

Pourquoi certaines personnes accomplissent de grandes et belles choses, réalisent leurs rêves et les projets qui leur tiennent à cœur pendant que d'autres subissent leur vie, empêtrées dans une routine ennuyeuse et un état de procrastination qui paraît inéluctable ?

Une vie de choix, productive, excitante et intéressante, serait-elle le lot des privilégiés, des fortunés et autres chanceux de ce monde ? Pourquoi certains y arrivent quand d'autres échouent ? Sommes-nous condamnés à une existence médiocre et fade parce que nous ne sommes pas nés sous la bonne étoile ?

Et si ce n'était pas ça ? Si nous faisons fausse route en nous persuadant que les dés sont pipés et que quoique nous décidions, notre vie ne ressemblera jamais à l'idéal auquel nous aspirons ?

Car la vérité, c'est que la fatalité n'existe pas. Si notre vie est ennuyeuse, qu'elle ne nous satisfait pas, blâmer l'alignement des planètes ou les prétendus veinards qui jouissent de leurs succès n'est en aucun cas la bonne attitude à adopter.

Si certaines personnes réussissent, c'est tout simplement parce qu'elles savent où elles vont et ce qu'elles veulent. Elles sont organisées, elles ont un plan, une liste d'objectifs précis, des dead-lines et un agenda.

Alors posez-vous la bonne question : quel est mon agenda de vie ?

Laissez-moi deviner... Vous n'en avez pas !

Telle est la source de votre problème. Votre inaction, vos échecs et vos frustrations ne proviennent pas du fait que vous n'avez pas d'argent, pas de chance ou pas de réseau. Non, ils viennent du fait que vous n'avez aucune feuille de route, aucune organisation.

Comment voulez-vous aller du point A au point B si vous ne savez pas où il se trouve, si vous n'avez pas une carte pour vous guider ? Au petit bonheur la chance ? Oui, pourquoi pas, mais laissez-moi vous dire que vos chances d'y arriver seront extrêmement minces, et que même si vous y parveniez, vous aurez perdu dix fois plus de temps que si vous aviez eu... un plan !

Une vie sans agenda, c'est comme conduire sans GPS ou carte routière : on finit par tourner en rond. Alors assez perdu de temps, il est l'heure de reprendre votre vie en main et de devenir la personne que vous auriez dû être depuis longtemps.

Nous allons voir ensemble comment passer de la théorie à la pratique, de la procrastination à l'action et comment créer son propre projet de vie et définir son agenda. Ne vous effrayez pas, c'est très simple. Tellement simple que vous vous demanderez pourquoi vous avez attendu si longtemps avant de vous y mettre.

Mais avant de commencer, je tiens à préciser que la méthode que je vais vous enseigner dans ce livre n'est pas un délire de farfelu ou un précepte abstrait sorti tout droit de mon chapeau magique. Non, la méthode que je vais vous proposer de suivre ici est le fruit de ma propre expérience. Ce que je vais vous conseiller, je me le suis appliqué à moi-même. Et si j'ai décidé d'écrire ce livre pour partager *Le Pouvoir de l'Agenda* avec le plus grand nombre, c'est que cette méthode a fonctionné pour moi et ceux de mon entourage qui s'y sont essayés.

Depuis que j'ai adopté l'agenda, j'ai pu concrétiser avec une facilité déconcertante tous les projets qui me tenaient à cœur. Je me suis remis au sport, je mange sainement, j'ai remplacé la télévision par la lecture, j'ai écrit deux livres, amélioré ma vie sociale et ma culture, entrepris le voyage de huit mois autour de l'Asie dont je rêvais depuis des années et j'en passe.

Avoir un plan d'action, des objectifs définis et un calendrier ont changé ma vie de façon radicale.

Je ne suis pas plus intelligent que vous, pas plus riche et pas plus chanceux. Je me suis juste contenté de me discipliner et de suivre une méthode simple à la lettre.

Quand vous refermerez ce livre, vous n'allez pas vous retrouver abandonné à votre propre sort, la tête pleine de concepts abstraits à vous demander ce que vous pourriez bien faire... *concrètement*. Non, lorsque vous aurez achevé de lire ce livre, vous aurez une mission claire, personnelle et concrète à remplir. Je vous en donne ma parole.

Alors, si vous êtes décidés à changer de vie et à réaliser vos rêves, rejoignez-moi dans *Le Pouvoir de l'Agenda*.

Trêve de bla-bla, c'est parti !

Pourquoi les Occidentaux dépriment ?

« Si vous n'aimez pas les choses telles qu'elles sont, changez-les ! Vous n'êtes pas un arbre. »

Jim Rohn

Une vague de déprime et de dépression submerge nos pays depuis des décennies. A un point tel qu'aujourd'hui, s'affirmer dépressif ou avouer à ses proches avoir un gros coup de blues n'a plus rien de tabou ou d'exceptionnel. Les films, les reportages télé ou les articles de presse traitant de ce sujet sont pléthore, les arrêts maladie pour cause de burn-out ont dorénavant la même légitimité qu'un cancer ou qu'un congé maternité. Les vingt-deux pays consommant le plus d'anti-dépresseurs au monde sont tous des pays occidentaux, dont une majorité écrasante sont Européens.

Alors comment en est-on arrivé là ? Pourquoi, tandis que nous avons tout pour être heureux et être satisfait, continuons-nous à nous morfondre dans cette léthargie mélancolique ?

Et si justement, c'était ça le problème. Si justement, c'était par ce que nous avons *tout* que le malaise a gagné nos cœurs et nos esprits ?

La consommation de masse, le frigo et les supermarchés débordant de vivres, l'eau potable qui s'écoule du robinet en illimité, l'accès *gratuit* aux soins médicaux, l'excès de temps libre et de loisirs, l'absence de guerres sur nos territoires, la relative sécurité de nos rues, le confort et la modernité à portée de main constituent un état de fait considéré comme *normal*, voire même un droit inaliénable.

En Occident, et même dans le monde, si l'on se réfère à la moyenne globale, il y a plus de gens qui meurent d'avoir trop bouffé que de gens qui décèdent de famine ou de sous-alimentation. L'enfant éthiopien le ventre gonflé par la disette qui dans les années 80 venait mourir sous nos yeux à l'heure du journal télévisé s'est fait voler la vedette par l'obèse américain qui s'écroule d'une crise cardiaque après avoir ingurgité son douzième hamburger d'affilée. Ça en serait presque risible si ce n'était pas dramatique.

En France, même un SDF peut assouvir la majorité de ses besoins primaires : il a droit à un revenu minimum, qu'on appelle aujourd'hui le RSA, il peut manger à sa faim grâce aux *Restos du Cœur* ou à la *Croix-Rouge* et s'il le souhaite, a la possibilité de se faire

héberger la nuit dans un centre d'accueil spécialisé. Il y a moins d'un siècle de cela, certains ouvriers bossant quinze heures par jour n'avaient même pas droit à ce *luxé*.

Où, l'Occidental moyen vit dans l'opulence, même s'il ne s'en rend plus compte. Il a oublié qu'à l'échelle de l'histoire humaine, cet état d'abondance est un privilège, une *anomalie* de l'évolution.

Quand nos ancêtres chasseurs-cueilleurs passaient leur journée à pister des animaux dans la forêt, hantés par la peur de l'échec et celle de voir femme et enfants crever de faim, les hommes modernes que nous sommes ont pour préoccupation première de savoir si le tweet de Machin doit être considéré comme raciste ou misogyne, si le supposé *déravage* d'Untel ne serait pas un peu homophobe ou grossophobe ou si le pictogramme lumineux qui indique aux piétons s'ils peuvent traverser ou non ne devrait pas plutôt porter une jupe dans un souci de parité.

N'a-t-on vraiment rien de plus urgent ou d'important à traiter pour que l'on se focalise sur de telles futilités ? Il faut croire que non... et dans un sens, c'est la vérité. Et si vous trouvez mes exemples sexistes ou politiquement incorrects, sachez que cette réflexion est à l'origine celle d'une Philippine qui m'a confié son incompréhension face aux *polémiques* qui secouent l'Europe, elle qui se bat pour obtenir un statut de résident dans le pays où elle est née, la Malaisie, elle dont les parents ont été expulsés vers Les Philippines en trois jours manu militari. « Vous n'avez rien d'autre à foutre ? » furent ses mots.

L'écrasante majorité des Occidentaux assouvit aujourd'hui sans grands efforts l'intégralité de ses besoins physiologiques et de sécurité qui, selon la Pyramide de Maslow, sont la faim, la soif, la sexualité, le sommeil, l'élimination et la possibilité de vivre dans un environnement stable et prévisible (avoir un toit, absence de guerre, accès aux soins, certitude de ne pas se faire dévorer par les loups quand on se promène en forêt...) Pourtant, il n'y a pas si longtemps que ça, l'être humain consacrait la quasi-totalité de son temps à s'assurer qu'il ait de quoi boire et manger, puisse s'abriter des intempéries et ne soit pas déchiqueté sous les griffes d'un ours ou la hache d'un ennemi. Nos ancêtres avaient peu de temps libre et de loisirs et concentraient toute leur énergie, leur temps et leur esprit sur un unique projet d'envergure : survivre !

Mais de nos jours, la donne a changé. Il n'est plus nécessaire de chasser pour manger, d'aller au puits ou à la rivière pour boire ou de sortir armé pour se protéger. Du coup, on s'emmerde ! On s'emmerde et on finit par déprimer, car on ne trouve plus de sens à notre existence. On a tout à portée de main et à volonté. Nous jouons à un jeu-vidéo dont nous

possédons tous les codes nous permettant de tricher et de passer d'un niveau à un autre sans avoir à affronter le méchant ou résoudre l'énigme. Le problème est là !

Alors que fait-on de cette masse de temps-libre que la satisfaction de nos besoins primaires nous a permis de libérer ? On la passe à consommer, à acheter des objets tous plus frivoles les uns que les autres, on s'invente des problèmes, comme de savoir si l'on doit acquérir le dernier *Samsung* ou le nouvel *iPhone* et surtout : on réfléchit trop. On rumine notre passé, on se demande si la vie qu'on mène nous satisfait vraiment, on se pollue l'esprit en se remémorant les horreurs et les injustices que nous rabâchent les médias, etc.

Voilà pourquoi beaucoup d'Occidentaux se sentent déprimés et inutiles, même si cela ne constitue pas la seule et unique cause. A part se lever pour aller bosser, faire les courses et manger, regarder un film à la télé et payer leurs impôts, ils ne font presque rien d'autre et se demandent où tout cela peut-il bien mener. Évidemment, passer sa journée entre le bureau et la télévision en se goinfrant de chips est un mode de vie tout à fait respectable et suffisant pour un grand nombre de personnes. Certains arrivent même à être heureux dans ces conditions ! Tant mieux pour eux, me diriez-vous. Mais quand on est un être humain doté d'une certaine intelligence, d'une instruction, d'une soif de découverte et d'un minimum d'ambition, et c'est votre cas si vous avez acheté ce livre, on ne peut se contenter d'une telle vie. C'est impossible, sous peine de péter un câble ou de s'assommer à coup d'alcool, de cachets ou de cannabis pour supporter cette réalité minable.

Le travail, et principalement le salariat, a aussi contribué à généraliser cet état de déprime. Aujourd'hui, et quel que soit le secteur d'activité, une part non-négligeable des emplois subalternes ne consistent en rien d'autre pour ceux qui les occupent qu'à accomplir des instructions sans se poser de questions ou réfléchir. On suit un protocole, on remplit des cases, on obéit au chef et basta ! Le tertiaire est devenu l'usine *Ford* des années 2000. Comment ne pas devenir un légume quand on a passé vingt ans d'affilée à suivre bêtement une procédure sans en saisir la finalité ?

Ce qui vous manque, c'est juste de trouver un sens à votre vie. Et ce sens, il se trouve dans l'accomplissement de vos rêves et de vos projets. Inutile de chercher plus loin. Passer à l'action pour entreprendre de grandes et belles choses est le remède à ce mal qui ronge l'Occident.

Et si vous ne savez pas comment vous y prendre, c'est tout simplement parce que vous n'avez pas défini vos objectifs, que vous n'avez pas de plan et d'agenda de vie. La bonne nouvelle, c'est que nous allons remédier à ça, ensemble, et pas plus tard que maintenant.