

# et si

**Fabrice Daverio**

Sous la direction de Stéphanie Brouard

# je gagnais plus de thunes !

Enrichir sa vie **mode d'emploi**

EYROLLES

Savoir négocier avec son banquier, faire les bons placements, participer à des tests de consommateurs, vendre sa photo à des banques de données d'images, louer sa voiture, se lancer dans le *crowdfunding*... Cet ouvrage passe en revue absolument tous les bons plans pour payer moins et arrondir vos fins de mois ! Mais attention, car si l'argent n'est pas sale, ce n'est qu'un moyen, certainement pas une fin en soi ni une religion.

Ce guide vous permettra de défricher votre chemin et de poser vos jalons vers la prospérité et la richesse... quel que soit le sens que l'on donne à ce mot.

**et si** est une collection d'ouvrages mode d'emploi, écrits dans un style simple et dynamique, destinée à vous faciliter la vie au boulot, dans votre vie perso et dans vos relations.

Rédigé par un ou des experts du sujet, chaque ouvrage propose des méthodes, des outils, des conseils et des exercices pour dépasser vos blocages et changer durablement.

# au sommaire



# l'auteur



Après avoir été manager chez L'Oréal et LVMH, Fabrice est devenu consultant, formateur et coach. Formé au coaching, analyse transactionnelle, approche systémique et communication d'adhésion, il est aujourd'hui directeur général adjoint du groupe CFPJ Centre de Formation et de Perfectionnement des Journalistes. Il a traduit avec d'autres consultants l'ouvrage de référence sur la Théorie Organisationnelle de Berne, co-écrit et co-coordonné plusieurs ouvrages de communication, développement personnel et management.

# et si

## une collection dirigée par



Après 15 ans d'expérience au sein de différents cabinets de conseil et formation (Cegos, EFE-CFPJ, BPI Groupe), Stéphanie a rejoint Kea Prime, filiale de Kea&Partners où elle accompagne les managers et leurs équipes dans le développement de leurs compétences et de leur capacité à transformer leur entreprise. Elle est spécialisée en ingénierie pédagogique, toujours à la recherche d'approches et de solutions innovantes avec deux idées-force : l'efficacité et le plaisir.



**Fabrice Daverio**

**Et si je gagnais plus de thunes !**

**Enrichir sa vie  
mode d'emploi**

Sous la direction de Stéphanie Brouard

**EYROLLES**



Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

*Et si je supportais mieux les cons !* de Bruno Adler

*Et si j'assurais en public !* de Gracco Gracci

*Et si je choisissais ma vie !* de Gilles Noblet

*Et si j'apprivoisais mon chef !* de Nathalie Shippounoff et Stéphane Malochet

*Et si je prenais mon temps !* de Catherine Berliet

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013  
ISBN : 978-2-212-55596-7

# Sommaire

## Introduction

## Chapitre 1

### *Optimiser son budget*

#### Les clés pour changer

- Mes revenus : gagner plus !
- Négocier son salaire
- Se renseigner
- Attendre le bon moment
- Savoir négocier
- Dépenser moins, dépenser mieux !
- Penser autrement
- Au quotidien, les écoréflexes : bons pour le porte-monnaie et pour la planète
- La gestion du budget
- Savoir parler « banquier »
- Oser épargner

#### Et pourquoi changer ?

Essayez quand même

## Chapitre 2

### *Pourquoi plus de thunes ?*

### *Donnez du sens à votre vie et à vos envies*

#### Les clés pour changer

- Définir son objectif
- Gagner plus de thunes, mais pourquoi ?
- La pyramide de Maslow : étape par étape, la satisfaction de vos besoins
- Briser ses chaînes... de télé !
- Attention à la démesure

#### Et pourquoi changer ?

Essayez quand même

## Chapitre 3



## ***Le temps, c'est de l'argent !***

### ***Pensons rentabilité horaire***

#### **Les clés pour changer**

- Éliminer ce qui est une perte de temps
- Résister aux tentations du moment
- Aménager ses temps de pause
- Le principe de Pareto ou des 80/20
- Se recentrer sur l'essentiel
- Apprendre à faire le tri et à définir ses priorités
- Penser efficacité et rentabilité, même dans le privé

#### **Et pourquoi changer ?**

**Essayez quand même**

## **Chapitre 4**

### ***Thunes 2.0 et alterthunes***

#### ***Gagner des thunes autrement ?***

#### **Les clés pour changer**

- Le *slashing*, un nouveau rapport à l'entrepreneuriat
- Affiner son concept, prendre des avis, puis avancer !
- L'enrichissement, c'est aussi du plaisir
- D'autres sources de revenus annexes
- La banque de photos, débouché dans un monde d'images
- Le *crowdfunding* : du financement avec du sens

#### **Et pourquoi changer ?**

**Essayez quand même**

## **Chapitre 5**

### ***Prendre soin de soi... et des autres***

#### **Les clés pour changer**

- Riche comme on veut : de sentiments, d'accomplissement...
- Une richesse qui n'a pas de prix
- Mieux dans sa peau ?

#### **Et pourquoi changer ?**

**Essayez quand même**

**Table des exercices**

**Bibliographie des ouvrages cités**

# Introduction

Bienvenue dans un manuel d'un nouveau type, qui va vous aider à vous poser les vraies questions, à faire l'inventaire de vos ressources, et à vous positionner face à cette question essentielle qui fait tourner le monde, mais dont personne ne parle : *et si je gagnais plus de thunes ?*

Vaste question, qui n'a rien de sale en soi, mais que l'on aborde, encore aujourd'hui, moins facilement que les relations sexuelles, désormais largement étudiées et analysées ! Effectivement, tous les tabous ne sont pas encore levés, et l'argent reste un sujet difficile à aborder frontalement. Est-ce parce que toutes les religions condamnent la recherche effrénée du profit ? Certainement, au moins en partie : que l'on soit croyant ou non, on ne peut ignorer totalement les valeurs religieuses, proches de l'éthique élémentaire. Mais cela ne nous dérange pas : tout comme nous ne promettons pas la fortune en trois clics, il ne s'agit pas ici d'appeler le lecteur à l'avidité, « à perdre sa vie à la gagner », mais bien à réfléchir, sans tabou et à tête reposée, à toutes les questions et à toutes les solutions envisageables pour gagner plus de thunes, tant qu'elles restent morales, légales et rationnelles ! Mais pourquoi vouloir gagner plus de thunes ? Quels sont vos moteurs, vos souhaits profonds et vos aspirations ? Ce manuel vous aidera aussi à faire le point sur ces questions... sans éluder le point crucial de l'argent !

Alors, quels sont les leviers dont vous disposez ? Premier levier : gagner plus, tout simplement ! Pour cela, il suffit (!) d'augmenter ses revenus, et nous verrons alors comment réfléchir et comment agir pour améliorer sa rémunération. Corollaire de cette proposition : dépenser moins, ou mieux, tout bêtement, et gérer différemment son budget. En passant vos dépenses au crible, vous saurez comment agir, et améliorer votre pouvoir d'achat.

Deuxième levier, vital pour avancer : vous fixer des objectifs et vous demander pourquoi vous souhaitez gagner plus de thunes. Pourquoi souhaitez-vous devenir riche ? Pour avoir une vie riche, ou pour avoir une vie de riche ? Attention, la nuance est de taille !

Une fois vos objectifs définis, vous serez mieux armé pour vous consacrer à ce qui vous semble essentiel : le temps, c'est de l'argent ! Qu'il s'agisse de gagner

plus ou de vivre mieux, c'est le bien le plus précieux, alors, autant apprendre à l'économiser et à l'utiliser à bon escient.

Et que faire du temps gagné ? Du temps pour soi, pour ses initiatives et pour la construction d'une nouvelle vie, mieux remplie et plus riche : les temps changent, c'est vrai, mais autant prendre le bon côté des choses et en profiter ! La mondialisation, la dérégulation et les grandes mutations géoéconomiques sont des réalités qu'il convient de comprendre et de maîtriser, mais certaines tendances à l'œuvre sont également positives. Pour ne citer qu'un exemple : Internet, qui permet des mises en relation par affinités inconcevables auparavant, devient le lieu de toutes les expérimentations commerciales, économiques et *lifestyle*. Aujourd'hui, sur les marchés numériques, où les distances et de nombreux coûts sont abolis, l'individu-internaute retrouve sa liberté d'initiative et de choix. Toutes les cartes sont rebattues, c'est une nouvelle vie qu'il s'agit de créer !

Et enfin, quelle richesse à plus long terme ? Quelle est la vraie richesse, celle que l'argent ne peut acheter ? Nous le savons, nous l'avons découverte, et vous aussi la découvrirez en lisant la dernière partie du manuel.

## **Note au lecteur**

Gagner plus de thunes, c'est possible ! Il faut, pour cela, se poser les bonnes questions, prendre des décisions, agir, oser, entreprendre. Bref, se comporter en adulte responsable et en pleine possession de ses moyens, et s'engager sur le long terme ! Le guide que vous avez entre les mains n'a pas toutes les réponses, mais pourra vous aider à vous engager sur cette voie et à vous enrichir, dans tous les sens que l'on donne à ce terme. Ainsi, nous parlons du monde et de l'argent tel qu'il nous est montré, et tel qu'il est réellement. Afin d'illustrer notre propos, et pour expliquer notre positionnement : nous ne sommes pas des nihilistes attachés à la destruction du système, mais nous affirmons que le crédit à la consommation est un endettement, et non pas un gros bonhomme vert et rigolo !

# Chapitre 1

Après avoir lu ce chapitre, vous aurez découvert – ou révisé – les fondamentaux : comment gagner plus, comment dépenser mieux et moins.

- « Tu vois, je sais que je pourrais demander une augmentation à mon patron, mais ça me soûle d'avance. Il est cool, j'arrive à l'heure que je veux le matin, on se tutoie, il me fait monter avec lui sur ses missions. Donc, ce n'est pas très simple pour moi de lui demander une augmentation. Mais Caro me pousse, elle dit qu'on devrait acheter un appartement, que si l'on veut un bébé, il va bien falloir en acheter un, et que, de toute manière, c'est sain d'avancer, et pour ça, il faut plus d'argent. Qu'est-ce que tu en penses, toi ?
- Je pense que Caro a raison, comme d'habitude ! Il est cool, ton patron, et c'est tant mieux, mais il faut que tu sois payé à ta juste valeur. Sinon, ça crée un déséquilibre et c'est dangereux à plus ou moins long terme. Lui, même s'il n'est pas radin, il a tout intérêt à ce que rien ne change ! Et toi, je te connais, tu vas te trouver des excuses pour ne pas en parler, parce que tu n'aimes pas parler d'argent, et, à la fin, tu vas t'énerver tout seul. Et quand le sujet sera finalement abordé entre vous, la conversation ne sera pas constructive du tout.
- Et toi, tu arrives facilement à en parler, comme ça ?
- Euh, pour t'aider, oui, bien sûr ! Mais chez nous, ce n'est pas simple non plus, comme question. Avec Sonia, qui a arrêté de travailler, il faudrait qu'on réduise nos dépenses, quand même. Mais ce n'est pas évident, surtout avec un bébé. Il y a toujours des choses à acheter. Et puis, on n'y pense pas, en fait. Bref, financièrement, c'est tendu à chaque fin de mois... Pourtant, on ne fait rien de plus, mais bon, ça file, et on ne sait pas où ça part ! »

## ***Vu et entendu dans les couloirs***





## Les clés pour changer

### MES REVENUS : GAGNER PLUS !

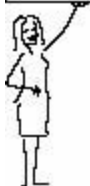
Cela paraît simple comme bonjour, certes, mais la réponse à la question « Comment gagner plus de thunes ? » est d'en gagner suffisamment à la base. Eh oui. Et pour cela, il n'y a pas de recette miracle, le plus simple reste de travailler, et d'être payé à hauteur de ses efforts et des bénéfices que l'on engendre pour son entreprise. Combien vaut votre travail ? Question simple en apparence, mais la réponse n'est pas univoque et dépend d'un grand nombre

de paramètres, objectifs et subjectifs.

## NÉGOCIER SON SALAIRE

Et c'est là que le travail de négociation commence. Une fois que vous connaîtrez les paramètres objectifs de votre rémunération – grille salariale, état du marché, santé de votre entreprise, niveaux de salaires pratiqués autour de vous –, il s'agira de parvenir à concilier deux évaluations subjectives : la vôtre, et celle de celui qui vous paie. Mais attention : les erreurs d'appréciation sont légion et ne vont pas toujours dans le même sens ! En effet, il est tout aussi fréquent de se sous-évaluer que de se surévaluer !

### *Conseil de l'expert*



La cause est entendue depuis Freud, le fondateur, et elle n'a pas été remise en cause depuis : l'argent a partie liée avec l'analité (l'un des trois stades du développement du nourrisson, avec le stade oral et le stade phallique) et a une fonction symbolique excrémentielle. Tout cela reste de l'ordre éminemment symbolique, rassurez-vous, mais explique pour partie ce tabou qui persiste chez beaucoup d'entre nous !

## SE RENSEIGNER

Vous pensez à demander une augmentation ? C'est humain, et normal ! Mais prenez le temps de faire quelques recherches sur les salaires de la branche professionnelle dans laquelle vous évoluez, et selon la convention collective de l'entreprise. Ce n'est pas si compliqué. À l'heure actuelle, bon nombre de sites Internet se sont spécialisés dans les grilles de salaire.

### **À noter**

Les sites Internet pour trouver les grilles de salaire :

- <http://www.juritravail.com/salaire>.
- <http://www.lejustesalaire.com>.

Savoir ce que vaut votre poste donc, mais aussi savoir ce que vous valez, vous. Qu'il s'agisse d'un métier intellectuel ou physique, vos efforts, quels qu'ils soient, méritent un salaire à la hauteur de votre savoir-faire. C'est là qu'il est primordial de ne pas vous dévaloriser ou vous sous-évaluer. Tout simplement parce que c'est avec cet argent que vous allez devoir payer votre loyer, vos courses et, éventuellement, vous faire plaisir de temps en temps, mais aussi, et surtout, parce que cela révélerait chez vous un manque d'assurance qui n'imposerait pas le respect immédiat de votre interlocuteur. Cela peut paraître stupide, mais on aura davantage tendance, de manière générale, à faire confiance et à se reposer sur quelqu'un qui sait qui il est, ce qu'il veut et ce qu'il vaut, plutôt que sur une personne trop timide...

## **ATTENDRE LE BON MOMENT**

Une fois que vous avez évalué vos prétentions salariales (ou, en tout cas, la somme minimale que vous êtes prêt à accepter), il faut bien penser votre timing. Lors de votre entretien, qu'il s'agisse d'une première entrevue ou d'une négociation pour une augmentation, il vous faudra user d'un peu de subtilité pour amener la question, puis pour obtenir gain de cause.

Tout d'abord, pour un entretien d'embauche, attendez le point culminant de la discussion. Celui-ci est atteint lorsque l'on vous dit que vous convenez parfaitement au poste et que l'équipe serait ravie de faire un brin de causette avec vous tous les matins à la machine à café. Lorsque ce point-là – essentiel, me direz-vous – est atteint, le sujet épineux du salaire peut être abordé. Calme, détendu et serein (puisque l'on vous dit qu'on vous veut, vous pouvez respirer à nouveau), vous laissez en premier lieu l'employeur annoncer le montant envisagé. Pourquoi ? Tout simplement parce que si vous faites le premier pas et que le salaire que vous quémandez est inférieur à celui que l'entreprise était prête à vous proposer, vous vous sentirez terriblement idiot. Ensuite, si le salaire proposé ne vous convient pas, de deux choses l'une : ou vous faites valoir les chiffres du marché (que vous maîtrisez sur le bout des doigts depuis vos recherches sur le Web), ou vous prouvez par « a + b » que votre profil et vos compétences vous permettent de viser plus haut.

## **SAVOIR NÉGOCIER**

À ce stade du jeu (car la négociation est un jeu, ne l'oubliez jamais !), vous pouvez vous permettre de discuter ce qui est proposé : ils vous veulent, vous les voulez, il est temps de penser à un accord gagnant-gagnant. Et ce contentement passe, en premier lieu, par un salaire décent et que vous jugez juste. Si la somme paraît trop basse, à vous de jouer la carte de l'expérience. Après tout, vous avez tant d'années de travail derrière vous, vos derniers employeurs étaient ravis de vos services (ils peuvent même les contacter s'ils le souhaitent) et, clairement, on n'avance pas dans sa vie professionnelle pour reculer financièrement. À vous de trouver les bons arguments selon votre passé, votre expérience et ce qui vous semble légitime.

N'oubliez pas également de prendre en compte d'autres éléments qui peuvent peser dans la balance. En effet, il est important de jauger dans sa globalité l'offre de l'entreprise, de garder bien présents à l'esprit les différents points qui peuvent constituer une rémunération, et les leviers que vous pouvez actionner. Tout d'abord, les avantages liés à l'entreprise : Ticket-Restaurant, comité d'entreprise, avantages divers. Ensuite, les différents leviers apparentés à la rémunération, et autres postes apparaissant dans votre contrat de travail et vos fiches de salaire : véhicule de fonction, remboursement de frais professionnels, primes et objectifs. Renseignez-vous aussi pour savoir si l'entreprise propose un PEE (plan d'épargne entreprises) : ce système d'épargne salariale peut être un bon moyen de vous constituer un pécule, non imposable et avec un très bon rendement !



### **Guillaume Callonnec, consultant, BPI Groupe**

Les éléments incontournables et le déroulé idéal pour réussir sa négociation : que l'on négocie son salaire à l'embauche ou une évolution salariale, c'est une démarche qui se prépare et s'anticipe ; fourbissez vos arguments, préparez le terrain, évaluez les forces en présence et arrivez en forme le jour J !

#### **Votre « to do list »**

Avant la négociation, il faut : préparer. Les grands négociateurs sont formels, la réussite d'une négociation dépend largement de la qualité de votre préparation. D'abord, faire un point sur soi-même : qu'ai-je appris de ma dernière négociation, suis-je à l'aise ? Quelles sont mes marges de manœuvre ? Il faut surtout se rappeler que la négociation est un jeu et, quels qu'en soient les enjeux, je peux, je dois

me permettre d'explorer toutes les possibilités d'accord dès lors que je me situe sincèrement dans une démarche gagnant-gagnant. En matière de salaire, je dois m'autoriser à discuter. C'est légitime.

Ensuite, vous devrez connaître votre interlocuteur, ses besoins, ses attentes, ses contraintes, ses marges de manœuvre. Vous devrez connaître les salaires pratiqués sur le marché pour évaluer quels peuvent être le plafond et le plancher de vos « marges de discussion ». Sachez où vous souhaitez aller et emmener votre interlocuteur (les paliers non négociables, les buts et les objectifs réels, à court et long terme). Listez d'abord tous les points pouvant faire l'objet de négociations, même ceux jamais utilisés (voiture de fonction, horaires aménagés, lieux ou conditions de travail...). Structurez votre marge de manœuvre avec quatre hypothèses : hyperhaute (facultative), haute, basse et de repli. Formalisez les arguments pour défendre votre hypothèse haute ou hyperhaute. Construisez votre tableau de concessions/contreparties en prenant soin de les valoriser en euros. Vous pourrez faire de petites concessions en début de négociation, en prenant soin de ne rien lâcher d'important en ce début de partie ; vous tomberiez dans le piège d'un engagement irréversible.

### **Le nerf de la négociation : la seconde liane !**

La préparation vous permet d'affermir votre position objectivement, mais elle vous procure également une forme de légitimité et d'assurance, ce qui est essentiel dans la partie qui va se jouer. Bien préparé, vous savez ce qui est traditionnellement négocié dans la situation qui est la vôtre et vous êtes capable de défendre la légitimité de votre démarche. Cependant, vous gagnerez pleinement en sérénité si vous avez une solution de repli. C'est la présence d'un filet de sécurité qui autorise l'audace et vous permet de jouer le jeu avec agilité. Comme le singe, ne lâchez pas une liane sans en avoir une autre à portée de main. C'est la raison pour laquelle il faut se construire un BATNA, pour « *Best Alternative to a Negotiated Agreement* ». Sans ce filet de sécurité, sans alternative, inutile de prendre de risque : aucune forme de bluff n'aura d'utilité car l'employeur saura jauger votre situation.

### **Les « 3 C » de Lionel Bellenger : consultation, confrontation, conciliation**

La négociation est le processus par lequel, *in fine*, deux parties, chacune avec ses perceptions, ses besoins, ses motivations, ses intérêts, essayent d'argumenter dans le but de satisfaire leur intérêt mutuel.

Pour Lionel Bellenger, elle se déroule en trois phases. Tout d'abord la consultation, où chaque partie révèle sa position de départ (en général l'idéal, l'hypothèse haute). Puis la confrontation, où l'on oppose ses arguments pour amener l'autre partie dans l'échange et la persuasion à modérer sa position. Enfin, en dernier lieu, arrive la conciliation, où l'on consolidera un accord gagnant-gagnant. La plupart des salariés échouent dans leur négociation par peur de la confrontation et du conflit. Or, les tensions sont naturelles dans une négociation (l'employeur, d'ailleurs, s'attend au jeu). Il faut savoir assumer les désaccords et le stress dans la relation, ce que les Anglais appellent la phase de storming ! Le secret des bons négociateurs est :

- d'accepter le conflit sans surréagir et en ne prenant rien de manière personnelle (Fischer préconisait de faire une distinction claire entre les interlocuteurs et le problème, d'éviter la critique et l'escalade en recentrant le débat sur les intérêts mutuels) ;
- de rester assertif : d'être authentique et de défendre son objectif sans brutalité. Cela se résume en une formule : ni hérisson ni paillason !
- de toujours défendre sa position dans une optique gagnant-gagnant : argumenter pour réduire les écarts de position, indiquer et rappeler les champs d'accords et de désaccords, faire des compromis. Face à un professionnel, la stratégie de l'escroc, ou de la prise d'otage, est toujours un boomerang qui vous reviendra tôt ou tard dans la figure.

Une fois que vous vous êtes mis d'accord, arrangez-vous pour avoir une trace

écrite du compte rendu de la négociation. Ce serait dommage d'avoir une mauvaise surprise lors de la signature de votre contrat. Et n'oubliez pas : une fois l'accord signé, vous ne pourrez pas revenir en arrière.

## Bon à savoir

Pour négocier son salaire, il faut :

- bien connaître les prix du marché ;
- envisager les avantages de l'entreprise et penser en termes de rémunération globale ;
- défendre ses prétentions ;
- garder une trace écrite du résultat de la négociation.

## DÉPENSER MOINS, DÉPENSER MIEUX !

Une fois votre rémunération optimisée, quel est l'autre levier que vous pouvez actionner pour augmenter votre trésorerie ? Le passif de votre bilan, c'est-à-dire vos dépenses. Les régulières, les exceptionnelles, les petites, les grandes, les nécessaires, les superflues, les vitales et les accessoires : en passant au crible toutes vos dépenses, en analysant vos besoins et vos priorités, vous pouvez améliorer votre pouvoir d'achat, et donc votre capacité à vivre comme vous le souhaitez ! En pensant autrement, en se rappelant quelques règles simples, dépenser mieux et moins devient un réflexe naturel. Tour d'horizon...

## PENSER AUTREMENT

Le mot « économie » (du grec *oikos*, la maison, et *noma*, la gestion) est un terme à double sens. Pourtant, on ne se trompe jamais : chacun sait que faire des économies, ce n'est pas faire de l'économie ! De même, bien gérer, ce n'est pas se priver : c'est piloter ses dépenses à court, moyen et long terme en fonction de ses rentrées, puis de ses besoins, et enfin de ses envies. Il n'y a là rien d'affreusement complexe et, bien souvent, dans ce domaine plus qu'ailleurs, s'il y a complexité, c'est pour masquer – mal – le vide ou même le mensonge. Les experts autoproclamés de la finance portent des titres ronflants et emploient des mots savants, mais n'oubliez jamais que les financiers ont d'abord intérêt à vous vendre des produits, avant de vous faire gagner de l'argent. Et nul n'y échappe, puisque les plus grandes banques mondiales

passent pour des parangons d'intégrité et de morale, mais elles sont mues par une seule règle : votre argent les intéresse ! Voyons, point par point, les leviers sur lesquels vous pouvez agir pour limiter vos dépenses au quotidien.

### Conseil de l'expert



Warren Buffett, l'oracle d'Omaha, passe pour l'un des grands sages de la finance mondiale. Et il l'est. Concernant ses investissements en Bourse, il s'en est toujours tenu à un principe : ne jamais investir dans quelque chose que l'on ne comprend pas. Et on lui doit aussi cette phrase célèbre, à propos des faillites successives dues à la crise de 2008 : « *C'est quand l'eau se retire que l'on voit ceux qui nageaient nus.* »

## 1. Payez vos crédits

Cela a longtemps été un dogme aux États-Unis et au niveau des États : le crédit, c'est la vie ! On ne peut que saluer le travail d'évangélisation des banquiers, qui ont réussi à faire croire qu'il était normal de dépenser l'argent que l'on n'avait pas, simplement pour financer son train de vie. Aujourd'hui, après la crise des *subprimes* de 2008 – qui était due, à l'origine, au surendettement de milliers de foyers américains –, et à l'heure de la crise des États de l'Union européenne, tous surendettés, le vent du discours dominant tourne, et l'on commence à envisager que le crédit n'est pas nécessairement la solution idéale de financement. Il reste utile pour financer l'investissement, c'est-à-dire l'acquisition de moyens destinés à générer un profit ultérieur (qui pourront donc rembourser le crédit), mais n'est globalement pas facteur de saine gestion dans un ménage. Bien sûr, les banques et les organismes de financement continueront à vous proposer des crédits, mais limitez-les au maximum ! Une télévision – par ailleurs facteur d'appauvrissement intellectuel – ou une voiture ne sont pas génératrices de profits ultérieurs, et ne devraient donc pas faire l'objet d'un crédit. En effet, vous paierez leur prix, plus le remboursement du crédit. Et si vous souhaitez avoir l'impression de payer moins à chaque fois, avec des mensualités plus nombreuses, vous paierez en fait plus cher à l'issue du crédit : lissés sur une plus longue période, les intérêts seront mathématiquement plus importants.

## 2. Méfiez-vous de l'argent facile

Second grand ami des banquiers, alliés aux commerçants et aux organismes de crédit : le crédit *revolving*. On peut vite se retrouver avec un *revolving* sur la tempe ! Cette « *réserve d'argent disponible à tout moment* », comme elle est souvent présentée par les banques, constitue une bombe financière à retardement. Qu'elle ait l'apparence rassurante d'une carte de crédit classique ou qu'elle s'apparente à une inoffensive carte de fidélité, c'est en fait un doigt dans l'engrenage du crédit à la consommation, avec des TEG (taux effectif globaux) pouvant atteindre 21 % par an, récoltés par les banques. Vous avez donc la sensation, en premier lieu, d'être avantagé puisque l'on vous propose d'acheter tout ce que vous voulez et d'étaler vos paiements grâce à ce système. Mais, en réalité, comme pour tout crédit, vous cumulez des intérêts et vous vous retrouvez très rapidement prisonnier de cette pratique, qui s'avère être une véritable source d'endettement. Vous ne vous en rendez pas vraiment compte, mais une veste à 300 euros vous coûtera finalement... 380 euros sur six mois ! De même, équiper un petit appartement du strict nécessaire vous coûtera finalement 30 % de plus à crédit : ça a l'apparence d'une bonne affaire, mais c'est tout le contraire ! Les débuts sont toujours prometteurs, et les premières dépenses sont toujours réglables en quatre fois sans frais, mais cela ne dure jamais. En effet, les organismes de crédit doivent se rémunérer, au bout d'un moment : ils ont des réserves et ils ont donc le temps pour eux, ce qui n'est pas le cas de leurs clients...

Et tout est pensé pour maintenir le client en état de dépendance, sans jamais l'alerter. Un exemple, parmi d'autres, de la duplicité de ce système ? Lorsque l'on atteint le plafond de sa réserve de crédit, le courrier qui le signale a tout d'un prospectus que l'on jette sans y penser. Pourtant, si on ne le retourne pas dûment signé dans les quarante-huit heures, le plafond de la réserve est automatiquement relevé au seuil supérieur : de fil en aiguille, de manœuvre en manœuvre, le client se retrouve, *in fine*, pieds et poings liés, et débiteur de « *sa réserve d'argent disponible à tout moment* » pendant de longs mois.

### Bon à savoir

L'UFC-Que choisir défend les intérêts des consommateurs dans tous les compartiments de la vie quotidienne et tient une veille rigoureuse des pratiques des établissements de crédits. Avant de signer, rendez-vous donc sur [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org), où vous pouvez aussi vous abonner.

### 3. Attention aux abonnements et autres prélèvements

Notre monde est de plus en plus fluide, sans contact et dématérialisé : payer,



c'est désormais une suite de vingt chiffres à taper sur un clavier, et même le fait de sortir sa carte bleue devient de plus en plus rare ! Même nos biens de consommation se dématérialisent : un morceau sur iTunes, un film en VOD (*video on demand*), la customisation d'un T-shirt *vintage*...



Tout cela ne pèse pas bien lourd. Désormais, plus que les fabricants de terminaux, d'appareils et de contenus, ce sont les maîtres des flux numériques qui détiennent le pouvoir et qui bénéficient du modèle économique le plus puissant : plates-formes ou opérateurs, ils sont devenus incontournables. Peu nombreux, ils accompagnent la naissance et l'évolution du marché des télécoms, et ont longtemps pu fixer des prix très avantageux... pour eux !



Établissez un plan de bataille ! Listez tous vos contrats, tous vos prélèvements et les contacts y afférents, même si ce sont des centres d'appel : entrez en campagne, appelez, négociez, il en restera toujours quelque chose. Ensuite, mettez en place un virement permanent du montant des sommes économisées vers un livret d'épargne : ce sera tout aussi indolore, mais ce sera pour vous.

L'ouverture à la concurrence est venue bouleverser la donne et tirer les prix

vers le bas, signe qu'ils étaient artificiellement hauts, mais n'hésitez néanmoins pas à renégocier vos contrats et vos abonnements. Pour un marchand, la solution de l'abonnement est la plus rentable, puisque vous restez captif et que vous payez de manière quasi indolore une somme conséquente chaque année. En outre, les mœurs et les usages évoluant, les reconductions de contrat sont maintenant automatiques et tacites, ainsi que les mises à jour et – presque – les tarifs (pas encore, et il est nécessaire de rester vigilant : les erreurs arrivent et sont rarement en votre faveur).

### À noter

Les opérateurs 100 % *online* sont toujours moins chers que leurs confrères physiques, dans des proportions considérables. Et les banques en ligne, Fortuneo banque ou Boursorama banque, pour n'en citer que deux, ne font pas exception à la règle : si vous êtes prêt à changer un peu vos habitudes, il y a là un gisement conséquent d'économies à réaliser.

## AU QUOTIDIEN, LES ÉCORÉFLEXES : BONS POUR LE PORTE-MONNAIE ET POUR LA PLANÈTE

### ***Se nourrir autrement... et mieux !***

Outre le loyer (ou le remboursement d'un prêt pour un achat, ce qui revient au même dans la ventilation de vos postes budgétaires mensuels, sachant qu'il est toujours plus sage d'acheter son logement dès que possible), quelle est la dépense principale du foyer ? Les courses alimentaires. Même s'il ne s'agit pas de comparer chaque prix, il est bon de prendre un instant pour mettre en place une ébauche de stratégie afin d'optimiser vos dépenses alimentaires... et la qualité des produits que vous achetez ! *A priori*, les supérettes de centre-ville sont plus chères que les hypermarchés de périphérie, et les prix baissent au fur et à mesure que la superficie du magasin augmente, et donc que l'on s'éloigne du centre-ville (où le terrain est cher). C'est un paramètre à prendre en compte pour faire son choix, et faire un plein de courses par mois dans un hypermarché peut permettre des économies, au moins sur les produits de base et les incontournables. Mais ce n'est pas le seul paramètre qui entre en compte. Ainsi, une étude de l'Inserm, parue en avril 2012, établit un lien entre le tour de taille des clients et... la taille du magasin fréquenté ! S'il est nécessaire d'investiguer plus profondément ces données – notamment en les corrélant à la catégorie socioprofessionnelle des personnes ayant participé à l'étude – on sait, en tout cas, que l'abondance mise en scène dans les hypermarchés à des

tarifs très bas ne peut être atteinte avec des ingrédients et des produits de la meilleure qualité !

Ensuite, pour ce qui est de votre approvisionnement, soyez opportuniste ! Lorsque vous êtes à la campagne, n'hésitez pas à vous arrêter chez les producteurs locaux : directement à la source, c'est forcément moins cher.

Autre technique : celle de la fin du marché, une vieille astuce. Quand les maraîchers referment leurs stands, les prix baissent toujours : vous n'avez peut-être pas besoin de quantités astronomiques de fruits et légumes, mais peut-être est-ce le temps aussi de revoir votre système de consommation. À l'heure où les ressources de la planète s'épuisent, pourquoi ne pas essayer de conserver au maximum les aliments contenus dans votre frigo en les recyclant en soupes, confitures, congélations ou autre ? Le gâchis est un réel fléau dans la société actuelle. Intégrer le fait qu'économie et écologie font bon ménage peut être un bon point de départ. Parce que oui, une belle ratatouille maison vous coûtera toujours moins cher qu'une moussaka toute prête, au goût douteux et à la valeur nutritionnelle bien moindre ! Il faut dire la vérité : le manque de temps est une excuse. Il s'agit surtout d'une légère flemme et d'une (mauvaise) habitude ancrée depuis trop longtemps, qu'il est temps de bousculer. Votre corps et votre banquier vous diront merci ! Et vous pourriez vous découvrir du goût pour la cuisine : émincer, découper, mijoter, mélanger, faire cuire... sont des gestes simples, qui permettent de faire le vide et de penser à autre chose. Lorsque l'on sait qu'il y a plus de deux cents ingrédients dans un « Big Mac », on n'a pas de mal à voir la différence, pour la santé et la planète, entre le « fait maison » et l'industriel !

### À noter

Faire ses propres bocaux ou ses propres confitures, comme nos grands-mères le faisaient, avec des fruits et des légumes peut-être un peu tapés par endroits, c'est aussi un moyen de préparer l'hiver. Et cela peut en outre servir de petits cadeaux, ou de monnaie d'échange, avec ceux qui vous rendent des services. Plus que la valeur marchande, c'est le temps passé et l'attention qui ont de la valeur ! Attention, d'ailleurs, à ne pas mêler l'argent à toutes vos relations : vous pouvez offrir un pot de confiture à un ami qui vous rend service, il en sera touché, mais il sera vexé si vous lui proposez 10 euros.

Et si vous souhaitez vous perfectionner en confitures et en conserves, rendez-vous sur [leparfait.fr](http://leparfait.fr), le site des bocaux de conserve artisanaux que nous connaissons tous (oui, ceux avec le joint orange !) : plus de trois cents recettes, une plate-forme de troc, des trucs et astuces... C'est une véritable caverne d'Ali Baba pour les internautes prêts à faire leurs conserves.

***Bouger autrement, et joindre l'utile à l'agréable***

La voiture est un gouffre financier à éviter dès qu'on le peut, c'est-à-dire dès que l'on vit en ville ! Et lorsque l'on envisage de s'installer plus loin, c'est un poste à prendre en considération, dans toutes ses dimensions : l'achat, l'entretien, le parking, le carburant et l'assurance, bien sûr, mais aussi le temps passé dedans, où l'on peut difficilement faire autre chose que conduire. Les transports en commun, le covoiturage, les réseaux d'automobiles en libre partage, les réseaux de vélos ou les vélos particuliers, tout ce que l'on appelle les « transports doux », sont mis en avant et développés dans la plupart des agglomérations de France. Alors, autant en profiter et faire d'une pierre plusieurs coups. Vous économisez de l'argent, vous gagnez du temps, vous vous maintenez en forme, et vous faites un écogeste pour la planète : autant dire que vous êtes gagnant sur tous les tableaux... Et notamment en passant au vélo, qui vous permet de faire du sport. On le sait tous, le sport est bon pour la santé et l'équilibre psychique, et il est conseillé de pratiquer au minimum une heure d'exercice par jour : voilà donc une solution « deux en un ».

Par ailleurs, de nombreux sports ne nécessitent pas forcément d'investissement particulier : pour courir, on a essentiellement besoin d'une paire de baskets. Le club de sports et ses tapis, à 80 euros par mois, ne sont pas primordiaux : ils sont à la mode, certes, mais c'est tout. De même, l'équipement complet du coureur de trail n'est pas obligatoire pour aller courir dans le bois le plus proche : c'est un cas d'école de marketing bien conçu, et de suivisme des consommateurs. Avec une belle ironie, puisque les grandes marques qui ont créé et investi le marché de la course à pied l'ont rebaptisée *free running*... et en font un argument de vente !

## **Exercice**

### **POUR CHANGER EN DOUCEUR... ET ABANDONNER LA VOITURE**

Commencez dès cette semaine ! Choisissez un jour, celui qui est le plus pratique pour vous (pas celui où vous devez aller aux aurores à l'autre bout de l'Île-de-France tiré à quatre épingles, puis en rendez-vous loin dans la direction opposée, pour finir la journée par une conférence qui va se terminer très tard), pour changer de moyen de transport.

- Si c'est à pied, chaussez-vous confortablement et prévoyez, comme les New-Yorkaises, d'emporter vos chaussures de ville dans un petit sac et, éventuellement, de quoi vous rafraîchir.
- Si c'est en transport en commun, prenez un bon bouquin, mettez votre album préféré ou une bonne émission en *podcast* dans vos écouteurs, ou encore passez prendre un quotidien au

kiosque à journaux.

À la fin de la journée, notez ce que vous avez appris de nouveau (sur vous et/ou sur ce qui vous entoure), ce que vous avez ressenti.

Recommencez la semaine suivante, jusqu'à la fin du mois.

Le mois suivant, choisissez deux jours dans la semaine. Le mois d'après, trois jours...

Petit à petit, ce nouveau mode de transport deviendra une habitude et prendre votre voiture, une exception.

## **Du système D au « Do It Yourself »**

Le système D, ou « Débrouille/Démerde », né pendant la Première Guerre mondiale, est remis au goût du jour : c'est désormais le DIY, ou « *Do It Yourself* » ! Selon une étude de l'Observatoire Société Consommation (Obsoco), réalisée en novembre 2012, le comportement des Français a véritablement changé quant à leur façon d'acheter. Recul du gâchis de nourriture, mais aussi recherche beaucoup plus importante du « made in France », du local, pour les vêtements ou la nourriture : les abus de la mondialisation se font sentir, et nous recherchons du sens, voire... du bon sens ! Aujourd'hui, les adeptes du freeganisme, ou gratuivorisme, alertent les sociétés, en Allemagne, en France, en Angleterre, en organisant des banquets composés uniquement de denrées récupérées : nous jetons trop, et nous n'y sommes pas obligés !

Pourquoi tu fais tes  
yaourts toi-même ?  
Ça revient moins  
cher ? C'est meilleur ?



Au début, c'était pour avoir moins  
d'emballages à jeter. Maintenant,  
c'est surtout pour le plaisir de  
manger quelque chose que j'ai fait  
moi-même en sachant exactement  
ce qu'il y a dedans !



Le « *Do It Yourself* », c'est aussi bien pour le quotidien que pour la mode. Bon nombre de femmes s'amusent aujourd'hui à rafistoler de vieux vêtements laissés à l'abandon au fond d'un placard pour leur donner une seconde vie. Le

phénomène s'est élargi et devient maintenant, pour beaucoup, un vrai mode de vie. De nombreux sites Internet ont fourmillé sur la Toile, profitant de ce temps de crise pour échanger des idées et proposer des réductions. En vrac : [radins.com](http://radins.com) donne des pistes pour des loisirs ou des vacances à moindres coûts, et [groupon.fr](http://groupon.fr) connaît un franc succès grâce à des prestations quasi imbattables. Le site met à disposition des offres (qui prennent la forme de coupons), qui vont de l'escapade romantique au spa, en passant par des restaurants gastronomiques, jusqu'à moins 70 % du prix initial. Tentant. Le résultat ? En 2011, le géant enregistrait pas moins de 500 000 commandes par mois. Mais les Français savent aussi se débrouiller par leurs propres moyens. Toujours selon l'étude de l'Obsoco, nous sommes aujourd'hui bien plus enclins (60 % pour être précis) à chiner dans les brocantes et à acheter du matériel d'occasion. Mieux, la nouvelle mode est à la récup' directement dans la rue. Vous savez, tout ce fourbi sur le trottoir devant votre immeuble, lâchement jeté par votre voisin, eh bien amusez-vous à le fouiller, vous pourriez y découvrir des trésors. Une sorte de don spontané qui a son charme.

Tout cela, encore une fois, est à méditer en son âme et conscience. Il ne faudrait pas non plus céder au danger du : « Ce n'est pas cher, je peux acheter deux fois plus ! », le but étant, souvenez-vous, de faire des économies. Ne perdez pas votre objectif de vue et ne vous laissez pas emballer par une dépense incontrôlée qui vous gâcherait la vie. Et le plaisir. Comme toute chose, la mesure est nécessaire. Au même titre que l'avarice, la prodigalité ne vous apporterait que des ennuis et vous éloignerait encore de vos bonnes résolutions. Qu'il s'agisse de nourriture, d'alcool ou d'argent, l'équilibre et la maîtrise sont gage de sérénité et d'apaisement.

## ***Changer de vie***

Une autre option (encore plus radicale) consiste à changer de vie. Vous ne trouvez pas le sens de votre vie ? Changez de référentiel ! Vous savez, un peu comme Mathilde Seigner dans le film *Une hirondelle a fait le printemps*<sup>1</sup>. Un changement qui dénote un désir de dépenser autrement, mais surtout un besoin de repenser de A à Z sa vie et ses préoccupations. Pour une grave décision, c'est une grave décision. Là encore, il est bon de prendre le temps de peser le pour et le contre. Le « pour » est assez évident, me direz-vous : plus de pollution, plus de bruit, plus de stress, plus de loyer exorbitant à payer ni de paniers de courses atteignant des sommes astronomiques... Vivre à la campagne a des avantages non négligeables ! En revanche, côté « contre » :

finies les sorties entre copains-copines, plus de shopping, plus de restaurant ou ciné improvisé, plus d'énergie urbaine communicative... et d'autres dépenses, notamment en transports. À vous de voir de quel côté vous vous trouvez, si vous sentez que cette vie-là n'est plus pour vous, que vous aspirez à plus de calme et de sérénité, ce choix sera peut-être le vôtre. Sans tomber dans cet extrême, certains ont choisi l'option : « Je déménage dans une ville proche. » Dans ce cas, dépêchez-vous de vous renseigner avant que les prix de l'immobilier ne flambent dans ces villes proches, parce que tout le monde aura eu la même idée que vous !

Et si vous changiez carrément de continent ? Jeune en début de carrière, ou senior en début de retraite, n'oubliez pas la possibilité de partir loin, pour y vivre votre vie, ou une partie de l'année : en changeant de référentiel, on change de pouvoir d'achat ! La mondialisation est une réalité, et l'on peut aussi l'appréhender de manière positive : passer de longues vacances, voire quelques parties de l'année, dans des pays où le niveau de vie – et donc les prix – sont moins élevés, c'est aussi une manière de moins dépenser. Tout le monde ne peut pas le faire, et il faut bien réfléchir – l'expatriation, même temporaire, doit être une démarche construite et constructive, mais ne doit pas être une fuite. Ceci dit, cette solution ne manque pas d'attraits : temps plus clément, changement de point de vue, dépaysement. Cela permet de faire le point et de relativiser nombre de nos problèmes d'Occidentaux !

### À noter

[groupon.fr](http://groupon.fr), [livingsocial.com](http://livingsocial.com), [craigslist.com](http://craigslist.com), [leboncoin.fr](http://leboncoin.fr), [vente-privee.com](http://vente-privee.com) et [ebay.fr](http://ebay.fr) sont les incontournables pour moins dépenser !

## LA GESTION DU BUDGET

C'est la partie la plus aride de cet ouvrage, avec des mots chantants comme « investissement », « épargne », « gestion de patrimoine ». Pourtant, c'est un passage obligé puisque, comme vous l'avez compris maintenant, mieux on sait, mieux on fait. Et épargner, c'est le seul chemin pour devenir riche !

### ***Calculez vos frais fixes***

Cela peut sembler extrêmement basique, mais vous seriez surpris de voir où et comment votre argent part réellement, si vous établissiez par écrit, d'une façon

ou d'une autre, votre budget mensuel. Et, lorsqu'il s'agit de se pencher sur la question, il est important de bien tout mettre à plat, afin de réfléchir à partir des vrais chiffres ! Pour cela, ne vous contentez pas de consulter votre relevé de compte : n'oubliez pas d'accoler la destination réelle de la dépense à son montant, afin de vous rendre compte de la ventilation de vos postes (loyer, cinéma, déplacements, essence) et de vos dépenses réelles.

À vous de calculer la somme que représentent vos « frais fixes », c'est-à-dire votre loyer, vos courses, vos factures de téléphone portable, d'électricité, d'Internet, etc., et d'analyser la façon dont vous dépensez le reste de votre salaire, une fois ces frais inévitables payés. Pour faire ce calcul, plusieurs solutions s'offrent à vous : le stylo, la règle et la feuille blanche, qui ont leurs défenseurs (écrire à la main implique de réfléchir à ce que l'on fait, ce qui n'est pas un mal), ou des applications digitales qui vous rendent la tâche un peu plus ludique, ce qui se défend également. Ainsi, Apple propose de nombreux logiciels. Le meilleur ? Bankin'. Facile d'utilisation et ultrapratique, cette application (gratuite pour iPhone et iPad), au logo en forme de portefeuille bleu pétant, a l'air d'un jeu à première vue. En réalité, il vous suffit de rentrer l'identifiant et le mot de passe de votre compte en ligne pour accéder directement à votre solde. Si jamais vous êtes dans le rouge, vous recevez *illico* une notification par mail, même chose si une opération anormale a lieu. En un clic, vous savez combien d'argent vous avez gagné dans le mois, et combien vous en avez dépensé. Un autre clic vous dirige vers un camembert représentant vos dépenses en différentes catégories. Un bon moyen de comprendre et de visualiser où passe votre argent donc, et de quelle façon vous pourriez mieux équilibrer vos dépenses.

Je sais comment faire pour à la fois maigrir et économiser. Je vais tout simplement arrêter de manger pendant dix jours.



Et tu ne pourrais pas tout simplement revenir à l'équilibre ? !





Le but n'est pas de vous autoflageller ! Quelle que soit la méthode que vous aurez choisie, il s'agit d'analyser votre budget réel, de réfléchir, puis, éventuellement, de reconsidérer certaines dépenses. Mais il n'est pas question de rentrer dans un plan d'économies drastique, sauf en cas de besoin clairement identifié, ou d'urgence ! La consommation, cela a évidemment beaucoup à voir avec l'alimentation, et l'on sait que les régimes trop sévères ne sont pas les plus durables. On peut, en effet, maigrir beaucoup et rapidement, et reprendre le poids perdu tout aussi rapidement. C'est une réaction physiologique et psychologique tout à fait normale : le plaisir doit faire partie d'une vie équilibrée, et la mortification est aussi une pathologie. Tout comme vous pouvez aimer le chocolat ou le whisky, vous avez aussi le droit d'aimer les beaux vêtements, par exemple...

## SAVOIR PARLER « BANQUIER »

Nous avons vu précédemment comment dépenser moins et plus intelligemment, nous allons voir ici comment faire fructifier votre argent, même si vous ne gagnez pas plusieurs milliers d'euros par mois. La première chose à comprendre et à intégrer est plutôt d'ordre psychologique : une saine gestion n'est pas quelque chose de complexe. Économiser, placer ses économies, ce sont des choses simples, qui doivent le rester. En réalité, nul besoin d'avoir un master en économie pour savoir *a minima* comment placer son argent.

On ne cesse de vous répéter que les banques vous arnaquent ? Apprenez leur langage, vous serez plus à même de défendre vos droits. Faisons tout d'abord un rappel des pièges à éviter. En premier lieu, lors d'un rendez-vous avec votre banquier, ne vous laissez pas abuser par son discours bien rodé, par lequel il tente systématiquement de vendre ses solutions de « package ». C'est-à-dire ? Ce que l'on appelle « package ». est une offre groupée de prestations pour un forfait non négociable (carte bleue + chéquier + autorisation de découvert + ...). Pourquoi l'éviter ? Simplement parce qu'à votre échelle de dépenses et de revenus, vous n'avez pas besoin de multiplier les prestations. Privilégiez les offres à la carte qui vous permettront de voir clairement où vous en êtes et vous éviteront de vous retrouver piégé dans un contrat qui vous coûtera plus cher *in fine*. Les surcoûts peuvent, en effet, aller jusqu'à 120 % par rapport aux services que vous auriez choisis à la carte. Cela donne à réfléchir, non ? De manière générale, en ce qui concerne les frais bancaires, restez vigilant. Si l'on vous fait payer des frais pour tout ce qui ne représente aucune charge pour la

banque, comme la consultation de vos comptes sur Internet ou le retrait dans d'autres banques, n'hésitez pas à vous plaindre au guichet. Après tout, pourquoi n'iriez-vous pas voir ce qu'ils ont à proposer ailleurs ? Votre banque a tout intérêt à faire de vous un client satisfait si elle souhaite vous garder, ne l'oubliez pas.

## OSER ÉPARGNER

Une fois votre budget établi, et vos affaires avec votre banque réglées, vous pourrez étudier la question de l'investissement et de l'épargne. Épargner, c'est le seul moyen durable de s'enrichir !

Finalement pour l'épargne, comme pour tout le reste, il suffit d'apprendre quelques bases pour faire ce qu'il faut. Mieux vaut commencer petit, mais savoir où va son argent : un virement de 50 euros ou 100 euros par mois sur un compte (le plus tôt est le mieux, bien sûr) que vous laissez fructifier et auquel vous ne touchez pas, c'est l'assurance d'un joli pécule une dizaine d'années plus tard. Eh oui, on ne devient pas riche du jour au lendemain, il faut être fourmi !

Pour y voir un peu plus clair entre les différents comptes proposés par les banques, voici un rapide topo.

### ***Les livrets***

**Le Livret A** : son plafond est à 19 125 euros depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2012, et sa rémunération est de 2,25 % nets non imposables.

**Le Livret de développement durable (LDD)** : son plafond est à 12 000 euros, et sa rémunération est de 2,25 % nets non imposables.

**Le Livret d'épargne populaire (LEP)** : vous y avez droit si vous n'avez pas été imposable l'année précédente. Sinon, votre impôt ne doit pas dépasser 769 euros. Son plafond est à 7 700 euros, et sa rémunération est de 2,75 % nets non imposables.

### ***Les épargnes logement***

**Le CEL**, ou Compte épargne logement. Vous devez y placer 300 euros minimum à l'ouverture, pour un plafond à 15 300 euros. Contrairement à son copain le PEL (voir ci-dessous), sa durée de vie est illimitée. Sa rémunération étant de 1,50 % (hors prime de l'État), il n'est pas très intéressant puisque

l'inflation, aujourd'hui, est de 2 %. C'est comme si vous mettiez de l'argent sous votre matelas et qu'il perdait de sa valeur.

**Le PEL**, ou Plan épargne logement. Vous devez placer 225 euros à l'ouverture et au moins 540 euros par an. Son plafond est à 61 200 euros et vous pouvez le conserver pendant quinze ans. Utilisez l'argent entre la quatrième et la dixième année pour une triple raison : sur la rémunération de 2,50 %, vous ne serez prélevé des 15,5 % de CSG-CRDS (les contributions sociales) que l'année du retrait, vous ne paierez pas d'impôt supplémentaire sur la plus-value et vous pourrez bénéficier de la prime d'État de 1 525 euros si vous achetez un bien immobilier BBC (bâtiment de basse consommation) avec votre plan épargne. L'avantage du PEL était d'avoir un taux préférentiel pour emprunter. Or, aujourd'hui, tous les taux sont intéressants si l'on s'adresse à un bon courtier.

### ***Les investissements boursiers***

**Le PEA (Plan épargne en action)** : c'est un compte titre avec une enveloppe fiscale particulière qui permet de ne pas avoir à payer d'impôt sur la plus-value. La contrepartie de cet avantage fiscal octroyé par l'État est qu'il faut alimenter ce plan épargne par des versements, et attendre la cinquième année pour retirer. Les investissements se font uniquement dans des actions d'entreprises françaises. Attention ! Il n'y a aucune garantie de capital et il faut bien choisir son conseiller ou sa banque.

### ***L'assurance-vie***

C'est l'investissement préféré des Français. Dans un contrat dit « multisupport », on peut choisir de répartir son épargne entre fonds euros et fonds actions : les FCP (Fonds communs de placement = fonds actions, donc pas de capital garanti) et le fonds euros, qui a un capital garanti juridiquement. Autrement dit, avec celui-là, on ne peut pas perdre. Le fonds euros est la seule façon d'avoir 3 % de rentabilité (selon les compagnies d'assurances) et une garantie de capital. Il rémunère mieux que tous les autres comptes, à condition de ne pas retirer ses sous pendant au moins huit ans.

### *Conseil de l'expert*



N'ayez pas peur de l'assurance-vie, elle vous rapportera plus. Comptez des versements d'environ 100 euros par mois.

Négociez les meilleurs taux d'intérêt, n'hésitez pas à comparer et à menacer votre banquier de le quitter. Vous êtes client, vous êtes roi, il a tout intérêt à vous caresser dans le sens du poil.

Toutes les banques distribuent des contrats d'assurance-vie avec des fonds euros. Elles ont leurs propres compagnies d'assurances, mais ce sont les moins rémunératrices. Il vaut mieux aller voir les compagnies d'assurances directement. On est loin des rentabilités de 6 % d'il y a quinze ans, mais c'est ce qu'on peut trouver de mieux aujourd'hui.

### **Bon à savoir**

Tous les livrets et les comptes épargne sont à capital garanti. Ils ne dépendent pas des mouvements boursiers : vous ne risquez pas de perdre votre argent.

## ***D'accord/pas d'accord***

### **NÉGOCIER AVEC UN BANQUIER, C'EST COMME DONNER UN COUP D'ÉPÉE DANS L'EAU**



Pourquoi chercher à négocier ? On perd du temps et de l'énergie pour rien. Ce qu'ils nous cèdent d'un côté, ils le récupèrent toujours ailleurs !



Et pourtant, ça vaut le coup de les appeler une fois par an : le banquier sait mettre la pression quand on a un budget tendu. On peut très bien, chaque année, (re)négocier les tarifs. C'est ça aussi, une relation équilibrée, et on a toujours le pouvoir d'aller voir ailleurs !

## Et pourquoi changer ?

**Vos doutes et vos fausses excuses, inscrites ici noir sur blanc, pour vous faire gagner du temps !** Épargner, ce n'est pas pour vous ? Négocier, vous êtes nul ? Investir, c'est un travail d'expert ? Penser à l'argent, ce n'est pas votre truc ? De toute manière, vous êtes trop juste pour envisager quoi que ce soit ? Dans la vie, on naît riche, et puis c'est tout ? Et, de toute façon, certains y arrivent et d'autres pas ? Nous traversons tous ces moments de doute car, au fond, nous avons peur de changer. C'est bien plus confortable de se conforter dans ses doutes et ses travers. Et pour beaucoup d'entre nous, l'argent est encore un sujet compliqué, un peu honteux, qui peut polluer les rapports humains. C'est vrai ! Donc, autant le remettre à sa juste place : c'est un moyen, non une fin, qui peut vous permettre de réaliser vos objectifs, et ce n'est pas un statut en soi.

Investir, épargner, piloter ses dépenses... Tout ça, c'est bien beau, mais il faut déjà avoir de l'argent, sinon, ça ne sert à rien !



Si tu ne commences pas, ça n'arrivera pas, c'est sûr ! Il faut y aller petit à petit, sans s'en rendre malade, parce que ça ne marche pas comme ça. Mais en mettant en place une épargne automatique quasi indolore, par exemple, tu économises sans même t'en rendre compte !



## Essayez quand même

Pour prendre les choses du bon côté et (re)devenir maître de son destin financier, une seule solution : être fort, être patient et s'armer intellectuellement. Tous les livres, les manuels, les romans, les essais aident à se construire et nourrissent la réflexion : c'est ce qui nous différencie de l'animal, et c'est notre plus grande richesse. Si vous souhaitez en apprendre plus sur l'argent et sa symbolique, le livre d'Ernest Borneman, *Psychanalyse de l'argent* (1973), est LA référence : il est conseillé de connaître un peu l'histoire des courants psychanalytiques pour s'y plonger, mais cela peut aussi être l'occasion de les découvrir par ce biais !

Pour découvrir d'autres trucs et astuces plus pratiques, dans le boulot et dans votre vie personnelle, deux ouvrages récents font référence : *Devenez riche*, de Ramit Sethi et Michael Ferrari (lequel a également un site Internet assez complet, [www.espritriche.com](http://www.espritriche.com)), est un guide pratique qui présente un programme en dix points pour se mettre en ordre de marche, avec une approche réaliste, pédagogique et ludique. Autre ouvrage : *La Semaine de 4*

*heures*, de Timothy Ferriss, qui fourmille d'idées et de nouvelles approches.

Si, dans le boulot, vous souhaitez mieux négocier, l'excellent guide *Et si j'apprivoisais mon chef !* paru dans la même collection pourra vous aider. Et si l'art de la négociation vous intéresse et que vous souhaitez aller plus loin, *Saint-Germain ou la négociation*, de Francis Walder (prix Goncourt 1958), est au programme de toutes les grandes écoles de commerce. Enfin, les ouvrages de Lionel Bellenger, expert de la négociation, sont également à mettre entre toutes les mains !

---

1. Film de Christian Carion, sorti en 2001.

# Chapitre 2

Ce chapitre vous amènera à vous interroger : vous vous demandez comment faire pour en gagner plus. Soit. Mais vous êtes-vous demandé pour quoi faire ? Ça sert à quoi, les thunes ? Pour vous bâtir une existence plus rose ? Plus dorée ? Plus excitante ? Plus tranquille ? Quel sens souhaitez-vous donner à votre vie ? Quels objectifs vous fixez-vous ?



Les parents d'Ignace sont instituteurs en banlieue parisienne. Écolos avant l'heure, ils ont toujours ouvert leur maison aux amis de leur fils, souvent de familles modestes ou arrivés de l'étranger sans le sou. Il a fait des études de droit. Puis a vécu une période de chômage. Il ne tremblait pas pour autant devant son avenir, car il se sentait utile en s'adonnant à d'autres besoins, bénévoles. Ensuite, il est rentré dans un cabinet d'avocats renommé : ça lui a plu au début, beaucoup de pression et un gros salaire, mais ça n'a pas duré...

Autre exemple : Marie. Juriste dans une société pharmaceutique, elle décide un jour de tout lâcher : son statut de cadre, son salaire, sa position sociale. Elle arrête tout et s'inscrit à une formation de maroquinerie. Une fois son CAP obtenu, la voilà dans un atelier de femmes, payées au SMIC. Elle a fait un choix, elle a fait des concessions, et ce n'est pas encore un long fleuve tranquille : simplement, les questions qu'elle se pose maintenant sont constructives, et tournées vers l'avenir. Aujourd'hui, elle travaille avec ses mains, progresse chaque jour, et réalise ses propres créations, le soir, chez elle, devant sa machine à coudre. Elle a créé une boutique en ligne et l'alimente de ses inventions. Le but est atteint, Marie a donné un sens à sa vie.

## ***Vu et entendu***

Ça y est, on a trouvé où  
on aimerait vivre plus tard.  
C'est notre objectif.



Ah ouais, et vous  
passez le cap quand ?



On va encore devoir  
cravacher pendant  
minimum dix ans mais,  
au moins, maintenant, on  
sait pourquoi on le fait !



Plus tard, il sera trop  
tard ! Moi, ça y est,  
j'ai bougé : c'est une  
révolution, tout n'est pas  
encore facile mais je ne  
regrette pas une minute  
ma vie d'avant !



## Les clés pour changer

*L'argent est un bon serviteur, mais un mauvais maître.* Thésauriser sans but, sans autre finalité que de posséder, c'est s'asservir à l'argent et lui faire perdre sa fonction première : échanger des biens, des services, faire circuler, fructifier et partager...

Si vous ne visez pas une vie de riche, mais bien **une vie riche**, c'est que vous avez un objectif autre que le seul remplissage d'un coffre. « *Ma cassette, ma cassette, on m'a volé ma cassette !* », crie Harpagon dans *L'Avare*, de Molière, dont la seule joie est de garder bien remplie sa cassette. L'argent est pour lui une fin en soi.

Si, au contraire, vous désirez enrichir votre vie, expérimenter, voyager, apprendre et découvrir, l'argent est effectivement un moyen, un véhicule

nécessaire à l'accomplissement de vos objectifs. Mais encore faut-il connaître ses propres objectifs !

## DÉFINIR SON OBJECTIF

Qu'est-ce qu'un objectif ? Une avancée nécessaire pour avoir le sentiment d'agir, d'être en vie ? C'est, à coup sûr, un point, plus ou moins lointain, plus ou moins visible, que l'on cherche à approcher.

Lorsque l'on veut gagner plus de thunes, mieux vaut savoir pour quoi on en veut plus, autrement dit : connaître son objectif. Ça donne des ailes. Ça motive en cas de doute. Surtout, l'argent que l'on emmagasine sans but perd de son pouvoir : rendu immobile, il ne sert, littéralement, à rien. Tandis qu'un objectif lui donne de l'aplomb et lui procure une finalité : il a du sens.

Donc, il faut savoir après quoi on court. Vous le savez déjà ? Vous rêvez d'une seconde voiture ? Certes, mais pourquoi ?

### Exercice

#### DES « 5 POURQUOI »

Connaissez-vous la méthode des « 5 P » ? P, comme « *pourquoi* ». Celle des enfants de quatre ans : pourquoi il faut faire la sieste, pour se reposer ; pourquoi il faut se reposer, parce qu'on est fatigué ; pourquoi on est fatigué, parce qu'on est allé au zoo ce matin ; pourquoi on est allé au zoo ce matin, pour voir des animaux ; pourquoi il faut aller voir des animaux... ?

Quand un enfant s'y met, ça semble sans fin, comme si l'on tournait en rond. Et pourtant, on ne tourne pas tant en rond que cela, c'est même une méthode reconnue de solutions de problèmes, théorisée par un ingénieur japonais, M. Ohno : en remontant l'arbre de causalité, en passant par le premier niveau, *les causes symptomatiques*, on arrive rapidement, souvent avant le cinquième « pourquoi », *aux causes fondamentales*. Votre suite de « *pourquoi* » vous mènera quelque part. Vous devriez, en effet, atteindre le fin mot de l'histoire. Essayez !

Pourquoi plus de thunes ? Pour avoir une seconde voiture ? Pourquoi une seconde voiture ? Pourquoi être seul dans la voiture ? Pourquoi votre femme vous agace ?

## GAGNER PLUS DE THUNES, MAIS POURQUOI ?

Gagner plus de thunes change la vie, mais dans quel sens ? Que signifie « gagner plus de thunes » ? La première réponse est évidente : le premier

enjeu, c'est de se retrouver avec plus d'argent sur son compte en banque. Avec un salaire moyen de 2 082 euros par mois en France en 2010, toutes professions et catégories confondues, il est certain que les disparités sont importantes, entre professions, entre niveaux d'étude, entre lieux de travail et d'habitation...

Mais quelle signification donner à ces disparités, à ces différences de chiffres ? Elles sont, bien sûr, objectives, et une personne qui gagne 5 000 euros par mois est objectivement plus riche qu'une personne qui en gagne 1 500 : mais cela détermine-t-il à 100 % la richesse ressentie de chacun ? Où place-t-on le curseur ? Quelles sont les motivations de chacun ? Pour avancer, et savoir vers quoi vous avancez, créez votre propre chemin ! Identifiez vos envies, vos aspirations et vos rêves, et construisez votre plan d'action, étape par étape !

## **Exercice**

### **LA LISTE DE VOS ENVIES**

Et si vous faisiez la liste de vos envies ? Rien qu'à vous pencher sur la feuille blanche et à réfléchir à ce qui vous manque cruellement, ou ce dont vous rêvez au plus profond de vous-même, vous entrerez dans un gigantesque monde de pensées.

C'est tout l'intérêt du « *Et si* », cette expression *Sésame, ouvre-toi*, qui vous donne la liberté de voir ailleurs, de voir plus grand, de s'inventer autre chose. Rien qu'à oser vous poser cette question, vous vous offrez une aventure inédite.

Bien sûr, il faut l'écrire en toute liberté, en étant certain de n'être lu par personne. Ça peut être long, prendre des jours même. On ne scrute pas en soi, à la recherche du temps perdu, sans s'y abandonner un peu... Et puis, forcément, vous ne sortirez pas d'une telle flânerie dans vos désirs les plus sincères sans quelques souvenirs du pays tout juste visité. Tant mieux ! Ça fait partie de l'exercice.

La liste de vos envies vous en dira long sur vous, sur vos aspirations, sur vos frustrations, sur vos fantasmes. Un tel exercice vous fera écrire, c'est-à-dire trouver les mots justes, pour décrire la vie que vous vous souhaitez. Chaque désir ajouté à la liste vous fera de l'effet car il vous fera découvrir vos minuscules envies comme vos énormes déceptions.

Veillez toutefois à ne pas vous en contenter : une liste reste une liste. Elle a beau faire rêver, elle ne vous changera pas pour de vrai, elle ne fera qu'amorcer votre métamorphose. Et ce, pour la modique somme d'un crayon et d'une feuille de papier !

## **LA PYRAMIDE DE MASLOW : ÉTAPE PAR ÉTAPE, LA SATISFACTION DE VOS BESOINS**

Rien n'est plus insondable que les ressorts de la motivation, et les théories fleurissent sur le sujet depuis... Platon ! Pour les Grecs, la motivation, c'est avant tout la recherche du bonheur : c'est une volonté du ventre (« *thumos* »), régulée par la raison, dans la séparation tripartite de l'âme. Puis les philosophes des <sup>xvii</sup><sup>e</sup> et <sup>xix</sup><sup>e</sup> siècles, notamment Kant et Schopenhauer, étoffent et nuancent cette approche, en gardant toutefois toujours la recherche du bonheur comme objectif ultime : mais, selon les systèmes, la définition du bonheur varie, entraînant donc des nuances.

Ensuite, au <sup>xx</sup><sup>e</sup> siècle, à l'âge d'or de l'économie triomphante – et destructrice par bien des côtés, comme on commence à le comprendre –, la notion de motivation s'est trouvée de plus en plus systématiquement appliquée au monde du travail, de la performance. De nombreux experts ont alors tenté de l'isoler, de l'analyser, de la quantifier, toujours dans le but de rendre l'individu plus productif et plus utile dans son environnement de travail. Ce n'était pourtant pas l'idée du premier de ces théoriciens, Abraham Maslow. Ce psychologue américain a écrit, en 1943, un article resté célèbre sur la motivation en tant que moyen de satisfaction de besoins successifs, des plus primaires (se nourrir, dormir) aux plus élevés (la reconnaissance). Il a classé les besoins humains en cinq catégories, des besoins physiologiques les plus immédiats (manger, dormir, survivre) jusqu'au besoin de réalisation de soi, placé en haut de la désormais célèbre pyramide des besoins de Maslow. Entre ces deux types de besoins, l'évolution se décompose en trois strates : les besoins de sécurité arrivent en deuxième position (avoir un toit, des économies, un emploi stable), suivis par les besoins d'appartenance (à un groupe, à une classe sociale, à un club, à une caste), puis par les besoins de reconnaissance et d'estime de soi (pouvoir parler, être écouté, être associé aux décisions).

Dans la théorie de Maslow, la satisfaction d'un besoin ne peut être recherchée que si les besoins de niveau inférieur l'ont été, et c'est ce parti pris qui a été nuancé, voire contredit, par d'autres experts de la motivation. Ces nuances sont intéressantes, et toutes les théories présentent leurs attraits et leurs défauts, mais la pyramide de Maslow a un intérêt évident : elle vous permet de savoir à quelle étape vous vous trouvez et quels types de besoins vous souhaitez assouvir. *A priori*, si vous êtes en train de lire ce livre, vos besoins physiologiques de niveau 1 sont plus ou moins assurés, voire vos besoins de niveau 2, mais vous souhaitez avancer vers le stade supérieur, et vous vous en donnez les moyens !



Pyramide de Maslow<sup>2</sup>

C'est ici qu'il vous faut réfléchir personnellement, en faisant abstraction de tout votre environnement, à vos buts et à vos motivations. Commencez par éviter les distractions et les tentations auxquelles nous sommes soumis au quotidien, chez soi, au bureau, dans la rue...

La publicité (et les comportements « moutonniers » qu'elle induit) est reine pour faire émerger de nouveaux besoins, auxquels on se plie sans même y penser. Il n'y a aucun complot, aucun noir dessein caché, et les gens du marketing et de la publicité ne sont pas des génies du mal ! C'est simplement un paramètre du monde marchand dans lequel nous vivons, et, là encore, le point de vue du producteur est tout à fait compréhensible : il lui faut vendre, toujours plus et au meilleur prix possible. Cela peut passer par les qualités intrinsèques du produit, qui justifient l'engouement du public, mais l'on peut aussi, pour mieux vendre, utiliser la publicité, chargée de créer l'envie, puis le besoin, chez l'individu : pour ce faire, ce sont systématiquement les mêmes leviers qui sont actionnés, sans finesse aucune, car ce n'est pas nécessaire !

Le but est de faire rêver le plus grand nombre et de promettre une vie meilleure, que l'on vende des pneus neige, du désodorisant pour toilettes ou des rasoirs cinq lames. Ces derniers représentent un cas d'école d'émergence forcée d'un nouveau besoin, renouvelé tous les cinq ans : après les deux lames, les trois lames et les quatre lames, on se demande comment les hommes faisaient avec une seule lame, mais des photos d'époque montrent qu'ils parvenaient aussi à être rasés de près dans les décennies précédentes !

Ensuite, une fois le besoin créé – et l'outil adopté – chez les plus consuméristes, le comportement grégaire de l'homme prend le relais, et un nouveau besoin apparaît dans la société, avec son corollaire : l'envie, et le besoin d'imitation, pour acquérir ce que l'on considère, à première vue, nécessaire pour répondre à ses besoins de niveau 3, c'est-à-dire ceux liés au besoin d'appartenance à un groupe. Mais est-ce bien le cas, ou le bon calcul ? Et doit-on suivre nécessairement la pyramide de Maslow, une fois qu'on la connaît ?

## BRISER SES CHÂÎNES... DE TÉLÉ !

Mais que faire ? Comment agir et prendre ses décisions en toute indépendance ? La première décision d'importance, c'est de se débarrasser de la télévision, qui reste le plus efficace relais de la publicité produit. Notre système, dopé à la croissance économique et au rendement, pousse à la surconsommation, et c'est une puissante machinerie qui est en place. Ainsi que l'avait benoîtement expliqué Patrick Le Lay en 2005 : « *Le métier [de TF1], c'est de préparer du temps de cerveau disponible pour Coca-Cola.* » La publicité télévisuelle n'est que la partie émergée de l'iceberg, mais elle constitue déjà un puissant prescripteur de tendance à consommer toujours plus, des produits toujours plus riches et dénaturés. Et cette tendance au « toujours plus » – toujours plus nouveau, toujours plus performant, toujours plus cher – irrigue tous les secteurs : sur les grands médias, que l'on parle de voitures, de films, de vêtements, seules la puissance et la performance comptent, en dépit total du bon sens, économique – pour vous – et écologique – pour la planète !

Waouh ! J'ai une envie folle du dernier lave-vaisselle ultraplat à capsules autonettoyantes, désinfectantes et lustrantes... Ça me manque !



Pff ! Toi, tu nous fais une overdose de pubs !



Plus prosaïquement, la télévision vous mange le quotidien : si l'on en croit les chiffres communément annoncés, les Français passent en moyenne 3 h 47 par jour devant la télévision<sup>3</sup> ! Et ce sont 3 h 47 de moins passées à lire, à se développer intellectuellement, culturellement, à discuter avec ses proches, à se reposer ou à dormir : autant d'activités qui enrichissent le corps et l'esprit, qui ressourcent et permettent de réfléchir. Bref, tout ce que la télévision empêche justement, en vous faisant vivre par procuration !

Quels que soient les systèmes, le bonheur, ou ce qui s'en rapproche le plus, a trait au développement de son estime de soi. Dans son modèle, Maslow l'associe à la culture, la méditation, au respect... Les signes extérieurs de richesse ne servent qu'à appartenir à un groupe, à obtenir la reconnaissance de ses pairs, ou supposés tels. Non pas que cela soit condamnable, et tout le monde passe par le niveau 3, d'après la pyramide de Maslow. Mais pourquoi ne pas viser plus haut ? Pourquoi ne pas sauter l'étape du monospace avec jantes en alu pour trouver le temps de discuter avec votre fille, quelque part près d'un col, en été dans les Alpes ? Le temps, l'indépendance, l'autonomie sont des richesses que l'argent n'achète pas, mais qui font grandir et qui vous accompagnent toute votre vie !



**ATTENTION À LA DÉMESURE**



*Abus de tout nuit*, comme disent les anciens... Et qui n'a pas entendu cette autre phrase : *plus on en a, plus on en veut* ? Avec l'argent, ça marche aussi, en général : quand on y a goûté, on ne peut plus s'en passer et, surtout, on aspire à en posséder toujours davantage. Pourtant, cette soif jamais assouvie, cette course infinie ne mène nulle part. Si votre objectif n'est jamais atteint, s'il s'éloigne chaque fois que vous vous en rapprochez, vous risquez de perdre votre motivation, de ne développer qu'une perpétuelle frustration et une aigreur. Car tout est dans la mesure, et dans l'objectif : c'est le chemin qui est la richesse, mais il faut faire des pauses, regarder le chemin parcouru, et celui qu'il reste à parcourir. Puis, une fois le but atteint, ne repartez pas à la chasse tant que vous ne vous êtes pas donné un nouvel objectif. Combien faut-il pour cette paire de ski, ce voyage en Alaska, l'inscription de ma fille dans une école bilingue ? La somme étant fixée, le chemin qui mène à son acquisition s'éclaircit au moins d'un point. Car avoir un objectif, cela commence par en connaître le prix, ou le coût, en temps, en efforts, en idées...

### Bon à savoir

Il y a l'abondance et il y a le sentiment de cette abondance. Il y a l'opulence et le sentiment de l'opulence. La réalité et sa perception. Lequel de ces deux êtres est le plus riche : celui qui a les poches pleines mais qui n'aime pas trop regarder sa vie future en face, ou celui qui a les poches vides mais une belle confiance en l'avenir ? La richesse de l'un est palpable, celle de l'autre seulement imaginable.

Un tel, les poches pleines, se restreint sans cesse, vit comme un ascète. Pourquoi ne tire-t-il pas profit de sa richesse ? Facile à dire, mais lui se trouve pauvre. Il n'a pas confiance en lui, ni en autrui, ni en la vie. Les aléas de la vie le paralysent. Il ne peut profiter de ce qu'il a, ne peut s'engager dans une aventure ni assumer une infime part de risque. C'est l'Avare de Molière, c'est le Scrooge de Dickens : il amasse, et ses économies sont l'exact reflet de son sentiment d'insécurité.

## Et pourquoi changer ?

Vous voilà avec un projet. Tout doit suivre. *Le jeu en vaut la chandelle*. Mais, au fait, une fois l'objectif atteint, une fois l'eldorado gagné, vous aurez changé vous aussi. Devenu plus riche, vous devenez quelqu'un d'autre. Vous, en plus riche. Pas exactement le même qu'avant. Votre entourage vous voit comme : *un tel, en plus riche*. Un ami peut vous trouver changé au point de ne plus vous reconnaître. Votre mère peut vous juger imprudent d'aller si loin dans le désir de changement.

Êtes-vous prêt à cela ? À changer de peau ? À faire évoluer vos propres

repères, à changer la perception que les autres ont de vous ? Et, d'ailleurs, ça ne vous manque pas un peu, d'avoir à emprunter à maman ? Juste 300 euros. Vous fendre d'un coup de fil gêné, vous entendre avouer une faiblesse passagère, vous retrouver endetté mais envers l'être le plus compréhensif au monde ? N'y a-t-il pas aussi une sorte de plaisir, à l'occasion, de se mettre dans une situation de dépendance ? De retomber en enfance ? C'est ce que l'on appelle un bénéfice secondaire...

En plus, être pauvre, ça a toujours fait mieux. Regardez Cendrillon ! Elle est belle, Cendrillon, avec sa robe élimée et ses cheveux ternes. Dans son statut de pauvrete, elle est la plus enviable, celle qui fait rêver. Et Javotte et Anastasie, qui sont les privilégiées, ne feront jamais rêver ! Dans *Le Kid*, Charlot fait des crêpes et les empile dans l'assiette du petit. Ils sont d'une pauvreté à tirer les larmes et d'une richesse d'humanité à faire rêver. Plus Cosette est misérable, plus le lecteur ou le spectateur la trouve riche intérieurement.

Et vous, vous n'oublierez jamais ces années de galère dans une chambre de bonne mal chauffée, à vous geler dans le couloir, la nuit, pour trouver les toilettes. Pourquoi ? Parce que c'était dur. Et que, finalement, ça laisse des souvenirs et on se sent plus fort : la résilience humaine nous permet de toujours voir le bon côté des choses, avec le temps.

Peut-on être bon dans le confort ? Votre plus beau poème date-t-il de votre adolescence pleine de doutes ou de vos années de salarié dans l'assurance ? La motivation tomberait-elle avec l'opulence ? Comment garder ses qualités quand on devient plus aisé ? Sans doute en suivant son objectif. Le fil rouge serait donc là. Dans le sens que l'on donne à son enrichissement.

Une question : cet objectif que vous vous donnez et qui justifie votre besoin de thunes, est-il inaccessible avec ce que vous avez d'argent aujourd'hui ? Autrement dit, la difficulté de l'atteindre vient-elle uniquement de la thune ? Ou de votre tendance à la procrastination ? Donc, avec vos moyens actuels, êtes-vous sûr de ne pas pouvoir mettre ce projet en œuvre ?

## Essayez quand même

On avance toujours mieux quand on va quelque part ! Que vous ayez besoin d'un idéal, spirituel ou même matériel, ou que vous cherchiez l'équanimité bouddhiste – l'égalité d'âme –, n'hésitez pas à vous fixer des objectifs à court,

moyen et long terme : vous ne les atteindrez certainement pas tous, mais c'est le chemin qui est intéressant, et qui permet de découvrir des voies insoupçonnées et de faire des rencontres enrichissantes ! Il y a un principe de réalité, bien sûr, et une part de chance – et d'injustice – dans la vie des hommes, mais il y a aussi une règle : tous ceux qui sont parvenus à se mettre en accord avec eux-mêmes ont fait cette démarche. Que ce soit sur le plan matériel, ou sur le plan de l'équilibre personnel, le mouvement – permanent, mais dirigé vers un but, soit tout le contraire de l'agitation ! – est vital : par définition, l'équilibre résulte de la combinaison de plusieurs dynamiques, alors que l'on finit par tomber en restant immobile. Donc : bougez, avancez, changez ! Il y a tout à gagner, et très peu à perdre... si vous établissez un plan, ou si, au moins, vous vous fixez des objectifs à votre mesure !

---

2. Abraham Maslow (1908-1970), psychologue et consultant américain qui a construit une théorie à partir des observations réalisées dans les années 1940 sur la motivation.

3. Sondage Médiamétrie, janvier 2012.

# Chapitre 3

Dans ce chapitre, vous verrez que le temps pour soi, pour ses proches, pour ses projets est une denrée rare, et le bien le plus précieux ! Après avoir lu ce chapitre, vous saurez comment économiser votre temps et le consacrer à ce que vous aimez vraiment.

Vendredi soir, coup de fil de ma tante. Elle prend de mes nouvelles :

- « Oh, tu sais, cette semaine de boulot a été très chargée et très stressante : déplacements en province, présentations client, négociations importantes. Et la semaine prochaine est du même acabit.
- Mais le week-end est là. Deux jours. Deux jours de repos. Deux jours pour recharger les batteries...
- Ah non ! Il y a des week-ends un peu chargés et celui qui arrive est de ceux-là.
- Qu'est-ce que tu me racontes ?
- Eh ben, je regarde le planning du week-end et...
- Tu as dit "planning" ? Mais on parle du week-end, pas du boulot !
- Oui, oui, planning. Samedi matin, coiffeur pour tout le monde, puis courses au marché, puis rendez-vous shopping avec Claire pour l'aider à choisir sa tenue d'anniversaire, puis rendezvous avec les copines pour le thé *debrief* de la semaine, puis confection d'un dessert maison pour la soirée chez les Dumont avec un couple de leurs amis. Dimanche, levés de bonne heure pour 2 h 30 de route et déjeuner dans la belle-famille. Retour en fin d'après-midi dans les bouchons du dimanche soir.
- Effectivement, c'est un programme chargé.
- Oui, et tout est obligatoire. Je ne peux pas tenir plus longtemps avec cette coupe de cheveux et les enfants non plus. Je fais le marché tous les samedis pour avoir des produits frais la semaine. J'ai promis à Claire de l'aider. Voir mes copines, c'est ma soupape. Les Dumont adorent ma charlotte "poire trois chocolats". Quant au déjeuner du dimanche chez ma belle-famille, c'est le déjeuner du dimanche chez ma belle-famille...
- Bon, je vais t'aider.
- Tu veux faire la charlotte ?
- Non, je vais t'aider à t'organiser, mais pas à t'organiser avec des outils, des tableaux et compagnie. Je vais te faire te poser les bonnes questions. Bien sûr, vu comme tu présentes ton programme du week-end, on ne peut pas le changer. Et pourquoi pas ? Dans tout ça, il y a différentes choses : celles qui sont pour faire plaisir, celles qui te font plaisir. Alors, tu ne te désisteras pas de ta promesse faite à Claire, elle compte sur toi. Et puis, tu pourrais même trouver un truc pour toi. Par contre, est-ce bien grave si

ta frange reste trop longue encore une petite semaine ? Au point où tu en es ? ! Enfin, certes les Dumont adorent ta charlotte mais tout autre bon dessert fera également plaisir. Tu peux l'acheter chez le boulanger du coin. Une autre solution moins coûteuse : prendre un assortiment de glaces. Petits et grands aiment ça, choisir leurs parfums les amusera et ils seront ravis d'avoir un truc plus léger en fin de repas. Tu vois, je viens de te dégager du temps pour faire une petite grasse matinée et te détendre avant de sortir. Tu continues à faire plaisir sans te mettre des contraintes ridicules. Pour ce qui est du déjeuner du dimanche, je ne dis rien puisque vous venez déjeuner à la maison le dimanche de la semaine d'après ! »

## ***Vu et entendu devant la machine à café***



**Les clés pour changer**

## ÉLIMINER CE QUI EST UNE PERTE DE TEMPS

« *Le temps, c'est de l'argent.* » Ce fameux proverbe inventé par Benjamin Franklin (« *Time is money* ») résume l'un des enjeux les plus importants : si l'on sait employer son temps correctement, on fait des profits, matériels ou financiers. Et, à l'inverse, une perte de temps équivaut, d'une manière ou d'une autre, à une perte d'argent. Or, ce qui nous intéresse précisément dans ce guide, c'est de trouver toutes les solutions existantes pour gagner plus d'argent. En d'autres termes, il s'agit de revoir votre quotidien et vos habitudes pour en prendre de nouvelles, bien meilleures, pour vous mais aussi pour votre compte en banque. Comment faire ? Tout d'abord, réorganisez vos journées en listant vos priorités, et apprenez à mettre de côté, voire à supprimer, ce qui parasite votre vie. *A priori*, vous vous dites que rien ne pollue votre temps de travail, que tout ce qui se passe durant ces quelques heures est nécessaire et que vous êtes aussi efficace que possible, que ce sont juste les journées qui passent trop vite. Vraiment ? À bien y réfléchir, nos journées sont ponctuées d'instantanés perdus, gâchés, et donc improductifs. Outre notre pire ennemi, j'ai nommé la procrastination, qu'il faut fuir comme la peste, voyons quelles sont les sources de perte de temps.

## RÉSISTER AUX TENTATIONS DU MOMENT

Imaginons que vous soyez indépendant. Donc, vous travaillez chez vous, ce qui, *a priori*, est la meilleure configuration pour être efficace et productif, puisque rien ni personne ne peut vous déranger (si votre famille vaque à ses occupations dehors !). Cependant, installé confortablement et bien au chaud, vous pouvez vous laisser aller, et vous octroyer des pauses déjeuner à rallonge, ou des moments de détente à répétition... sans que personne d'autre que vous ne le sache, et nous sommes indulgents avec nous-mêmes ! Vous pourrez bien sûr vous justifier en expliquant que vous êtes, quoi qu'il en soit, bien plus productif que ceux qui passent leurs journées à papoter autour de la machine à café, et qu'il faut bien combler la solitude qu'implique le free-lance. Certes, mais ce sont tout de même des excuses. Autre fléau actuel du monde de l'entreprise : Internet. En effet, selon une étude menée en 2011 par ObsiNet (l'Observatoire indépendant d'Internet), nous passerions pas moins de 96 minutes par jour sur le Web. Pour le travail ? En partie, puisque seuls 36 % de ce laps de temps seraient à but professionnel ; 23 % d'entre nous

consulteraient les réseaux sociaux ; 20 % les sites d'information ; et 15 % les e-mails et les « chats ». Les fauteurs de trouble sont donc bel et bien Facebook et Twitter, pour ne citer qu'eux, en attendant les autres, qui déferlent à vitesse grand V : les occasions de perdre son temps sur Internet sont innombrables, et toujours plus faciles et attirantes !

Nous le savons tous et nous le faisons tous. Si votre collègue, installé en face de vous, ne cesse de pianoter sur le clavier de son ordinateur, ce n'est pas forcément parce qu'il est plus efficace que vous, cela veut peut-être tout simplement dire qu'il « chatte » avec tous ses contacts. Bon nombre d'entre nous gardent la fenêtre de Facebook et/ou de Twitter ouverte du matin au soir, en se disant que ce ne sont que quelques minutes grappillées par-ci par-là. En réalité, toutes ces minutes cumulées représentent un temps considérable, que vous auriez pu utiliser pour une activité plus productive. Il faut dire que ce genre de sites communautaires a un réel pouvoir addictif. Le « *post* » d'un ami vous mène à un article, qui vous dirige vers une vidéo, etc. C'est sans fin pour qui n'y prend pas garde !

### **Exercice**

#### **POUR TRAQUER SES PERTES DE TEMPS**

Faites un tableau à trois colonnes en indiquant dans la première les travaux effectués, dans la deuxième les heures de début et de fin d'exécution desdits travaux, et inscrivez vos commentaires dans la troisième colonne. Pourquoi avez-vous mis autant de temps ? Qu'est-ce qui vous a distrain ? Cet exercice tout simple vous aidera à cibler vos points faibles pour ne plus perdre votre temps.

## **AMÉNAGER SES TEMPS DE PAUSE**

Il est bien évidemment important, même primordial, de faire des pauses afin de soulager notre cerveau pour qu'il reste actif. Souvenez-vous lorsque vous étiez lycéen ou étudiant, vous aviez déjà tendance, en vous installant à votre bureau devant vos fiches de cours, à être distrait par un événement quelconque, qui venait vous détourner du droit chemin et balayait votre concentration d'une traite. À l'époque, nos parents nous disaient qu'il fallait travailler deux heures d'affilée, puis faire une pause. Au moins, si l'on s'y tenait, la carotte du petit *break* série télé ou goûter permettait de se donner à fond pendant les deux heures de travail requises. Peut-être pourrions-nous remettre au goût du jour



cette pratique. Après tout, personne ne vous demande de travailler comme un acharné sans détourner votre regard de vos travaux. Se donner des objectifs et s'octroyer des moments de relâche, à la manière d'une récompense, peut s'avérer efficace.

#### Conseil de l'expert



### **Corinne Buffo, responsable des études et des relations sociales pour l'agence BETC**

Pour mieux organiser sa journée de travail, il faut : ne pas activer son alerte mail et vérifier ses courriels sur des temps choisis ;

le matin : passer sa journée en revue, se donner des objectifs quotidiens (on peut faire de même en début de semaine) ;

prendre des rendez-vous avec soi : se garder du temps pour travailler au calme sur ses sujets ;

lorsque l'on a un gros projet : le diviser en plusieurs étapes et se donner des *deadlines* pour chacune ;

prendre de vraies pauses pour se ressourcer et se reconcentrer (qui peuvent ne durer que 5 minutes !).

## **LE PRINCIPE DE PARETO OU DES 80/20**

À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, un économiste italien du nom de Vilfredo Pareto a fait une analyse des données fiscales de plusieurs pays tels que la France, l'Angleterre, la Russie ou l'Italie, pour découvrir que toutes répondaient à un principe commun. En effet, son étude démontrait qu'au sein de ces différents pays, 80 % des revenus étaient perçus par 20 % de la population. Le principe du 80/20 était né. Et ce pourcentage serait valable dans tous les compartiments de la vie, selon Joseph Juran, qualiticien qui a permis de développer cette notion sous le nom de « principe de Pareto » en 1954. Selon lui, il s'agit d'une *« méthode générale permettant de trier un quelconque agrégat en deux parties : les problèmes vitaux et les problèmes plus secondaires – dans tous les cas, l'application du principe de Pareto permet d'identifier les propriétés des problèmes stratégiques et de les séparer des autres »*. Appliqué à une entreprise, cela signifie que 80 % du chiffre d'affaires est généré par 20 % des clients. Appliqué à votre garde-robe, on remarque que 80 % du temps, vous ne portez que 20 % de vos vêtements. C'est encore plus visible dans vos appels

téléphoniques : vous passez 80 % de vos appels à 20 % de vos contacts, et cela se vérifie sans peine dans votre journal d'appels.

Alors, pourquoi ne pas imaginer que ce principe puisse également s'appliquer à votre quotidien, à votre gestion du travail et de l'argent, et, finalement, à votre bonheur ? Au-delà de la brutalité des mathématiques, il s'agit de comprendre qu'environ 80 % des effets sont le produit de 20 % des causes. Autrement dit, la plupart de nos actions sont superflues, voire inutiles, et l'on peut donc élaguer grandement et se concentrer sur l'essentiel. Quel que soit le domaine, ce principe peut vous éclairer sur la façon que vous avez de gérer votre vie et votre manière de travailler.

### **Exercice**

#### **POUR APPRÉCIER VOTRE EFFICACITÉ**

Figurez-vous une journée de travail type. Sur une feuille, notez heure par heure vos activités. Par exemple :

- De 9 heures à 9 h 30 : lecture des e-mails pro et perso.
- De 9 h 30 à 9 h 45 : café.
- De 9 h 45 à 10 heures : évaluation du planning de la journée.
- De 10 heures à 11 heures : réunion.
- De 11 heures à 11 h 30 : conversations téléphoniques avec différents clients.
- De 11 h 30 à 12 heures : discussion avec un collègue.
- Etc.

En faisant le bilan d'une journée type, vous serez à même d'évaluer ce qui, en termes de temps de travail, est réellement efficace, et ce qui vous retarde dans vos tâches et dans le bon fonctionnement de l'entreprise – ou de la vôtre si vous êtes votre propre patron. Il ne sera pas difficile de réaliser que le principe du 80/20 s'applique à vos tâches quotidiennes. Seules 20 % de vos actions auront été vraiment utiles, et la majorité d'entre elles improductives.

### **SE RECENTRER SUR L'ESSENTIEL**

Les pertes de temps sont nombreuses et impossibles à toutes nommer. Pourquoi nous est-il si difficile de prendre conscience de cela ? Premièrement, nous avons besoin de nous sentir occupé, même si cette sensation est faussée par le fait que nous ne faisons que combler un vide. Nous occuper l'esprit fait passer les heures plus vite, tue ce fameux temps qui peut parfois paraître

terriblement angoissant quand nous nous sentons inutile ou désœuvré. Qui n'a jamais eu la sensation de ne pas savoir comment accomplir la tâche confiée par son supérieur ? Qui ne s'est jamais demandé par quel bout commencer ? La panique est la principale cause de perte de temps, et nous préférons toujours faire croire que nous sommes overbooké, quitte à nous inventer des occupations temporaires, pour avoir la sensation de « faire » quelque chose.

Comment y remédier ? Trouvez ce qui vous occupe sans vous rendre actif au sein de l'entreprise et supprimez-le, revoyez les tâches essentielles à votre travail et concentrez-vous dessus, au lieu de vous laisser déborder par des activités parasites. C'est comme la personne qui s'intéresse un peu à tout – la peinture, la photographie, la comédie –, sans jamais approfondir quoi que ce soit ; elle finit par ne rien faire du tout de façon concrète. Un retour aux sources et à l'essentiel s'avère indispensable !

## **APPRENDRE À FAIRE LE TRI ET À DÉFINIR SES PRIORITÉS**

Si certaines tâches vous retardent, exécutez-les tôt le matin, ou un après-midi par semaine, pour pouvoir vous concentrer sur le principal. Un exercice élaboré à fond sera toujours mieux accompli que plusieurs actions en parallèle. Vous n'avez qu'un cerveau et, *a priori*, aucun pouvoir d'allonger les journées de quelques heures. Il va donc bien falloir vous contenter du temps donné pour accomplir votre mission.

Côté vie personnelle, le principe de Pareto s'applique aussi. Si l'on ne parle pas de gestion, de marketing ou de rentrée d'argent, on parle bien de revoir nos priorités pour être plus heureux. Là aussi, mettez vos efforts et votre énergie dans ce qui est indispensable à votre épanouissement et à votre bonheur, plutôt que de vous gâcher la vie et le karma avec des choses négatives. Ou, pour faire plus simple et direct, voyez la vie du bon côté ! Vous vous rendrez compte alors qu'une grande part de votre énergie est dépensée pour rien, et surtout pas pour un mieux-être. Recentrez-vous donc sur ce qui vous fait du bien. Est-ce vraiment traîner devant la télévision tout le week-end ? Ou plutôt aller au cinéma ou au restaurant avec votre compagne/compagnon ? Une bonne fois pour toutes, comprenez où passent les 80 % de temps gâché et rayez ces activités néfastes de votre quotidien. Elles ne vous apportent ni bonheur ni efficacité, alors pourquoi s'encombrer ?

## Exercice

### POUR ÉLIMINER LE SUPERFLU

Mettez par écrit, heure par heure, la gestion de vos activités et constatez tout le superflu. Ou faites une petite croix, rapidement, sur un papier, dès que vous consultez votre messagerie électronique : c'est astreignant, mais cela permet de se rendre compte de son niveau d'intoxication. Et nous sommes tous concernés !

Je cours toute la journée,  
pour parer au plus pressé,  
et j'ai l'impression qu'il  
m'en reste toujours  
autant à faire lorsque le  
soir arrive !



Mais tu es sûre que c'est  
vraiment le plus pressé ?  
Si tu passais 10 minutes  
à t'organiser le matin, ça  
te permettrait de prioriser  
ce qui est important.



## PENSER EFFICACITÉ ET RENTABILITÉ, MÊME DANS LE PRIVÉ

Il est étrange d'associer les mots « rentabilité » et « vie privée ». *A priori*, ces deux-là seraient même plutôt antinomiques. Dans notre vie personnelle, nous ne sommes pas là pour marquer des points et être « efficace », mais simplement pour être heureux. Oui, mais à y regarder de plus près, nous serons d'accord pour dire que, parfois, le bonheur doit se travailler, n'est-ce pas ? Et qui dit « travail » dit « organisation ». Donc, repenser sa journée en termes de « rentabilité », c'est apprendre à mieux la planifier, pour se dégager le bien le plus précieux que nous ayons tous à notre disposition : du temps, en quantité suffisante pour mener à bien tout ce que nous voulons faire !

On a coutume de dire qu'une vie ne suffirait pas à faire ce que l'on a à faire, mais on arrive finalement déjà à assumer plusieurs vies : une vie personnelle, une vie familiale, une vie professionnelle, une vie amicale, une vie mondaine, etc. Bon gré mal gré, on arrive pourtant à faire front ! Alors, pourquoi ne serait-il pas possible de reprendre l'ascendant ? Plutôt que de colmater des brèches,

de créer des passerelles ? En reprenant la main et en organisant, plutôt que de se laisser organiser. Car on a vite fait de se laisser envahir, au détriment de son espace de liberté à soi ! Nous n'avons pas toujours les mêmes impératifs que nos amis, ou tout simplement les mêmes envies, et il faut savoir le dire ! Il ne s'agit pas, bien sûr, de tout refuser en bloc, et de quitter toute vie sociale pour passer son temps à dormir et à faire la cuisine. Mais il n'est pas interdit d'effectuer des petits arbitrages plaisir/désagrément et de chercher des alternatives lorsque vous savez que ce que l'on vous propose se révélera, *in fine*, fastidieux, fatigant et déplaisant... Nul besoin pour cela de vous montrer déplaisant : faites le choix de la franchise, ou même, parfois, d'un (tout) petit mensonge pour éviter le pensum (mais attention à ne pas en abuser ni à chercher des excuses trop tirées par les cheveux : vous oublierez très rapidement ce que vous avez inventé et pourrez vous retrouver dans une situation embarrassante !).

### Bon à savoir

Pour rester ami avec vos amis, ne soyez pas trop abrupt ; même les meilleurs amis se lassent des ours mal léchés ! Plutôt que de refuser en bloc, proposez toujours une alternative, que votre interlocuteur sera libre d'accepter ou de refuser. Ainsi, échangez une journée d'excursion contre un verre après le travail, ou bien un dîner contre un footing ensemble le dimanche matin... Cela crée de nouvelles occasions de convivialité, qui enrichissent les relations !

## D'accord/pas d'accord

**C'EST IMPORTANT DE DÉCIDER SOI-MÊME, DE CONTRÔLER, DE S'ORGANISER**



Reprendre l'ascendant, cela permet de ne plus se laisser faire, de ne plus se laisser embarquer et d'optimiser chaque temps de sa vie.



Mais attention à ne pas trop régenter la vie des autres, ni à oublier qu'ils ont aussi droit au chapitre et peuvent avoir d'autres envies !

## Et pourquoi changer ?

Quoi qu'il arrive, vous êtes débordé ? Et ça ne sert à rien de s'organiser, puisque, de toute manière, il y aura toujours quelque chose qui viendra mettre tous vos plans par terre ? Et puis, de toute façon, il y a des gens organisés et d'autres pas ? Enfin, ce que vous aimez, c'est l'imprévu et la spontanéité ?

Reprendre l'ascendant, cela ne veut pas dire changer du tout au tout, et devenir un obsédé de l'emploi du temps et du calendrier, qui fait des listes et des tableaux Excel<sup>TM</sup> à tout propos ! C'est avant tout une question d'approche, dans laquelle il s'agit d'être pleinement et consciemment acteur de sa vie et de son destin. Cela implique de ne pas se laisser polluer par de faux amis – mais vrais coucous –, cela implique de savoir dire « non » à ce qui ne vous fait pas vraiment plaisir, mais il ne s'agit pas de se transformer en ayatollah...

Comme on l'a vu, le temps est votre bien le plus précieux, alors ne le gaspillez pas : que ce soit sur une journée, sur une année ou sur une vie, gardez-vous des espaces pour vos pauses et vos projets, c'est vital. Et cela n'empêche pas l'imprévu et la spontanéité : simplement, c'est quand vous le décidez et à votre rythme ! La *slow life*, le *slow food* sont les innovations d'aujourd'hui, après l'ère du fast-food, et nous sommes désormais bien conscients de tous les bienfaits de la lenteur, ou de ce que l'on appelle désormais ainsi, à une époque où l'instantanéité est reine. Bien sûr, tous les nouveaux moyens de communication sont très pratiques, mais ce n'est pas parce que l'on peut recevoir 52 sollicitations par jour sur 8 canaux différents (portable, SMS, Twitter, Facebook, téléphone perso, téléphone pro, courrier, courriel, pour l'essentiel d'entre nous) que l'on doit répondre à toutes. Et pour ceux qui en doutent encore, un excellent livre de Milan Kundera fait l'éloge de la lenteur !

# Essayez quand même

La seconde étape, en ce qui concerne l'efficacité au travail, consiste à gérer les informations et les tâches par ordre de priorité. Ce qui signifie également gérer calmement la surcharge de travail et ne pas céder à la panique, puisque l'énergie dépensée dans l'anxiété est une perte de temps face aux activités qui doivent être accomplies. Soufflez, calmez-vous, et établissez par ordre de priorité les tâches que vous devez réaliser. En 2001 paraissait l'ouvrage *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity* (GTD) (traduit en français par *S'organiser pour réussir*), écrit par l'Américain David Allen. En 2005, sa méthode GTD devenait une marque déposée. Ce consultant, devenu grâce à son livre un grand manitou de la productivité, a donc établi un principe (GTD) expliquant de quelle manière il faut s'organiser pour réussir. Voici la teneur de son propos, résumée en dix commandements essentiels et aussi utiles dans votre vie personnelle que dans votre vie professionnelle.

## 1. Inscrivez vos tâches, votre « *to do list* », noir sur blanc.

Vous avez des idées, vous savez ce que vous avez à faire, mais vous avez une fâcheuse tendance à tout oublier. Rien de mieux qu'un carnet ou un Post-it, toujours à portée de main, pour noter ce qui vous passe par la tête.

## 2. Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place !

Un bureau bien rangé pour un esprit tranquillisé ! Si vos dossiers ne sont pas classés proprement et clairement, vous chercherez toujours où ranger un document, avant d'abandonner. Pour David Allen, si vous ne le classez pas en moins de soixante secondes, vous ne le ferez pas du tout. Ordonner, classer, trier, cela prend un peu de temps sur le coup, mais ça permet d'agir efficacement. C'est l'un des grands principes du système des « 5 S », méthode de management née et élaborée au sein des usines Toyota, qui a essaimé dans les entreprises du monde entier. Ces « 5 S », en japonais, peuvent être traduits par l'acronyme *Ordre*, en français :

- Ordonner (ou, plus littéralement, « ôter l'inutile »), *Seiketsu* ;
- Ranger, *Seiton* ;
- Dépoussiérer, *Seiso* ;
- Rendre évident, *Seiri* ;
- Être rigoureux, *Shitsuke*.

### **3. Commencez par vous débarrasser des tâches rapides.**

Toute action qui vous prend moins de deux minutes doit être réalisée en premier. Sinon, vous allez allonger votre « *to do list* » inutilement.

### **4. Apprenez à vous détendre.**

Comme dit plus haut, parvenir à souffler et à ne pas se laisser aller à la panique est tout aussi important que l'accomplissement de la tâche elle-même. Mieux vaut travailler à fond pendant quelques heures seulement et sortir se divertir, plutôt que de rester une journée entière devant son ordinateur à faire semblant d'être productif.

### **5. Il n'y a pas de petites actions.**

La moindre tâche accomplie, même si elle vous paraît banale, a son importance sur l'échelle du travail. Trier, ranger, vous organiser, est primordial puisque c'est ce qui vous permettra d'être ensuite parfaitement efficace lorsqu'il faudra entrer dans le vif du sujet.

### **6. Pensez PRIORITÉS.**

Les notes que vous avez prises plus haut vous serviront toutes. Encore faut-il savoir les sortir de votre manche au moment opportun. Apprenez à réguler les informations et à appréhender ce qui doit être fait et dans quel ordre : pensez projet, puis tâche, puis agenda.

### **7. La sérénité viendra avec l'organisation.**

Vous êtes de nature anxieuse et angoissée ? Raison de plus pour suivre ces conseils. Vous remarquerez que le stress s'envolera au même rythme que les tâches accomplies une à une.

### **8. Faire le tri dans ses idées... plus tard.**

Notez tout, ne cherchez pas immédiatement à savoir ce qui est bon ou mauvais, ce qui va être efficace ou improductif. Vous perdriez du temps à penser à cela à ce moment-là, sans avoir le recul suffisant. Revenez-y quand vos premières tâches, les plus simples et rapides, sont effectuées.

### **9. La procrastination est votre pire ennemi.**

Remettre au lendemain est franchement tentant, mais est-ce vraiment utile ? Au final, vous allez vous retrouver avec une pile de plus en plus gigantesque d'actions à accomplir. Résultat : vous prendrez du retard et vous serez deux



fois plus stressé que si vous aviez fait les choses dans l'ordre, au jour le jour.

#### **10. Ne passez pas des heures sur chaque tâche.**

Être efficace veut aussi dire être rapide. Bien entendu, il ne s'agit pas de se précipiter et de bâcler le travail, loin de là, mais, au contraire, de se concentrer suffisamment dessus pour que ce soit fait, et bien fait. Donc, ne vous laissez pas distraire, comme vu précédemment !

# Chapitre 4

La cause est désormais entendue : les possibilités offertes par Internet et le besoin de retrouver du sens permettent de nous créer un nouvel art de vivre, de nouveaux débouchés et un pouvoir d'achat démultiplié. En lisant ce chapitre, vous trouverez un tas d'idées pour gagner un peu plus d'argent, de pouvoir d'achat, ou de pouvoir d'échange !

« La voiture remplie, les enfants scotchés devant un DVD, les courses à l'hypermarché de La Foux faites, des embouteillages partout, un appartement loué 1 000 euros la semaine à Port-Grimaud : les vacances de l'été dernier, ça a été l'angoisse absolue pour le porte-monnaie, et pour le mental du coup ! On était à peu près 100 000 sur la plage, jamais moins de 2 000 au kilomètre carré partout dans Saint-Trop. Bref, on a dépensé 5 000 euros pour retrouver Paris ! Alors, cette année, on a fait différemment : on a échangé notre appartement contre un chalet en Suisse, et je peux te dire qu'on est ressourcés, physiquement et financièrement ! »

## Les clés pour changer

[vente-privee.com](http://vente-privee.com) et [groupon.fr](http://groupon.fr) pour une nouvelle ère commerciale, où l'on peut désormais entièrement s'habiller et s'équiper pour un tiers du prix pratiqué en boutique ; un marché national de l'occasion et de l'enchère avec eBay et Le Bon Coin pour chiner en ligne dans des millions d'articles ; et, enfin, une vitrine – quasi – gratuite pour lancer son offre en ligne... Internet a bouleversé le monde marchand, et ce n'est pas fini ! Avec une offre pléthorique et une mise en concurrence internationale, le client particulier peut désormais reprendre la main et dénicher des prix vraiment attractifs, pour des produits réellement livrés ! Bien sûr, il faut rester prudent et se méfier des sites inconnus, mais il est concrètement possible d'augmenter considérablement son pouvoir d'achat grâce à l'Internet marchand.

### Bon à savoir

Au moment du paiement sur Internet, vérifiez bien qu'un « s » s'affiche derrière le http (https ://) : c'est l'assurance que vous êtes sur une page sécurisée.

Pour s'adapter à cette économie de l'offre permanente, et réaliser les meilleures affaires, il est conseillé de changer de stratégie et de posture : sans devenir un adepte de l'achat impulsif, il est préférable de devenir opportuniste et d'effectuer ses achats en amont du besoin. Les chemises, par exemple, s'éliminent inéluctablement et doivent être remplacées : en restant dans les limites du budget raisonnable alloué à votre garde-robe, vous pouvez prendre les devants et assurer un roulement permanent, avec des chemises payées 25 euros, contre 90 euros en boutique... De même, les achats inévitables mais peu intéressants, tel un siège auto d'appoint pour une voiture de grands-

parents, peuvent être achetés d'occasion. À nouveau monde, nouvelles pratiques : vous réaliserez vite que votre pouvoir d'achat est décuplé sur la Toile ! Le voyage, par exemple, est devenu *low cost* pour tous, avec un principe immuable : plus tôt vous réservez, moins cher vous payez !

### À noter

Compagnies aériennes, ferroviaires ou routières : toutes pratiquent désormais le *yield management*, ou « optimisation du taux de remplissage ». Pour schématiser, plus la date du voyage approche, plus le tarif augmente. Donc, réservez à l'avance ! Pour les compagnies aériennes, un chercheur japonais a défini le délai optimal : on obtient en moyenne le meilleur tarif huit semaines avant la date de départ. Pour un comparatif clair et efficace des prix, rendez-vous sur [www.bourse-des-vols.com](http://www.bourse-des-vols.com).

Au-delà du *low cost*, Internet, en mettant le monde entier en relation, en permettant à chacun d'afficher instantanément ce qu'il a à offrir et ce qu'il demande, permet également de faire (re) naître de nouvelles formes d'économies, fondées sur l'échange, le troc et la mutualisation. Que ce soit au bout du monde ou au coin de la rue, d'ailleurs : le leader américain des petites annonces, Craigslist, est fondé sur des annonces locales, dans lesquelles l'échange et la proximité jouent un rôle important.

Aujourd'hui, le voyage et la mise en relation sont enrichis par la Toile et, loin de déshumaniser les relations, elle permet de faire des rencontres d'un nouveau type, fructueuses et économiques ! Si le *couchsurfing* ([www.couchsurfing.org](http://www.couchsurfing.org)), ou squat de canapé d'inconnus pour une nuit, est encore un sport extrême et toute une philosophie, l'échange de domiciles sur [www.trocmaison.com](http://www.trocmaison.com) est désormais un système bien rodé, grâce auquel on peut partir à peu de frais, puisque votre hébergement est assuré par un échange standard ! Aujourd'hui, Internet et les possibilités phénoménales de calcul des ordinateurs permettent de (re)créer des solidarités, en version 2.0 : avec l'autopartage, par exemple sur [www.buzzcar.com](http://www.buzzcar.com), on peut mettre son véhicule en location auprès d'autres particuliers, et ainsi amortir en partie les frais générés par la possession d'une voiture. Bien sûr, ces nouvelles initiatives sont encore pionnières, mais elles vont dans le sens de l'histoire, et l'on ne peut qu'appeler à un retour à l'équilibre, et à une consommation raisonnée et mieux partagée ! Nos grands problèmes de société, qu'ils soient environnementaux avec la surproduction de gaz à effet de serre générés par notre mode de vie, ou sanitaires avec une véritable épidémie d'obésité mondiale, sont dus à une seule cause : la surabondance et la surconsommation des individus, là où l'on sait qu'il faudrait mieux partager et consommer selon ses besoins ponctuels. Nous en sommes

tous conscients, mais seule la part bobo – le mot est lâché ! – de la population met ces principes en pratique : consommation de légumes *via* des AMAP (Associations pour le maintien de l'agriculture paysanne), baskets équitables et café bio, le triptyque est connu, mais il n'en reste pas moins une avancée positive au regard du rapport à la consommation et à l'argent.

On disqualifie facilement telle ou telle tentative ou innovation d'un lapidaire : « C'est pour les bobos, ton truc ! » C'est vrai, mais qui est le bobo ? Bien souvent, le bobo, c'est tout simplement l'autre, si loin et si proche à la fois. Individualiste et moutonnier à la fois, comme ses parents et ses grands-parents avant lui, le bobo est simplement le jeune urbain/périurbain/rurbain/rural d'aujourd'hui, dont les codes et le look ont simplement un peu évolué.

## LE SLASHING, UN NOUVEAU RAPPORT À L'ENTREPRENEURIAT

Le rapport au travail a, lui aussi, évolué, et il ne faut pas perdre de vue que les pionniers d'aujourd'hui sont le *mainstream* de demain. On l'oublie trop souvent, et l'on glose encore sur l'héritage de Mai 68, mais l'aspect économique et écologique n'était pas au cœur des préoccupations : c'est à partir des années 1970 que des penseurs de tous horizons, tels René Dumont et Pierre Rabhi, deux apôtres de la décroissance, ont commencé à questionner le mode de vie occidental et sa soutenabilité.

Aujourd'hui, pourtant, l'air du temps et les nouvelles tendances émergentes dessinent une nouvelle approche du monde, bobo, peut-être, mais sensiblement moins consumériste et gaspilleuse... Plusieurs paramètres aident à esquisser une nouvelle équation, qui permet à la fois de construire sa vie et, peut-être, de la gagner, ou tout au moins de l'agrémenter ! Entre l'espace marchand offert par la Toile, le renouveau du DIY (« *Do It Yourself* ») et les possibilités d'(auto)entreprise, il est désormais possible de se lancer, de pratiquer des formes de commerce et de tester son activité en ligne. C'est maintenant un phénomène reconnu dans le monde anglo-saxon et clairement identifié : le *slashing* (néologisme formé autour du « *slash* » des adresses Internet), ou la capacité à exercer deux, voire plusieurs activités, émerge. Agent immobilier/professeur de shiatsu, professeur/paysagiste, contrôleur de gestion/cuistot à domicile, ingénieur/vidéaste : toutes les combinaisons sont envisageables et fleurissent chez les trentenaires. Reflet d'une nouvelle

approche du monde du travail, mais aussi intégration d'un discours de la part des jeunes actifs : on tient désormais pour acquis que l'on pratiquera deux ou trois métiers au cours de sa carrière, et l'on sait aussi que l'employeur unique tout au long d'une vie active appartient au passé. Alors, autant prendre les devants et tenter l'aventure ! En limitant les risques à chaque étape, en réfléchissant avant d'agir, chacun peut devenir un *slasher* sinon accompli, du moins averti. Comment agir ? Comme toute entreprise, en commençant par réfléchir et en établissant un plan d'action. Commencez par vous poser les bonnes questions, et apportez-y des réponses honnêtes – c'est une affaire entre vous et vous-même, au moins au début !



Première question : qu'aimez-vous faire ? Il s'agit de lancer votre propre activité, donc il n'est pas question que vous vous forciez à faire quelque chose qui ne vous plaît pas ! Même si l'on n'est pas tous infiniment doués pour quelque chose, nous avons tous un terrain de prédilection !

## **AFFINER SON CONCEPT, PRENDRE DES AVIS, PUIS AVANCER !**

Deuxième question : que savez-vous faire ? Elle découle en droite ligne de la première, et, bien souvent, les deux se recoupent, mais ce n'est pas toujours le cas. Vous pouvez aimer le jardinage et l'anglais, mais avec des niveaux d'expertise bien différents : optez pour le domaine où vous êtes le meilleur !

Une fois ces deux premiers points traités, vous parviendrez à la troisième question : de quelle manière êtes-vous prêt à vous investir personnellement dans cette activité ? C'est d'abord, et avant tout, une question d'envie, d'audace et d'esprit d'entreprise, et il importe que vous soyez au clair avec vous-même sur ces points-ci. Mais d'autres paramètres entrent en ligne de compte : le temps dont vous disposez, votre situation familiale, votre situation professionnelle, votre situation financière... doivent être considérés, dans le présent et dans l'avenir. En effet, le temps est le bien le plus précieux dont vous disposez, et il n'est pas du tout gratuit : le temps que vous passez avec vos enfants, si vous en avez, compte parmi les moments les plus précieux au monde !

Il est important de bien faire la part des choses : devenir *slasher*, ce n'est pas exactement devenir entrepreneur. Se lancer dans le monde de l'entreprise, c'est une aventure formidable, formatrice et, bien évidemment, recommandable, mais les ratios sont différents : 100 % d'implication, 365 jours par an, 0 euro de revenu, pendant au moins trois ans, et la réussite n'est même pas garantie. Il ne s'agit pas ici de décourager les bonnes volontés, mais il ne faut pas se tromper d'enjeu : monter une entreprise, quels que soient sa taille et son domaine, c'est, bien sûr, à terme, un moyen de gagner plus de thunes, mais cela ne doit pas être l'objectif initial. Il y a bien des étapes à franchir, en effet, avant de gagner de l'argent ! Cela étant dit, ne vous autocensurez pas non plus : si votre activité d'appoint, votre *slash job*, prend le pas sur votre activité principale, vous pourrez alors envisager l'étape suivante, et monter votre entreprise. À ce moment, il sera temps de consulter d'autres manuels, de prendre des conseils auprès d'autres personnes, puis de vous lancer dans l'une des aventures les plus excitantes du monde moderne... avec des risques à la hauteur des enjeux.

Après l'investissement personnel, l'investissement financier : il doit être minimal, et il est fortement recommandé d'investir a) de l'argent que vous possédez et b) de l'argent que vous pouvez dépenser, afin que votre investissement ne grève aucun de vos budgets vitaux et que vous limitiez les pertes en cas de nonréussite de votre projet. *A priori*, de toute manière, se lancer dans une aventure autoentrepreneuriale n'implique pas de lourds investissements matériels, et c'est tant mieux : privilégiez d'ailleurs les pistes qui nécessitent un équipement le plus léger possible ! C'est, d'abord et avant tout, votre travail, vos compétences, votre savoir et votre savoir-faire que vous proposez à vos clients, et il ne s'agit pas de faire des paris à deux ou trois ans. Vous mettez un

service ou un produit transformé par vos soins à disposition de vos clients, qu'ils achètent ou non, et il ne s'agit pas de surinvestir – financièrement, émotionnellement, personnellement – la démarche, même si c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire, et que l'on met beaucoup de soi lorsque l'on se lance dans une telle démarche. Et c'est encore une question d'équilibre : l'implication, et même une once d'orgueil, restent de bons moteurs.

Arrivé ici, vous savez donc ce que vous voulez faire, et dans quelles conditions : c'est un bon départ, vous allez maintenant pouvoir faire votre étude de marché, construire votre offre de service et chercher vos premiers clients. Bref, tout faire comme un véritable entrepreneur, en gardant quelques principes simples à l'esprit : dépenser le moins possible, tant en investissements qu'en frais de lancement, trouver un positionnement le plus séduisant et le plus malin possible, et commencer à affiner votre offre en fonction des réponses que vous fourniront votre entourage et vos clients potentiels...

## **L'ENRICHISSEMENT, C'EST AUSSI DU PLAISIR**

Pour cela, un dernier conseil, validé par l'expérience : dans cette aventure, vous devez avant tout vous faire plaisir ! Ce conseil s'applique d'ailleurs à toutes les démarches commerciales, et à toutes les tentatives de séduire et de constituer une clientèle : pour plaire, il faut aimer ce que l'on fait, et que cela se sente ! Être professionnel, c'est rassurer le client, et donc lui montrer que l'on aime ce que l'on fait. En vous lançant seul dans cette aventure, en gardant des filets de sécurité et en limitant au maximum votre investissement, vous avez toute latitude d'agir comme bon vous semble, de progresser en permanence dans tous les compartiments de la vie de l'entreprise, et surtout... de vous faire plaisir.

### **Bon à savoir**

Le statut d'autoentrepreneur est critiqué, mais il reste quand même une avancée en faveur de la libre entreprise. Même s'il y a eu des abus, et s'il n'est pas conseillé de rester trop longtemps sous ce régime, c'est le meilleur moyen de tester ses idées marchandes, à hauteur de 32 600 euros de chiffre d'affaires annuel pour la prestation de services, et de 81 500 euros pour une activité d'achat/vente. Pour vous inscrire, une seule adresse : [www.lautoentrepreneur.fr](http://www.lautoentrepreneur.fr), le site officiel qui recense les démarches à accomplir et vous informe sur le statut d'autoentrepreneur. Attention, l'inscription est entièrement gratuite, et il n'y a aucune transaction à effectuer : de nombreux sites frauduleux vous proposent une inscription payante, ne vous laissez pas embobiner !



Avoir une seconde activité, c'est, bien évidemment, un investissement considérable, qui n'est pas accessible à tous : une vie de famille, un métier principal prenant, et il devient beaucoup plus difficile de se libérer. Et n'oubliez jamais l'avenir : après avoir cherché et trouvé des clients, ce qui peut être vécu comme une partie de chasse, avec l'excitation qui va de pair, il vous faudra délivrer votre produit ou votre prestation... Et c'est là-dessus que vous serez jugé, plus que sur votre esprit d'initiative et votre bonne volonté !

## **D'AUTRES SOURCES DE REVENUS ANNEXES**

D'autres sources de revenus annexes existent, sur Internet ou dans le monde réel. De la mise en ligne de bannières de publicité payantes sur votre site perso jusqu'aux essais cliniques pouvant rapporter jusqu'à 2 000 euros, en passant par la participation à des groupes de consommateurs rémunérés, différentes options s'offrent à vous ! Mais il faut que le jeu en vaille la chandelle, et il faut bien connaître les conditions dans lesquelles vous envisagez de gagner un complément de revenus.

Ainsi, les essais cliniques faits sur le corps humain sont plus rémunérateurs que les tests alimentaires ou les tests de produits cosmétiques, mais ils peuvent entraîner des effets secondaires plus importants. Bien sûr, la pratique de ces tests est réglementée, et les protocoles sont très encadrés, mais il ne faut pas en perdre la finalité de vue pour autant : il s'agit bien d'observer les effets d'un médicament sur votre organisme, vous transformant ainsi en cobaye humain. Soyez donc bien certain de votre besoin et de votre objectif lorsque vous décidez de franchir le pas : l'enrichissement, ici, n'est réellement que financier !

Par ailleurs, gardez présente à l'esprit la notion de rentabilité horaire, de risques encourus et de retour sur investissement : la poule aux œufs d'or n'existe pas, et il n'y a pas plus de martingales dans la netéconomie qu'à une table de roulette. Ainsi, une bannière sur votre site Internet – c'est-à-dire l'hébergement de la bannière d'un annonceur sur votre blog ou votre page perso contre rémunération – génère environ 0,0007 euro par visiteur. Est-ce que cela en vaut la peine ? Mis en relation avec le temps passé et les risques pris, ce n'est pas sûr : il faut environ 2 millions de visiteurs pour parvenir à dégager 1 200 euros de revenus mensuels, au prix de 50 heures de travail hebdomadaires en moyenne.

Les tables rondes de consommateurs présentent, elles, un meilleur ratio

risque/temps, et ne mettent pas votre santé en danger : les plus gros cabinets d'études, toujours preneurs de nouveaux profils, sont référencés sur [www.tables-rondes.fr](http://www.tables-rondes.fr). Tous vous répondront positivement, pour une bonne raison : dans le monde du marketing, une base de données de consommateurs est un bien marchand, et les contacts qualifiés de consommateurs sont le nerf de la guerre ! Ensuite, des tables rondes sont effectivement organisées, avec des profils le plus adaptés possible aux produits testés : occasionnellement, vous serez donc contacté, et indemnisé entre 30 euros et 55 euros pour des sessions d'environ trois heures... Mais attention, les profils des participants sont très ciblés, et même en visant le plus large possible, vous ne pourrez en faire une activité conséquente.

Ceci dit, en multipliant vos inscriptions auprès des agences organisatrices de tables rondes et en vous inscrivant aussi dans les fichiers de figuration, également toujours ouverts et à la recherche de silhouettes et de personnes pour les tournages télé et cinéma, vous pourrez occuper le terrain et vous constituer une source de revenus d'appoint. Et pour multiplier vos chances, pensez à inscrire vos enfants dans des agences de mannequin : le secteur est protégé et réglementé, et les règles du droit à l'image sont très strictes. Lors des séances, vous restez en permanence auprès de votre enfant lorsqu'il est photographié, et elles ne sont autorisées que le mercredi, le samedi et pendant les vacances scolaires. En outre, elles ne peuvent durer plus de deux heures à chaque fois... En revanche, votre enfant ne touchera l'argent qu'à sa majorité.

## **LA BANQUE DE PHOTOS, DÉBOUCHÉ DANS UN MONDE D'IMAGES**

Autre piste pour arrondir vos fins de mois, qui peut vous permettre de joindre l'utile à l'agréable, si vous aimez la photographie : vous pouvez transformer votre *hobby* en source de revenus, en mettant vos images en vente en ligne sur des banques d'images dites « microstocks », telle Fotolia, qui tiennent aujourd'hui le haut du pavé dans les agences de publicité. Le principe est simple : l'abondance de l'offre, fournie par les contributeurs, permet de vendre des images à bas prix. En revanche, l'exigence éditoriale et qualitative est faible, ce qui vous arrange (même si Fotolia, par exemple, choisit et rejette tout de même les images de trop mauvaise qualité).

Ces banques d'images reversent environ 20 % du prix de vente au

photographe, en moyenne, et pratiquent les mêmes tarifs quelle que soit la destination : autrement dit, vous toucherez environ 10 euros d'une image vendue 70 euros, qu'elle serve à illustrer une page intérieure de rapport annuel ou une affiche « 4 par 3 » visibles dans le monde entier pendant un an ! Mais le jeu peut tout de même en valoir la peine, toujours en gardant votre ratio risque/temps/bénéfice à l'esprit : créer son stock prend du temps, éditer et soumettre ses images à la banque d'images aussi. En revanche, si vous appréciez la photo et que vous la pratiquez déjà en amateur « éclairé », vous pouvez effectivement tenter l'essai, et gagner un peu plus de thunes grâce à votre passion !

## **LE CROWDFUNDING : DU FINANCEMENT AVEC DU SENS**

Enfin, une nouvelle manière de récolter de l'argent – et du sens ! – a vu le jour sur Internet : le *crowdfunding*, ou financement par la foule. Dans le sillage de My Major Company, pionnière du genre, qui proposait aux musiciens de faire financer leurs projets en amont par leur réseau de fans, et qui a permis à de nouveaux chanteurs d'éclore, tel le fameux Grégoire, de nouvelles plateformes sont apparues, plus seulement réservées à la musique.

Le principe reste le même, mais est élargi à de nouvelles catégories de projets. Ainsi, sur [www.ulule.com](http://www.ulule.com), ce ne sont pas moins de dixneuf catégories de projets qui peuvent être financées, du design à l'écologie, du journalisme à la politique, de la vidéo à la bande dessinée. C'est en fait le principe de la souscription classique, revisité à la mode 2.0 et agrémenté de toutes les possibilités du Web : vous participez au financement de projets créatifs, en tant que mécène, vous recevez des contreparties exclusives (tirages limités, places offertes, etc.), et si un projet n'atteint pas son objectif, vous êtes remboursé de votre mise. Alors, bien évidemment, il faut que votre projet ait vocation à intéresser vos souscripteurs, et il ne peut donc pas rester totalement personnel : l'achat d'une voiture, par exemple, ne rentre dans aucune des catégories. Mais ce système peut aussi être une belle occasion de faire des choses que vous ne pourriez pas faire seul, en les considérant de manière un peu différente. Par exemple, si votre rêve est d'aller un jour au Népal, pourquoi ne pas faire en sorte d'embarquer des gens autour, voire au cours de votre voyage ? En y couplant une initiative humanitaire, en proposant de faire une exposition photo à votre retour, bref, en transformant votre voyage en expédition, vous pouvez, à coup sûr, intéresser des personnes de votre

entourage proche et lointain...



Chasser les bonnes affaires sur le Web, vendre ses cintres sur Le Bon Coin, faire des images pour Fotolia : tout est bon pour améliorer l'ordinaire ! Mais attention à ce que cela ne devienne pas un deuxième, voire un troisième métier. Si cela tourne à l'obsession, c'est contre-productif.

## Et pourquoi changer ?

L'inconnu fait peur, et tenter la nouveauté, c'est, bien sûr, une prise de risque. Alors, qu'il s'agisse de tenter une aventure à visée commerciale ou de tester les nouveaux modes de consommation, circuits courts ou Internet, et de consommer autrement, qu'est-ce qui pourrait vous arrêter ? Toutes les aventures commencent quelque part, et la richesse n'est pas au coin de la rue : c'est la récompense d'un travail acharné, le plus souvent, et d'une prise de risque inconcevable dans le monde feutré du salariat. Cette liberté peut faire peur et chaque initiative a des conséquences : on sacrifie du confort pour gagner en indépendance. Savez-vous quoi en faire ? C'est quelque chose de vertigineux, au début, la liberté, mais elle agit ensuite comme une drogue très puissante !

## Essayez quand même

Lorsque vous commencez à parler de votre projet à votre entourage, plusieurs écueils sont à éviter. Tout d'abord, gardez bien présent à l'esprit le fait que certaines relations ne sont pas destinées à être transformées en relations commerciales : votre famille, vos amis les plus proches, trouveraient peut-être déplacé que vous facturiez les services que vous rendiez auparavant gracieusement ! Ici, dans ce premier cercle de relations, n'oubliez pas que les sentiments en jeu sont bien plus importants que l'argent.

Second écueil à éviter lorsque vous souhaitez lancer une activité annexe : trop écouter votre entourage ! Ne pas l'écouter du tout serait une erreur, mais trop

l'écouter est l'un des plus sûrs moyens de ne rien faire. Les conseillers ne sont pas les payeurs, et le proverbe se vérifie systématiquement : face à un projet, l'interlocuteur – surtout s'il est français, l'esprit d'entreprise et la pensée positive n'étant pas vraiment des valeurs hexagonales – en voit et en pointe toutes les failles, sans nécessairement le faire avec malice.

Une fois que vous êtes – à peu près – sûr de vous, lancez-vous, faites-vous connaître, créez votre page Web ou votre site, démarchez, et remuez ciel et terre jusqu'à décrocher votre premier client. Après, vous apprendrez au fil du temps tout ce que vit un indépendant : ne pas céder au découragement, ne jamais se relâcher, toujours avancer et rester opportuniste, démarcher en permanence (mais en sachant que le contrat ne vient en fait jamais de là où on l'attend), entretenir et élargir son réseau, car le bouche-à-oreille reste la meilleure publicité. Bref, toute une gamme d'expériences nouvelles, déjà enrichissantes en elles-mêmes, et qui pourraient aussi vous faire gagner un peu plus de thunes !

# Chapitre 5

D'abord, on veut plus de thunes, et puis on réfléchit : la richesse, est-ce uniquement une question de thunes ?

Pour ce dernier chapitre, il ne s'agit pas simplement de s'en mettre plein les poches. Il s'agit de bien plus : de s'enrichir et de se fortifier l'esprit et le corps. Après avoir lu ce chapitre, vous saurez ce que la richesse peut aussi signifier pour vous, vous connaîtrez le personnage riche que vous pouvez devenir.

Camille est sur son canapé. On est vendredi soir. Elle a passé une semaine au téléphone avec la Chine, à essayer de vendre les produits chimiques *made in France* de la PME pour laquelle elle travaille. Elle a jonglé. Elle n'a cessé de se demander qui elle était, quelle jeune femme elle était devenue. Elle a souffert de ne rien rencontrer d'autre, cette semaine, que la routine commerciale. Ce soir, la télé diffuse *Crime et Châtiment*. Dostoïevski, ou l'art de créer les êtres les plus passionnés que l'on puisse imaginer. Tout ce qu'ils vivent est extrême. Leurs existences... riches. Camille pleure presque sans s'arrêter devant les visages expressifs, elle écoute les phrases avec l'envie de les dire elle-même. Elle pense à ses soixante-dix heures de travail, à ses 4 000 euros par mois, à ses relations professionnelles et aux dialogues fades, aux déjeuners monotones entre collègues et le peu de révélations qui s'y font. Le compte en banque de Camille gonfle, son cœur avec.

Autre exemple. Depuis que Claude a quitté les RH pour devenir menuisier, tout a changé : son salaire, son costume, ses interlocuteurs, son métier... Mais maintenant, il sait pourquoi il se lève le matin, ses revenus sont stabilisés, et il embauche un apprenti : il est artisan, il gagne deux fois moins, mais il se sent deux fois plus riche !

## Vu et entendu

Parfois, j'ai l'impression qu'il faut tout le temps se battre, ou au moins se défendre. Ça m'épuise, et je sens que je m'assèche !



Moi, je passe deux heures chaque semaine à aider des jeunes en difficulté à faire leurs devoirs. Je me sens utile. Et, du coup, ça me rebooste ! Ça, c'est gagnant-gagnant !





# Les clés pour changer

Ou comment devenir un riche fauché. Ou pas fauché, d'ailleurs, mais, en tous les cas, riche d'autre chose que de thunes. Pauvre, mais riche. Bref, comment gagner cette richesse-là ? Elle n'est pas innée, elle se cultive et s'acquiert aussi. Mais de quelle richesse parle-t-on, au fait ?

## RICHE COMME ON VEUT : DE SENTIMENTS, D'ACCOMPLISSEMENT...

Tout d'abord, cette richesse-là est subjective, elle peut prendre un **nombre infini de visages**. Un tel la reconnaît dans la famille nombreuse, tel autre dans le fait d'avoir connu un maximum de pays, lui ne voit de richesse que dans le cœur et la générosité des sentiments, et cet autre trouve tout le monde riche, puisque chaque individu a le mérite d'exister et d'être quelqu'un.

Pour vous, à quoi ressemble une vie riche ? Est-elle celle d'un religieux ? d'un braqueur ? d'une hôtesse de l'air ou d'un gay, père de deux enfants ?

Vous remarquerez qu'une vie riche, ce n'est pas forcément une vie qui répond aux canons de la morale et de la réussite financière. La richesse individuelle étant très loin d'être une valeur universelle, elle se concocte, se cuisine et se maintient au chaud sans se poser la question de la morale, de l'étiquette ou de l'altruisme. Chacun la sienne !

La richesse hors les thunes demeure insaisissable, mais pourtant elle existe.

J'ai plein de petits trucs  
totalement gratuits qui  
me font sentir riche.



Comme quoi ?



Quand je visite un  
musée, avant de partir je  
reparcours les salles d'un  
pas nonchalant en balayant  
du regard les œuvres.



## **Exercice**

### **POUR SE SENTIR LE/LA PLUS RICHE DU MONDE**

Prenez un joli papier, un stylo que vous aimez bien. Installez-vous et notez toutes les petites choses que vous faites, que vous vivez, qui vous font vous sentir riche.

Puisque chacun a sa propre définition de la richesse, autant que chacun commence par se demander ce que c'est, pour lui, qu'être riche, pour ensuite tenter de le devenir. Si vous voulez avoir une vie riche en rebondissements, donnez-vous-en les moyens en évitant tout travail salarié, en abordant n'importe qui dans la rue, en changeant régulièrement d'amis, de liaisons. Si la richesse, pour vous, est dans l'amour et la fidélité, éliez votre conjoint et apprenez à faire les concessions nécessaires à la vie à deux : en retour, vous construirez un foyer, un havre de paix et de félicité, pour vous et les vôtres.

Comment faire ? Certains savent car ils pensent tous les jours à celui ou celle qu'ils espèrent être. Ceux-là peuvent sauter une case. D'autres, en revanche, ressentent qu'ils ne sont pas parfaitement heureux. Qu'ils s'en réjouissent ! Car c'est déjà bien d'en avoir conscience, et puis c'est la clé pour chercher un « ailleurs » qui pourrait être plus beau.

Pour ceux-là donc, qui croient que quelque chose de mieux est possible mais qui ne savent pas quoi, ni où, voici un petit jeu.

## **Exercice**

### **FLASH-BACK SUR SES RÊVES**

Plongez-vous dans vos quinze ans. C'est dur, certes. C'est loin. Plus ou moins. Essayez de vous souvenir de cet anniversaire-là. Pour retrouver ce moment, pensez aux photos de vous, à l'année de classe et à vos copains d'alors, au sport que vous pratiquiez, à la mode vestimentaire de l'année en question, vos voyages, vos vacances en famille, votre premier baiser, votre prof d'espagnol : bref, recréez vos rêves d'alors. Ça y est, vous vous voyez un peu mieux à quinze ans ? Maintenant, pouvez-vous retrouver votre humeur d'alors, vos idées sur la vie (vous aviez sûrement un journal intime), sur l'amour ? Vous retrouvez ? Cet exercice peut être complété, seulement après vous être concentré tout seul sur vous-même, d'un interrogatoire familial : maman, j'étais aventurier ? Papa, j'étais gourmande ? Mamie, j'étais timide ?

À quinze ans, vous n'aviez pas fait votre entrée dans le monde professionnel, ni dans celui confus des relations amoureuses (ou pas les plus ardues), vous n'aviez pas sur le dos la responsabilité du choix, la peur de la mort, le sentiment de la solitude, etc. Vous rêviez, alors même que tout se déroulait avec plus ou moins de fluidité. Vous rêviez avant même d'être déçu. Comme une intuition qu'il allait falloir rêver, plus tard, pour s'en sortir. Eh bien, vous y voilà, à **l'heure de réactiver vos rêves**. Alors, faites-les émerger et mettez-les sur le papier. Regardez-les bien en face. Sont-ils votre nouveau défi ? Ou bien vous permettent-ils de faire le point ? Vous n'êtes peut-être pas devenu Jim Morrison ou Amy Winehouse, mais vous n'êtes pas non plus mort à vingt-sept ans !

## **UNE RICHESSE QUI N'A PAS DE PRIX**

Comment gagner cette richesse qui ne s'achète pas ? Pour se sentir bien le dimanche matin, votre fortune ne vous sera d'aucune aide. Ce serait pourtant plus facile si tout s'achetait ; il suffirait d'être plein aux as. Mais il y a ces choses bizarres – la confiance en soi, le partage, l'ouverture aux autres, les cinq fruits et légumes par jour –, et puis il faut cultiver son jardin, et puis il faut s'étirer le matin pour réveiller tous les muscles et les articulations... Et l'argent qui n'y fait rien ! On a beau en avoir, on n'est pas plus riche pour autant. En tous les cas, on n'est pas mieux dans sa peau.

## **MIEUX DANS SA PEAU ?**

Ce serait donc ça... Mais encore ? Le sujet que nous traitons ici est épineux, car il vous parle de vous sur la durée, sur le temps d'une vie. Il oublie l'argent et

son caractère fugace, pour aborder l'être humain, le corps et l'esprit que l'on traîne tout au long de la vie. C'est notre seul vrai capital, plus important que tous les lingots du monde : comment l'entretenir et l'enrichir ? Il s'agit, bien sûr, avant tout d'équilibre et de richesse intérieure, mais pas uniquement : les problèmes de santé physiques coûtent également très cher, et nous font réviser instantanément nos priorités ! Une dent abîmée, un genou douloureux, et tous les projets de l'année sont immédiatement reconsidérés. On connaît les préceptes de base pour rester en bonne santé, alors, pourquoi ne pas les appliquer ?

## **Exercices**

### **POUR SE SENTIR VIVANT**

Vous connaissez les ficelles : mieux manger, faire de l'exercice et du sport, vous aérer les méninges, tout est connu ! Maintenant, il est temps de commencer. Et pour se créer de nouvelles habitudes, la bonne démarche, c'est d'y aller petit à petit et de ne pas se forcer trop violemment, parce que ça ne dure pas ! Alors, comment on commence ? Par exemple, en se rappelant d'ouvrir la fenêtre cinq minutes le matin : ce n'est rien, mais ça réveille un peu mieux, et ça donne envie de bouger ! Et ensuite, en marchant dix minutes. Et puis, en prenant les escaliers... Bref, tous ces petits trucs que l'on peut faire, et qui rappellent le plaisir d'être actif, et tout simplement vivant !

Il y a quelques recettes de bon sens. **Dormir.** Dormir assez profondément pour libérer votre âme et votre corps du contingent, et vous donner la force d'y revenir au réveil. Dormir à plat, dans le noir et le silence, loin du monde. Et franchement, a-t-on besoin de rester jusqu'à minuit devant la télévision ? On tient, bien sûr, dans un état semi-végétatif et l'on oublie les soucis de la journée, mais qu'y gagne-t-on ? On finit par suivre d'un œil las des histoires et des sujets insipides, alors que l'on pourrait se reposer, dormir et se ressourcer...

**L'alimentation**, bien évidemment, joue un rôle de premier plan dans la santé : les aliments équilibrés, frais et de bonne qualité sont des facteurs de forme incontournables. Cinq fruits et légumes par jour, des produits le plus frais possible, le moins de graisses et d'additifs possible, les préceptes sont simples ! En revanche, c'est une véritable démarche que de parvenir à se nourrir sainement, ou tout au moins de parvenir à savoir ce que l'on ingère. Listes des ingrédients qui ressemblent à des posologies d'antibiotiques, valse des étiquettes et des labels, indications contradictoires, régimes à la mode et soi-disant efficaces, voués aux gémonies le mois suivant : la société actuelle

est en train de se rendre malade de son alimentation. Non sans quelques raisons, d'ailleurs, et l'on considère désormais l'obésité infantile et adulte comme une épidémie mondiale, qui entraîne d'autres maladies : diabète, hypertension, cholestérol, problèmes cardiaques. Quelles solutions ? Arrêter d'y penser, d'en parler, et agir ! Nul besoin de se lancer dans des régimes draconiens, ou dans des protocoles scientifiques, il faut simplement revenir aux fondamentaux : un petit peu de tout, comme disaient nos grands-mères, cuisiner soi-même, ça revient moins cher et c'est meilleur, et prendre son temps ! Car c'est délicieux de s'attabler. Ou de s'offrir une gaufre sur le trottoir. Bien manger, c'est profiter de l'instant. De la bouchée. De la gorgée. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi, quand c'est bon, on en veut plus ? Que vient faire la quantité dans le plaisir ? Évidemment, on voudrait que ça ne s'arrête jamais. Pourtant, souvent, la première bouchée, celle qui surprend, charme ou dégoûte, est la seule vraie.

*La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, de Philippe Delerm, en dit long sur le court plaisir, le miracle qui ne dure pas : « *Mais la première gorgée ! [...] Sur les lèvres déjà cet or mousseux, fraîcheur amplifiée par l'écume, puis lentement sur le palais bonheur tamisé d'amertume. Comme elle semble longue, la première gorgée<sup>4</sup> !* » Mais aussi : « *À chaque lampée, on laisse le porto remonter vers une source chaude<sup>5</sup>.* »

**Arrêter de fumer** : c'est du simple bon sens, mais on ne perd rien à arrêter de fumer, bien au contraire ! À 6 euros le paquet, c'est un moyen assez onéreux de s'abîmer la santé, pour un plaisir que l'on oublie dès le dixième jour de sevrage. Donc, si vous souhaitez économiser votre argent et épargner votre santé, c'est une étape importante à franchir. Vous verrez, on a après l'impression de renaître ! Finis le mal de crâne permanent, les doigts et l'haleine nauséabonds, la toux et le teint brouillé. Tous les moyens sont bons – le livre d'Allen Carr<sup>6</sup>, l'hypnose, la cigarette électronique, l'acupuncture, etc. Et la fin justifie ces moyens !

**Bouger**. C'est écrit partout, récité sans arrêt. On ne peut plus voir une pub pour le chocolat sans s'entendre dire de ne pas en abuser. La pub fait toujours résonner l'écho d'une grand-mère. Ceci dit, bouger, oui. Marcher donne du temps, pour rêver par exemple. Marcher peut même ressembler à une appropriation du temps, une revendication : je marche parce que je veux en avoir le temps. Danser donne encore plus, un sentiment plus fort de liberté, de fraîcheur, d'insouciance. Chanter procure d'extraordinaires élans de bonheur.

Là aussi, ce ne sont que de petites habitudes à prendre, ou à changer : marcher une demi-heure par jour, ce n'est pas impossible, et ça suffit déjà pour réveiller tous les muscles du corps, de la manière la plus douce possible !

## **Exercice**

### **POUR TROUVER SA RICHESSE INTÉRIEURE**

On a déjà en soi de la beauté, de la force, de la générosité. Tout est là, bien au chaud, qui ne demande qu'un léger déclic pour sortir. Mais, là encore, commençons par débusquer ces merveilles que l'on secrète, sans presque jamais les laisser s'exprimer au grand jour.

Que savez-vous vraiment bien faire ? Que faites-vous avec plaisir ?

Où vous sentez-vous le plus à votre place ? Pourquoi ?

Avec qui êtes-vous le plus bavard ? Pourquoi ?

Pour qui/quoi seriez-vous prêt à faire un sacrifice ? Quel genre de sacrifice ?

Si les réponses vous semblent insatisfaisantes ou honteuses, demandez à vos proches ce qu'ils en pensent. À moins que vous soyez un vrai salaud, ils devraient pouvoir vous aider à remplir les cases.

Et vous devriez sortir de l'exercice avec une certaine idée de vous-même, de la matière qui vous compose, laquelle pourrait, une fois bien sculptée, donner naissance à une œuvre d'art.

**L'amitié** a des vertus magiques. Elle peut, bien sûr, être source de conflit et vous gâcher l'existence. Mais elle a en elle les germes de l'enrichissement. Avec un ami, on partage ses idées, on s'insurge du comportement de son époux, de sa mère, on se plaint et on se fait remonter les bretelles, on lâche ses idées les plus noires ou les plus secrètes. Bref, on parle. Comme on ne le fait avec personne d'autre. Autrement dit, on met des mots sur ce qu'on vit au jour le jour. On prend conscience de ses émotions. On confronte sa petite personne à un autre individu. En amitié, tout comme devant une tablette de chocolat, la quantité ne vaut rien. Se concentrer sur un carré, comme sur une personne, suffit. Car c'est déjà beaucoup. Et surtout, on est sûrement plus ouvert sur l'autre quand ce dernier est seul face à nous. Vous ne vous installerez pas dans une conversation sur l'adultère de votre mari avec la quinzaine d'amis que vous fréquentez. Il n'y en a qu'un ou une à qui vous puissiez confier vos vraies histoires, vos déboires et vos espoirs.

Si vous cultivez vos amitiés et si vous prenez soin de vous, vous vous offrez une richesse essentielle. Vous vous sentez plein d'autre chose que de sous. De ce quelque chose de fondamental et qui ouvre des possibles.

D'ailleurs, et sans plus y penser, vous vous facilitez le chemin vers cette autre richesse abordée dans les chapitres précédents, celle qui se compte en monnaie sonnante et trébuchante.

Seulement, ça saute aux yeux : les uns ont une vie saine, normée, les autres pas. Il y a ceux qui peuvent et ceux qui ne peuvent pas. Pour Constantine, le Nutella n'a jamais été bon, quant à la grasse matinée, elle en fait une par semaine et ne rêve pas de multiplier l'expérience. Tandis que pour Thomas, la vie commence à 18 heures, entre copains, autour d'un verre. Est-ce une raison pour dire que Constantine est une personne plus riche que Thomas ? Non. Parce que Thomas est bien dans l'alcool et la musique. Il se sent frais et dispos après une soirée enfumée (au moins jusqu'à un certain âge ! Passé trente ans, on récupère moins bien...). La richesse d'une vie n'a pas à épouser la morale. Encore moins la pensée unique.

## ***D'accord/pas d'accord***

***FAIRE DU SPORT ALORS QU'ON EST DÉJÀ FATIGUÉ PAR SA JOURNÉE DE TRAVAIL, C'EST LE MEILLEUR MOYEN D'ÊTRE ÉPUISÉ AU FINAL***



On peut, en plus, se faire mal et rentrer tout agité.



Faire une activité sportive, même tranquille, libère les endorphines, nous assure une nuit de bon sommeil pour une journée plus efficace le lendemain.

# Et pourquoi changer ?

En effet, attention aux caricatures et aux approches trop univoques, voire manichéennes ! Cette richesse à long terme ressemble un peu trop, semble-t-il, à un modèle universel. Un parangon New Age. Une sorte de perfection cool, et bonne pour tout le monde.

Ça cloche. Il ne peut exister une et une seule voie vers cette richesse de conte de fées bio 2.0. On ne va pas tous vivre de la même manière, sous prétexte de prendre soin de soi et d'être confortablement installé dans la vie.

Ce bien-être, atteint à coup de régimes et de séances de yoga, répandu au plus grand nombre, ferait des hommes un ensemble mou et bienheureux. Il n'y aurait plus de richesse nulle part.

Alors quoi ? Il faut, ou il ne faut pas, manger équilibré, changer son sac à main d'épaule toutes les dix minutes, apprendre à respirer en toutes circonstances, éviter de croiser les jambes ? Posée comme ça, la question porte en elle sa réponse, n'est-ce pas ? Il ne faut rien du tout, si ce n'est se connaître, savoir ce qu'on veut, de quoi on a besoin pour être bien et se donner les moyens d'y parvenir.

Bien manger, vous me direz, c'est quand même bon pour tout le monde. C'est une chose avérée, objectivement. Certes. Mais ça peut devenir cauchemardesque. Imaginez un couple.

- « Tu continues à manger ton gâteau en dessert ?
- J'en ai envie.
- Et alors, tu sais parfaitement que ce n'est pas bon. Tu vas gonfler comme pas possible...
- Mais je m'en fiche de gonfler !
- Ah, et puis zut, tu es incorrigible ! »

Horrible, non, ce que ces quelques règles, qui ne payent pas de mine, peuvent engendrer de bêtise ? Tout cela pour dire qu'il faut de la souplesse, toujours, dans l'application de toutes les règles. Et aussi que certains resteront à jamais rétifs à cette hygiène de vie pourtant répandue dans notre société.

Pour certains, une vie riche est bien réglée, sans secousses. Pour d'autres, la richesse est dans le remous, l'événement imprévisible. Ceux-ci sont allergiques à toute prévision et aiment se sentir dépassés, voire submergés. Certains



d'entre eux iraient même jusqu'à se détruire la santé, se fâcher avec leur entourage. Et enfin, une fois décrépis et seuls, ils se sentiraient vivants. Mais alors, peut-on encore parler de richesse intérieure lorsque l'on s'exclut socialement, que cela soit conscient ou le résultat d'addictions diverses ? C'est la conclusion de Socrate : le bonheur est dans la tempérance, c'est-à-dire la capacité à jouir de tout, en gardant la mesure.

Hormis cette vigilante attention qu'il faut porter à la pensée unique, il est important de ne pas trop se soucier de soi. Soit, ce n'est pas rien, c'est même le commencement, on ne va nulle part sans se connaître soi-même. Cette fois-ci, c'est la conclusion de Platon : « *Gnothi seauton* », « Connais-toi toi-même »... Mais « soi » n'a d'intérêt que si les autres gravitent autour. À quoi bon être en forme si ce n'est pas pour plaire à un homme, aider sa voisine, porter ses enfants ?

Être riche vaut le coup si l'on n'en devient pas économe. Or, il arrive quelquefois à ceux qui se trouvent en meilleure forme que la moyenne de craindre une déchéance. Par comparaison, l'état des autres les terrorise. Voyez cette angoisse du riche devant le mendiant. La peur de lui ressembler un jour le paralyse. Tant qu'on a l'objectif de devenir mieux, on est pris dans un élan positif. Mais une fois cet objectif atteint, une fois conscient qu'on est quelqu'un de bien, alors c'est la peur d'un retour en arrière, du déclin qui peut nous rendre « petit », parcimonieux, méticuleux.

Bien sûr, il faut être à l'écoute de son corps, mais il ne s'agit pas d'en faire son propre tyran... Ni de se soumettre aveuglément aux canons de l'esthétique moderne, qui voudrait que tout le monde, hommes et femmes, à tout âge, s'habille en 36 ! Les caractéristiques d'un corps en bon état sont, comme d'une bicyclette, qu'il est silencieux et exempt de toute sensation bizarre. Il ne grince pas, ne craque pas, ne siffle pas. Il ne sent rien d'anormal comme une chaleur par-ci, un hématome par-là, une lourdeur ici, etc. Il est bien rodé et ne se fait pas remarquer.

À trop s'habituer à ce partenaire agréable, facile, on s'inquiète au premier signe ou à la première suspicion d'imperfection. Au lieu de se sentir vieillir, tout naturellement, on se sent décrépiter. Et l'on ne tolère pas cela !

Être bien dans sa peau implique d'être à l'écoute de son corps, non pas d'en oublier le reste, ni d'exiger un bien-être éternel. Et n'oubliez pas : l'acceptation de soi n'est pas un renoncement. C'est même tout le contraire ! Les mots ont un sens, et « *lorsque les mots perdent leur sens, les hommes perdent leur*

*liberté* », ainsi que le disait Confucius.

Maintenant, osons un petit éloge du laisser-aller. Il s'adresse particulièrement à ceux qui se plieraient un peu vite à toute nouvelle discipline, pourvu qu'ils soient convaincus de ses bienfaits. Pour ceux qui, par exemple, sont allés surfer sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) pour y télécharger l'application « bouger plus » et pouvoir enfin chronométrer leurs parcours travail/maison.

Évidemment, le sport, c'est bien, personne ne vous dira le contraire. Manger sainement, se coucher tôt itou. Ce sont parmi les valeurs que notre société a choisies comme fer de lance. Mais ne pas faire tout ce qu'on vous dit, c'est bon aussi, quelquefois. Ne pas tout croire. Et surtout, lâcher du lest. Filer droit, sans trop réfléchir, aller où le vent vous porte. Et ne pas tout maîtriser. Les aventures peuvent commencer !

#### Conseil de l'expert



Ici, l'expert, c'est ma grand-mère, qui me rebat toujours les oreilles en disant que les choses arrivent quand elles doivent arriver. C'est-à-dire ? Et elle de répondre : « Attends, ne t'énerve pas comme ça, ne t'agite pas, ça viendra, ça ne sert à rien de forcer les choses... » Rien de plus exaspérant. Et pourtant, à force de l'entendre, et surtout de constater qu'en forçant les choses on les casse souvent, on les abîme, j'en suis venue à répéter les phrases de ma grand-mère.

Mais il faut bien les entendre, ces mots. Ils ne sont pas forcément fatalistes, ne signifient pas que vous ne décidez de rien, que votre vie est toute tracée. Ils incitent simplement à être actif quand on sent qu'on sera efficace, mais à attendre pour cela le bon moment. « *Rien ne sert de courir, il faut partir à point* », disait La Fontaine. On ne force pas un mariage à être célébré ni un livre à être édité. Tout ce qu'on est en mesure de faire, c'est d'être prêt à embrasser l'élue(e), d'être sûr de son manuscrit et d'être en mesure de le justifier, le jour où un éditeur vous donne un rendez-vous. Bref, être assez calme et bien dans sa peau pour recevoir, dans de bonnes conditions, la vie qui s'offre à vous. Et c'est alors qu'elle est riche et harmonieuse, et que les réussites s'enchaînent !

## Essayez quand même

C'est bien d'être riche dans le dénuement. Sans accessoire. Sans téléphone portable et sans carapace...

## Exercice

### POUR ENRICHIR VOTRE MÉMOIRE

Vous avez une mémoire, tel un tiroir où tout ranger, y compris vos secrets et vos fantasmes. Cette mémoire est inviolable. Et, pour peu que vous l'entretenez un minimum, elle peut vous accompagner tout au long de votre vie. En tous les cas, elle vous suit comme votre ombre, elle est toujours avec vous, même dans vos plus lointains déplacements.

Prenez une chanson, un poème, n'importe quel texte que vous affectionnez. Mettez-le à jamais dans votre mémoire. Autrement dit, apprenez-le par cœur. Cela demande un effort, oui, mais si gratifiant : une fois là, dans votre tiroir intime, il est à vous, personne ne peut vous le prendre. Et vous pouvez le solliciter à tout moment. Il est à votre disposition. Vous voilà riche de mots, de poésie, de rimes ou de rêveries. Si vous faites vraiment cet exercice, vous ressentirez cela, ce sentiment d'avoir acquis, par la seule force de votre désir, quelque chose de précieux.

Je parie que vous vous sentirez plus riche avec le livre en mémoire qu'avec le livre en poche. Car cette richesse-là ne peut vous être enlevée ni ne dépend d'aucune contingence. Les phrases sont en vous, quels que soient le temps qu'il fait, l'humeur de votre femme, la taille de votre appartement. Nelson Mandela, enfermé vingt-sept ans à Robben Island, n'était pas seul : il était riche de sa culture, et *Invictus*, poème de William Henley, était sa boussole.

La vraie richesse, celle que tout le monde connaît, celle qui ne rate jamais son effet de surprise, où la trouve-t-on ? Concentrez-vous un instant sur vos derniers jours, sur ce qu'il reste de ces quelques heures que vous venez de traverser. Vous avez été plus ou moins content, curieux, étonné, déçu. D'où venaient toutes ces humeurs ? De la couleur de votre chemise, du beurre dans les pâtes de la cantine ? Pas vraiment, n'est-ce pas ? Le plus important fournisseur d'humeurs de votre vie, c'est **l'autre**.

C'est lui qui façonne votre journée, qui vous fait courir ou pleurer. C'est lui qui, de toute façon, vous donne de la matière, et du grain à moudre.

Ne voyage-t-on pas aussi pour faire des rencontres ? Ne choisit-on pas son métier aussi en fonction des collègues que l'on côtoiera ? Ne pratique-t-on pas tel sport pour les valeurs qui habitent ses adeptes ?

Les relations humaines recèlent une infinité de surprises. L'homme nous attire sans cesse, nous intrigue, nous révolte, nous motive, nous inquiète. Bref, c'est l'autre qui nous fait vivre.

Cette richesse-là, à portée de main de quiconque sait entamer une conversation, se cueille quelquefois loin de chez soi ou de son milieu social. Dans un autre pays ou dans un autre quartier. S'engager dans une association ouvre la porte à l'étonnement, puis à l'agréable sentiment d'être en action. Ce n'est pas rien. Passer la porte d'une association vous ouvre sur un autre

monde. Où l'homme trône, au centre, et observe d'autres hommes graviter autour de lui pour changer les choses. Une richesse est à votre portée, de l'autre côté de cette porte. Bien sûr, écrite ainsi, cette vision ressemble à ces interviews de top-modèles, qui rappellent sans cesse que « la vraie beauté, c'est la beauté intérieure ». C'est énervant lorsque c'est Lætitia Casta qui le dit, mais n'y a-t-il pas un fond de vérité ? Et c'est réconfortant, car autant on ne peut rien pour ses caractéristiques physiques, autant on peut tout faire pour améliorer son bien-être, sa bienveillance et son attention aux autres...

### Bon à savoir

Des historiques, telles la Croix-Rouge ou la Protection civile, aux dernières-nées, telle ActionFroid, les associations humanitaires sont toujours à la recherche de volontaires et de bénévoles prêts à venir aider. Si le principe de base – la solidarité – reste le même (et ce, depuis quelques siècles !), les modalités d'engagement, de communication et d'organisation peuvent évoluer. Ainsi, les membres d'ActionFroid<sup>7</sup> ont largement recours à Internet, à Facebook et aux nouvelles technologies pour organiser spontanément leurs maraudes et apporter un peu de soutien aux sans-abri. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur [www.actionfroid.org](http://www.actionfroid.org).

Les formateurs vous le diront : l'apprenant enrichit le formateur. **Enseigner fait boomerang**. Ce que vous dites vous revient à la figure, retravaillé par la pensée des autres, qui n'ont ni le même âge ni la même histoire. Vous vous retrouvez alors avec votre propre pensée, chamboulée par une âme étrangère. Ce retour à l'envoyeur est un cadeau, une richesse.

L'autre, donc. L'étranger, par sa simple existence, nous fait sortir de nous-même. Son regard sur nous éveille, en soi, la prise de conscience : je n'avais jamais remarqué que j'étais sans cesse pressé ! Bien sûr, l'autre est aussi capable des pires ravages. Vous ne ferez jamais une rencontre qui n'éveille aucun sentiment en vous. L'autre est un être humain, aussi complexe que vous, il provoque inévitablement en vous une réaction ambiguë, mais toujours riche.

**C'est pour cela que donner est un moyen sûr de s'enrichir**. Offrir un petit cadeau, faire l'aumône, donner un peu de son temps, c'est un moyen pas si paradoxal que ça d'enrichir sa vie ! Et il ne s'agit pas là simplement d'attendre un retour sur investissement, au contraire ! Donner, c'est plus qu'un acte gratuit : en enrichissant ses frères humains, en leur portant attention, on renforce sa propre appartenance à l'humanité. Mais attention au narcissisme : il ne s'agit pas de donner pour (se) prouver sa générosité. Le don doit, avant toute chose, être gratuit et désintéressé, pour ensuite vous renforcer et vous enrichir en retour. Pas de thunes, mais de l'humanité !

---

4. Philippe Delerm, *La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, Gallimard, 1997.

5. *Idem*.

6. Allen Carr, *La Méthode simple pour en finir avec la cigarette*, Pocket, 2011.

7. ActionFroid est une association créée pour aider les sans domicile fixe lors des grandes vagues de froid. Elle a vu le jour le 2 février 2012 à l'initiative de Laurent Eyzat, lequel a voulu donner un sens au réseau social ; c'est naturellement sur Facebook qu'il lance l'association.

# Table des exercices

**Exercice** pour changer en douceur... et abandonner la voiture

**Exercice** des « 5 pourquoi »

**Exercice** la liste de vos envies

**Exercice** pour traquer ses pertes de temps

**Exercice** pour apprécier votre efficacité

**Exercice** pour éliminer le superflu

**Exercice** pour se sentir le/la plus riche du monde

**Exercice** flash-back sur ses rêves

**Exercices** pour se sentir vivant

**Exercice** pour trouver sa richesse intérieure

**Exercice** pour enrichir votre mémoire

# Bibliographie des ouvrages cités

David Allen, *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*, Penguin Books, 2001. Traduction française : *S'organiser pour réussir*, Leduc.S Éditions, 2008.

Ernest Borneman, *Psychanalyse de l'argent*, PUF, 1973.

Allen Carr, *La Méthode simple pour en finir avec la cigarette*, Pocket, 2011.

Philippe Delerm, *La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, Gallimard, 1997.

Timothy Ferriss, *La Semaine de 4 heures*, Pearson, 2010.

Milan Kundera, *La Lenteur*, Gallimard, 1997.

Molière, *L'Avare*, Hachette, 2000.

Nathalie Schippounoff et Stéphane Malochet, *Et si j'apprivoisais mon chef !* Eyrolles, 2012.

Ramit Sethi et Michael Ferrari, *Devenez riche*, Leduc.S Éditions, 2011.

Francis Walder, *Saint-Germain ou la négociation*, Gallimard, 2003.

**Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,  
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook**

 [@ebookEyrolles](https://twitter.com/ebookEyrolles)

 [EbooksEyrolles](https://www.facebook.com/EbooksEyrolles)

**Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur**

 [@Eyrolles](https://twitter.com/Eyrolles)

 [Eyrolles](https://www.facebook.com/Eyrolles)