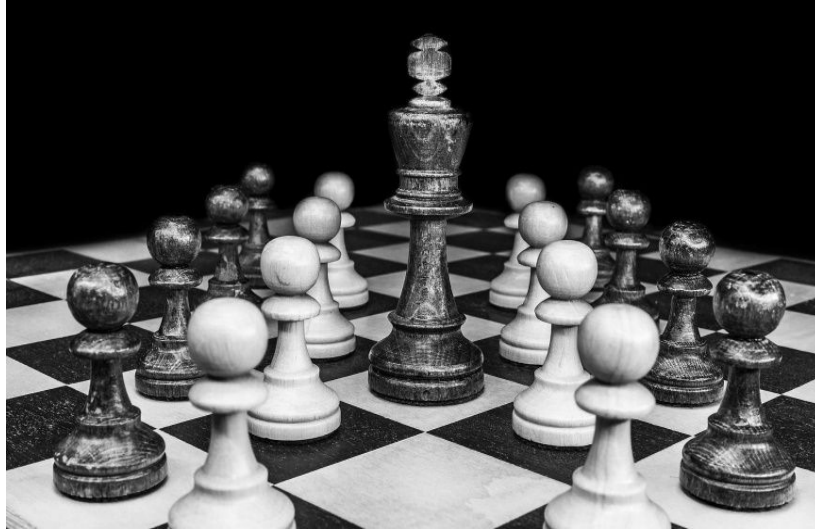
-Quoi de mieux que de faire vos propres recherches sur le sujet ? Si des informations venaient à vous manquer n'hésitez pas à faire une pause

dans votre lecture et à faire une recherche internet.

-La méthode Feynman a pour énorme avantage le fait qu'elle puisse être utilisé au cours de votre propre apprentissage, au fur et à mesure que vous progressez dans un domaine expliquer le à vos proches, cela facilitera votre compréhension. Par exemple, écrire ce livre me permet de retenir les idées que je vous explique !

CHAPITRE 10

Comment devenir un génie.



« Vous ne pouvez pas relier les points en regardant vers l'avant, vous ne pouvez les relier qu'en regardant vers l'arrière. Vous devez donc avoir confiance que les points se connecteront d'une manière ou d'une autre dans votre avenir. Vous devez avoir confiance en quelque chose - dans votre instinct, votre destin, votre vie, votre karma, peu importe. Cette approche ne m'a jamais laissé tomber et elle a fait toute la différence dans ma vie. » Steve Jobs

Bienvenue dans le dernier chapitre de cet ouvrage, à la fin de la lecture de ce dernier vous aurez le pouvoir de devenir un génie, un génie du travail. Jusqu'à présent, d'une manière générale, nous avons vu

comment apprendre n'importe quoi en vingt heures et comment le retenir. Il ne me reste plus qu'à vous dire comment relier toutes vos connaissances et ainsi **passer au stade supérieur**. Nous allons procéder par étapes : Vous allez d'abord savoir à quoi sert d'encoder, ensuite vous allez apprendre à encoder vos connaissances puis à comment les relier et enfin comment se servir de votre nouveau pouvoir. Vous êtes prêt ? Commençons.

Pourquoi savoir encoder ?

Premièrement, qu'est-ce qu'un encodage ? C'est une série d'actions qui mises bout-à-bout permettent de réaliser un effort qui ne pouvait être effectué à l'origine.

Lorsque vous encodez, vous créez une « lanterne d'informations » c'est-à-dire que vous créez un outil qui plus tard sera à votre disposition afin de résoudre des **problèmes spécifiques**. Par exemple, une « lanterne » dans le cadre du basket-ball pourrait être de savoir tirer. C'est un outil qui vous permet de savoir marquer des points mais cela ne vous permet pas de savoir comment vous déplacer avec le ballon, ainsi cette lanterne résout un problème spécifique.

Une lanterne peut résoudre plusieurs problèmes mais ne pourra jamais résoudre tous les problèmes de son domaine en effet, savoir vous servir d'une casserole si vous apprenez la cuisine ne vous permettra pas de savoir vous servir d'une poêle. Cependant, bonne nouvelle, vous pouvez créer autant de lanternes que vous souhaitez. Et ainsi vous construire **une véritable boîte à outils** tel un bricoleur afin de résoudre tous les problèmes qui se présenteront à vous. Vous comprenez dès lors pourquoi chiffrer des informations est si important. Voyons à présent comment faire pour transformer des informations en lanternes.

Comment encoder des connaissances

Tout d'abord, si vous voulez encoder, il va falloir que vous ayez une très bonne maîtrise de ce que vous souhaitez chiffrer. C'est pour cela que nous avons vu la méthode Feynman lors du chapitre neuf. Ainsi, vous devez comprendre **le passage entre les différentes étapes** d'une chose et savoir la réaliser par soi-même. Chaque discipline comporte des différences dans son encodage, par exemple la manière de procéder ne sera pas la même au football et à la chimie, passons.

Premièrement, afin d'encoder, vous allez devoir **focaliser toute votre attention** sur l'information que vous souhaitez encoder, c'est-à-dire éviter les distractions comme nous l'avons déjà vu. Vous allez devoir ensuite comme dit plus haut comprendre les bases de ce que vous voulez mémoriser par exemple, dans le cadre de l'apprentissage des échecs, apprendre les règles et les stratégies de bases. Pour encoder, vous devez répéter plusieurs fois une action ou mémoriser quelque chose (cela dépend de la compétence que vous souhaitez acquérir) afin de **créer des traces mnésiques durables** dans vos synapses, cependant, il ne s'agit pas seulement de savoir comment quelque chose fonctionne mais de mieux comprendre le contexte autour et comprendre également quand utiliser cette lanterne d'informations.

Si vous voulez mieux saisir le contexte, il faut aller au-delà du problème de base et **élargir sa vision** sur ce dernier en s'entraînant régulièrement sur des problèmes à la fois similaires et différents, de façon à savoir non pas seulement quand utiliser cette lanterne mais quand ne pas l'utiliser.

Par exemple reprenons notre exemple de la partie précédente sur le basket-ball. Imaginez qu'à présent, vous sachiez à la fois tirer et vous déplacer avec le ballon, il va vous falloir savoir quand réaliser une action et quand ne pas la réaliser, ce qui induit de **choisir parmi votre boîte à outils lequel vous voulez utiliser**. Bien que dans une activité physique, cela semble évident de quelle lanterne se servir, vous remarquerez au cours de vos acquisitions de compétences que parfois c'est plus complexe dans des domaines tels que les mathématiques. Retenez bien, pour accroître votre savoir et acquérir un niveau proche de l'expertise

en vingt heures, vous allez avoir besoin d'augmenter graduellement le nombre de lanternes que vous avez, ceci fait, vous pourrez commencer à **combiner** ces précieux paquets d'informations encodées de manière créative.

Comment relier vos encodages

Il n'y a pas de nombre minimum ou de nombre maximum pour commencer à relier vos lanternes, mais plus votre boîte à outils est remplie et utilisée régulièrement, plus il vous sera facile de **résoudre un large spectre de problèmes** grâce à des solutions que l'on pourrait désigner comme « combinées ». C'est-à-dire une solution que vous n'auriez pu avoir sans deux lanternes d'informations. Par exemple, en reprenant encore une fois l'exemple du basket-ball, si vous avez une lanterne pour tirer et une lanterne pour vous déplacer avec le ballon, vous serez capable de vous déplacer sur le terrain avant d'enchaîner un tir.

Pour relier entre eux vos encodages, vous n'avez généralement pas d'efforts à faire, votre cerveau fait lui-même la liaison entre vos outils pour peu que ces derniers soient bien assimilés. Un peu comme le fait de jeter un coup d'œil instinctif sur la droite à un carrefour quand vous êtes en voiture.

Et c'est pourquoi le meilleur moyen de relier vos lanternes d'informations c'est **la répétition**, nous avons vu au chapitre précédent en quoi constitue la répétition espacée, n'hésitez pas à vous en servir dans votre processus d'encodage afin de favoriser le plus tôt possible les liaisons entre vos lanternes.

Comment se servir de vos encodages ?

Quand vous l'avez vu dans la citation au début de ce chapitre, c'est le fait de relier les choses entre elles qui a permis à Steve Jobs d'accomplir ce qu'il a accompli. Il faut que vous sachiez que tous les domaines que vous expérimentez peuvent se connecter entre eux **peu importe à quel point ils sont différents**. Pour vous donner un exemple, le sens du design de Steve Jobs a été grandement influencé par le bouddhisme qu'il a découvert lors d'un voyage spirituel en Inde.

Le titre du chapitre est « Comment devenir un génie » et je vous ai précisé dans l'introduction comment devenir un génie du travail. Car en effet, savoir relier plusieurs choses qui n'ont rien à voir entre elles n'est-il pas la marque d'un esprit brillant ? Servez-vous de tous ce que vous avez appris et apprendrez pour faire de nouvelles choses, pour rendre votre vie plus aisée, utilisez les mathématiques pour faciliter vos achats, servez-vous de ce que vous avez appris en peignant pour rendre les plats que vous cuisinez plus colorés. La seule limite à cette capacité est votre imagination, et je ne doute pas que cette dernière est débordante.

Bien évidemment, il n'est pas nécessaire d'utiliser tout ce que vous savez d'un domaine pour apporter un nouveau point de vue sur un autre. Bien au contraire, souvent, cela se joue dans **le détail**, dans la subtilité. Voyez-vous comme un barman qui ajoute à son cocktail une feuille de menthe pour **sublimer le tout**.

Utilisez vos compétences comme la cerise sur le gâteau qui provoque d'agréables surprises, il va falloir que vous gardiez à l'esprit que vos lanternes d'informations sont vos éclairages sur la route de vos rêves, si vous ne les disposez pas de manière à sortir de l'obscurité, de la caverne comme disait Platon, vous ne pourrez espérer réaliser vos envies.

C'est pourquoi, que c'est en exploitant la moindre lumière émise par vos lanternes que vous arriverez à vos fins et, pourrez guider les autres aux leurs.

| PRINCIPE 10 |

Créez-vous des outils qui fonctionnent dans plus d'une situation

Pour aller plus loin :

-Si apprendre à encoder vous intrigue vraiment et que vous n'êtes pas satisfait des informations que je vous apporte, voici un lien vers un cours en ligne qui approfondira ce que j'ai abordé : <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>

-Si la ressource proposé juste au-dessus vous intéresse, en voici une autre du même style :

https://www.coursera.org/learn/mindshift?utm_source=gg&utm_medium=sem&utm_content=93-BrandedSearch-INTL&campaignid=1599063752&adgroupid=58953588605&device=c&keyword=coursera%20online%20courses&matchtype=b&network=g&device_model=&adposition=&creativeid=303554599611&hide_mobile_promo=&gclid=Cj0KCQjwn7j2BRDrARIsAHJkxmzOz_oP-V4kfbgAVcqzam9Pa9HGEfxGjeZcBJjqpsPQdt7lqPIVclaArGGEALw_wcB

(J'ai moi-même suivi ces deux cours en ligne et je vous en garanti l'apport. Cela vaut le détour.)

Conclusion :

Vous voici arrivé à la fin de votre lecture, j'ose espérer que vous mettrez en place rapidement les idées et concepts exposés dans ce livre. Ce dernier n'est pas très long et cela révèle d'un choix de ma part. Je n'ai pas voulu rajouter des anecdotes personnelles, d'incroyables énumérations et toute autre chose permettant d'obtenir plus de lignes lors du résultat final car cela aurait été une manière de vous faire perdre votre temps et nous avons vu ensemble à quel point ce dernier est précieux.

Cependant, bien qu'il me semble avoir été le plus clair possible et avoir expliqué les choses de manière à ce que vous les compreniez pleinement, le format adopté d'un petit guide avec peu d'exemples peut avoir le désavantage de ne pas réussir à bien vous expliquer les idées alors c'est pourquoi, je vous invite si ce n'est pas déjà le cas à obtenir dès aujourd'hui les bonus du livre dans lesquels vous trouverez les réponses aux questions qui, au fur et à mesure, me parviendront. Si vous ne trouvez pas de réponse à votre question dans les bonus, n'hésitez pas à m'envoyer vous-même un court mail que cela soit pour avoir des précisions sur un sujet, d'autres exemples ou une interrogation banale. Je vous répondrai le plus tôt possible et ainsi rajouterai la question dans les bonus du livre, passons.

Peut-être que certains d'entre vous ne restent pas convaincus de leurs capacités, que vos excuses et vos barrières ne sont pas tombés. J'aimerais que vous reteniez le fait que ce n'est pas un travail que d'apprendre. Il s'agit là d'un loisir qui vous connecte avec les autres. Et au-delà de cela, apprendre vous permet de réaliser vos rêves, d'aller plus loin dans vos projets et n'a globalement aucun penchant négatif. Il n'est jamais trop tard, alors cessez de réfléchir et lancez-vous. Il y a une chose que vous ne devriez jamais oublier.

« Le seul endroit où le succès précède le travail est dans le dictionnaire »

Vidal Sassoon.



Sources :

La méthode originale pour apprendre une compétence en vingt heures n'est pas de moi, elle a été introduite par Josh Kaufman (voici son site : <https://joshkaufman.net/>).

Je n'ai fait que de reprendre les points clés de sa méthode et je les ai expliqué totalement différemment et de manière à vous accompagner tout au long de ce processus compliqué.

C'est pourquoi, si vous avez déjà lu son livre *The First 20 Hours: How to Learn Anything... Fast!*, vous avez probablement remarqué des ressemblances, cependant, je doute que vous n'ayez rien appris de plus.

Le chapitre dix, comme mentionné dans la section « Pour aller plus loin : », s'inspire des excellents cours du Dr. Barbara Oakley (<https://www.coursera.org/instructor/barboakley>) et du Dr. Terrence Sejnowski (<https://www.coursera.org/instructor/terry>) qui sont disponibles à ces adresses :
<https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn> et
<https://www.coursera.org/learn/mindshift> .

Le chapitre neuf quant à lui fait référence comme mentionné, aux travaux de Richard Feynman et Hermann Ebbinghaus.

Votre avis compte :

Bonjour, je tiens à vous écrire un petit mot de fin pour parler de votre avis sur ce court manifeste. Tout d'abord, si vous avez apprécié ce livre et les informations qu'il contient, vous avez la possibilité de faire de moi un écrivain comblé en rédigeant un court avis en précisant pourquoi il vous a plu sur la page Amazon de mon livre.

Si vous n'avez pas apprécié ce livre, cela doit être très probablement dû aux différentes raisons qui suivent qui me sont déjà parvenues. Voici donc une petite explication aux points « négatifs » que certains lecteurs ont rencontrés :

Premier cas de figure, vous aviez déjà connaissance de certaines choses et par ailleurs, si cela est le cas j'aimerais vous féliciter car cela signifie que malgré ce que vous savez déjà, vous souhaitez aller plus loin et cela est la clé du succès. Néanmoins, sans me surestimer je doute de n'avoir rien pu vous apprendre au cours de votre lecture et c'est pourquoi, je vous invite à reprendre depuis le début pour éventuellement trouver quelques points que vous auriez pu manquer par hasard.

Deuxième cas de figure, vous pensez que cela manque d'explications et de démonstrations dites « plus professionnelles ». Ce point me fait plaisir à entendre bien qu'à vos yeux, cela puisse vous sembler négatif, je m'explique : Ce livre est très court vous l'auriez remarqué et c'est d'ailleurs pour cela que je le qualifie de manifeste. Mon but n'est pas de vous expliquer dans les moindres détails que faire et quand le faire car tout simplement, cela ne serait pas possible.

Votre vie est unique, et dire qu'il existe des formules s'appliquant à tous serait un mensonge. C'est pourquoi j'ai souhaité ne vous donner que les grandes lignes à travers mes mots. Bien qu'à chacun des points plus complexes, j'ai offert un exemple dans le but de mieux qu'ils soient compris et mieux assimilés. Ainsi, sans vouloir vous donner le sentiment d'être trahi, ce n'est pas avec un livre de 74 pages que j'aurais pu satisfaire votre envie justifiée d'explications précises et de démonstrations professionnelles. C'est facile de dire cela mais retenez

que dans la vie vous avez deux choix : Agir ou ne pas agir. Par exemple, si vous souhaitez devenir chirurgien, ce n'est pas en passant le nez dans les livres sans jamais pratiquer que vous y parviendrez. Parfois il faut seulement avoir le strict nécessaire d'informations et se lancer.

Je me répète, vous avez deux choix : Agir ou ne pas agir.

Que choisissez-vous ?