

C'EST MALIN

Leo Babauta

ALLER À L'ESSENTIEL



**Toutes les clés pour se simplifier la vie
et obtenir plus de résultats**

LEDUC
poche

VIE PROFESSIONNELLE

Être plus efficace et détendu, avancer dans vos projets professionnels tout en ayant du temps pour vous, profiter des plaisirs du quotidien tout en remplissant vos obligations, respecter vos bonnes résolutions, comme arrêter de fumer ou vous remettre au sport... Quels sont les secrets à connaître absolument pour vous simplifier la vie ?

Dans ce livre, apprenez comment :

- **Identifier les choses indispensables** dans votre quotidien.
- **Vous concentrer sur l'essentiel pour enfin atteindre vos objectifs** : obtenir le poste dont vous rêvez, être plus efficace, devenir lève-tôt...
- **Être plus productif au travail** pour profiter pleinement de votre temps libre.
- **Mettre en place de bonnes habitudes** pour trouver votre équilibre et le conserver.

**TOUTES LES CLÉS
POUR S'ÉPANOUIR DANS
SON TRAVAIL ET DANS SA VIE !**

Leo Babauta s'est fait connaître grâce à son blog Zenhabits.net, figurant plusieurs années dans le top 25 des meilleurs blogs d'après le magazine *Time*. Il a élaboré sa méthode de développement personnel à partir de sa propre expérience et, en appliquant ses principes, il a réussi à réaliser en quelques années ce que beaucoup mettraient des décennies à faire...

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

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayons : vie professionnelle,
développement personnel

ISBN : 979-10-285-3158-4



8,50 euros
Prix TTC
France



editionsleduc.com

LEDUC
poche

**ALLER
À L'ESSENTIEL**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

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



Titre de l'édition originale : *The Power of Less*

Copyright © 2009 by Leo Babauta

Ce livre est le passage en poche de l'ouvrage
L'art d'aller à l'essentiel publié aux éditions Alisio en 2020.

Traduction de l'anglais (États-Unis) par Julie Dufour.

Relecture : Camille Le Dain

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Marie Ollier

Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3158-4

ISSN : 2425 - 4355

C'EST MALIN

Leo Babauta
Préface d'Olivier Roland, auteur

ALLER À L'ESSENTIEL

**Toutes les clés pour se fixer moins d'objectifs
et obtenir plus de résultats**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Julie Dufour

LEDUC 
poche

« En apprivoisant *L'art d'aller à l'essentiel*, les lecteurs vont passer du chaos au minimalisme, tout en gagnant en productivité et en sérénité. Apprendre à se fixer des limites, comme par exemple sélectionner trois tâches prioritaires chaque matin, ou encore restreindre ses e-mails à cinq lignes au maximum, est la pierre angulaire pour gagner en simplicité et en épanouissement. Grâce à ces nouvelles limites, les lecteurs de Leo Babauta vont devenir plus efficaces, réussir à se concentrer réellement sur leurs tâches et, paradoxalement, finir par en faire moins pour accomplir davantage. »

Publishers Weekly

SOMMAIRE

SOMMAIRE	7
PRÉFACE D'OLIVIER ROLAND	9
INTRODUCTION	19

L'art d'aller à l'essentiel : théorie

Chapitre 1	POURQUOI MOINS C'EST MIEUX	39
Chapitre 2	L'ART DE SE FIXER DES LIMITES	49
Chapitre 3	OPTEZ POUR L'ESSENTIEL ET SIMPLIFIEZ	59
Chapitre 4	UNE CHOSE À LA FOIS	71
Chapitre 5	CHANGEZ VOS HABITUDES	81
Chapitre 6	COMMENCEZ PETIT	87

L'art d'aller à l'essentiel : action

Chapitre 7	CHOISISSEZ DES OBJECTIFS À VOTRE PORTÉE	97
Chapitre 8	SIMPLIFIEZ-VOUS LA TÂCHE	113
Chapitre 9	SIMPLIFIEZ LA GESTION DE VOTRE TEMPS	119
Chapitre 10	SIMPLIFIEZ-VOUS L'E-MAIL	133
Chapitre 11	SIMPLIFIEZ INTERNET	149
Chapitre 12	SIMPLIFIEZ VOTRE ARCHIVAGE	159
Chapitre 13	SIMPLIFIEZ VOS OBLIGATIONS	171
Chapitre 14	SIMPLIFIEZ VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE	191
Chapitre 15	DÉBLAYEZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL	19-
Chapitre 16	RALENTISSEZ	215
Chapitre 17	MINCE, TONIQUE ET EN FORME	231
Chapitre 18	SOYEZ MOTIVÉ !	255
	REMERCIEMENTS	271

PRÉFACE

D'OLIVIER ROLAND

Imaginez... Vous entrez dans un supermarché de taille moyenne, pas très loin de chez vous. Visualisez les dizaines et dizaines de rayons qui s'étendent à perte de vue, contenant des dizaines de milliers de produits, couvrant certainement la totalité de vos besoins matériels quotidiens (et même plus !).

Comparons le nombre de catégories de produits et le nombre de produits disponibles avec ce que les Français pouvaient choisir il y a un siècle. Ou même, comparons ce nombre avec le choix auquel avaient accès nos grands-parents dans une épicerie de leur enfance.

Nous avons là, sous nos yeux, à portée de main (et souvent de portefeuille), un choix de produits que la plupart des êtres humains d'il y a plus de deux générations n'auraient pu avoir de toute leur vie.

Nous vivons dans un monde d'abondance matérielle.

Les progrès incroyables de la production industrielle et de la distribution ont permis à de plus en plus de produits d'être créés en des quantités de plus en plus grandes pour atterrir dans des rayons de plus en plus nombreux de supermarchés de plus en plus gigantesques. Parallèlement, la publicité est devenue de plus en plus efficace, l'apparition de multiples marques et variantes d'un même produit obligeant les fabricants à se différencier des autres, et à pousser les consommateurs à acheter, créant si besoin une envie qui n'existait pas auparavant.

Cette abondance de choix est sûrement une bénédiction. Elle nous permet d'avoir une alimentation diversifiée, avec des produits venant de l'autre bout du monde, et de choisir ceux qui nous correspondent vraiment, que ce

soit par leur prix, leurs fonctionnalités, leurs couleurs, leur design... N'est-ce pas ?

Sans doute. Mais cette abondance de choix pose également des problèmes. Combinée avec une publicité de plus en plus présente et agressive, elle nous conduit parfois à acheter des produits qui, au final, ne nous servent pas vraiment et qui finissent par s'accumuler chez nous, encombrant nos armoires, nos étagères et nos tables de salon.

Jetez un coup d'œil à votre garde-robe. Faites-le vraiment. Prenez ce livre avec vous et allez voir. Je vous laisse quelques instants.

Bien. Parmi tous les vêtements qui sont rangés là, combien d'entre eux vous servent vraiment ? Parmi ceux-ci, combien d'entre eux mettez-vous régulièrement ? Et combien d'entre eux mettez-vous rarement, voire très rarement ? Et combien d'entre eux n'avez-vous pas mis depuis des mois, peut-être même jamais ?

Il est probable que vous n'ayez pas porté au moins un quart de vos vêtements depuis des mois et que les chances que vous les portiez à

nouveau soient proches de zéro. Si c'est le cas, rassurez-vous : vous êtes loin d'être le seul !

De même, jetez un coup d'œil dans vos armoires, sur votre bureau, dans vos tiroirs. Combien de gadgets et autres produits sont emmagasinés là, inutilisés, attendant vainement de revoir la lumière du jour ? Regardez sur vos étagères, votre table de salon.

Regardez-vous encore tous ces bibelots décoratifs, à part quand vous les dépoussiérez ?

En fait, il est fort probable que vous puissiez vous débarrasser de 20 % de vos objets sans que cela n'affecte votre vie. Et 20 %, c'est un minimum. L'abondance matérielle dans laquelle nous vivons conduit la plupart d'entre nous à nous encombrer d'objets inutiles. Non seulement ils prennent de la place dans nos habitations, mais ils envahissent aussi notre esprit, ce qui nous distrait et diminue notre concentration, notre productivité, et augmente notre stress, comme l'ont montré plusieurs études. Par exemple, l'Université de l'Illinois a démontré en 1998 que nos yeux sont divertis, sans que nous en ayons conscience, par des objets qui se trouvent dans notre champ visuel

et qui sont sans relation avec notre tâche en cours. Cela ne nous prend qu'une fraction de seconde de notre temps à chaque fois mais, multiplié par le nombre de fois où nos yeux divaguent vers ces objets en une journée, cela finit par faire beaucoup.

De même, nous vivons dans une ère d'abondance temporelle. Selon l'INSEE, le nombre d'heures travaillées en France est passé de 2 230 heures par an en 1950 à 1 559 heures en 2007. Selon différentes enquêtes parues en 2011 et 2012 (ECDE, INSEE, Coe-Rexecode), la France est l'un des pays dans lesquels on travaille le moins au monde, si ce n'est LE pays dans lequel on travaille le moins au monde.

Cela n'a pas toujours été comme cela. C'est en 1900 seulement qu'une loi limite pour l'ensemble de la population française le travail quotidien à 11 heures absolues. En 1936, les congés payés sont instaurés, à raison de 15 jours par an. La durée annuelle des congés payés augmentera par palier jusqu'en 1982. L'instauration des 5 semaines que nous connaissons place la France en tête des pays proposant le plus de congés à leurs salariés depuis des décennies. Le classement 2011 réalisé par le cabinet

Mercer nous place ainsi sixième ex æquo sur un total de 67 pays.

Nous vivons également une ère d'abondance dans les distractions et les loisirs qui nous sont accessibles. En un siècle, la radio, la télévision, les jeux vidéo, les ordinateurs et Internet sont arrivés et nous sommes nombreux à passer beaucoup de temps à nous distraire avec. D'après Médiamétrie, les Français ont passé en moyenne 3 h 32 par jour à regarder la télévision en 2010. Et au-delà de ces outils, nous avons, pour passer le temps, d'innombrables possibilités qui n'existaient pas il y a encore quelques décennies : une myriade de sports, d'arts, d'activités diverses à pratiquer.

Cette abondance nous conduit parfois à nous surcharger d'activités, ou à succomber à toutes ces distractions, plutôt que de nous concentrer sur ce qui importe vraiment pour nous. Nous regardons la télévision au lieu de lire, nous jouons aux jeux vidéo au lieu de passer du temps avec nos amis, nous allons une énième fois sur Facebook au lieu d'être avec notre famille. Nous allons faire du tennis plutôt que de nous consacrer à notre projet de création d'entreprise, nous nous surchargeons de tâches

inutiles plutôt que de commencer à écrire ce livre dont nous rêvons depuis des années, nous nous donnons une montagne de travail à faire, de peur de ressentir le vide de l'ennui, alors que nous pourrions passer un peu de temps en paix avec nous-mêmes.

Cette abondance d'options et de temps nous amène à devoir faire de nombreux choix et une partie de ces choix s'avèrent inexorablement inutiles, stupides, voire les deux, et peuvent conduire à une accumulation d'objets sans intérêt et d'activités dont nous tirons un plaisir instantané, mais fugace et peu satisfaisant sur le long terme.

C'est dans cette ère d'abondance que Leo Babauta a créé son blog *Zen Habits (Habitudes Zen)* et a commencé à écrire des articles. C'était en 2007, il était journaliste dans une petite île américaine du Pacifique, il était père de six enfants et travaillait beaucoup. Il s'est mis à publier des articles qui traitaient de productivité, de sport, de finances personnelles, et surtout de bonheur, de simplicité et de minimalisme, au rythme impressionnant de cinq articles par semaine en moyenne, tout en publiant des articles invités sur les plus prestigieux blogs américains. Sa

productivité remarquable – alors qu'il travaillait à temps plein et devait s'occuper de ses six enfants –, couplée à la qualité de ses articles et de ses efforts pour se faire connaître, lui a valu un succès rapide et hors du commun. Seulement deux ans après le démarrage de son blog, le renommé magazine *Time* le classait dans les « 25 meilleurs blogs », exploit réitéré l'année suivante. Il avait déjà plus de 100 000 lecteurs en 2008, et cela s'est amplifié avec le temps jusqu'à près de 240 000 lecteurs réguliers début 2012.

Son style d'écriture, simple, pratique et apaisant, y est sans doute pour beaucoup, et j'ai d'ailleurs personnellement tellement apprécié la forme et le fond que j'ai décidé de traduire en français les meilleurs articles de Leo Babauta, sur le blog www.habitudes-zen.fr.

Leo a publié le livre que vous tenez entre les mains en 2008 et a connu un immense succès outre-Atlantique. Il défend une approche apaisante qui propose de simplifier, de se débarrasser du superflu et de se consacrer à l'essentiel. Car ce qui compte au final, c'est d'être heureux, et de se consacrer à ce que nous aimons – et à ceux que nous aimons.

Si c'est votre objectif, ce livre vous y aidera. Mais pour qu'il soit efficace, vous devrez bien évidemment l'appliquer. Pourtant, la majorité d'entre vous se contentera de le lire, puis de le ranger dans un coin, en se disant « je l'appliquerai plus tard », ce plus tard équivalant bien entendu à « jamais », ce qui ajoutera ce livre à la liste des choses inutiles que vous possédez. Pour éviter cela, le mieux est sans doute d'appliquer les principes que Dale Carnegie, l'auteur de *Comment se faire des amis*, recommande d'appliquer dans son propre livre :

- **Avoir un grand désir d'apprendre** et d'appliquer les principes qui nous permettront de simplifier notre vie et de nous concentrer sur l'essentiel.
- **Lire deux fois chaque chapitre** avant de passer au suivant.
- **Interrompre fréquemment nos lectures** pour nous interroger sur nos possibilités personnelles d'application de chaque principe.
- **Souligner** les idées importantes.
- **Revoir le livre tous les mois.**
- **Mettre ces principes en pratique** chaque fois que l'occasion se présente.
- **Transformer ce livre en un jeu amusant** : demander à nos amis un gage chaque

fois qu'ils nous surprennent à enfreindre les règles.

- **Contrôler chaque semaine les progrès que nous faisons.** Nous demander quelles fautes nous avons commises, quels progrès nous avons accomplis, quelles leçons nous avons tirées.

Et de bien prendre conscience de cette maxime du célèbre blogueur Chris Guillebeau : « L'intervalle entre l'ignorance et la connaissance est beaucoup plus mince qu'entre la connaissance et l'action. »

Le livre que vous tenez dans les mains a le pouvoir de vous aider à vivre une vie plus concentrée, moins surchargée, plus simple et plus heureuse. Laissez-lui sa chance. Et appliquez-le.

Olivier Roland, auteur de *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études* (Alisio)

Traducteur de Leo Babauta en français
sur le blog www.habitudes-zen.fr

INTRODUCTION

De toute l'histoire de l'humanité, jamais nous n'avons pu faire autant de choses aussi rapidement. Jamais non plus nous n'avons été autant assaillis d'informations, de tâches, d'e-mails, de choses à lire et à consulter, ni aussi stressés par les exigences perpétuelles de nos vies.

Pour beaucoup, le travail est devenu un flux incessant d'e-mails, d'informations et de requêtes, de coups de téléphone, de messages instantanés, de papiers, de notes et de dossiers. La journée commence avec une messagerie bourrée d'e-mails et se termine avec une messagerie tout aussi pleine, chacun de ces messages représentant une demande de renseignement ou d'action que nous n'avons pas le temps d'accomplir. Nous sommes submergés d'informations de toutes sortes et venant de toutes parts, sans savoir comment réduire ce flux perpétuel. Résultat : nous perdons notre temps et sommes constamment sous tension. Pourtant, si l'on y réfléchit, ce n'est absolument

pas comme cela que nous souhaitons gérer notre vie.

TROUVER LE CALME DANS LE CHAOS

Y a-t-il donc un moyen d'échapper à ce trop-plein d'informations et d'impératifs ou faut-il suivre l'exemple de Henry David Thoreau et se fabriquer une cabane dans les bois pour se retirer de la société et se couper de la technologie moderne* ? Pourquoi ne pas plutôt opter pour une solution moins radicale : une vie où l'on pourrait toujours réaliser des choses rapidement, avoir accès à autant d'informations que souhaité, profiter de la communication instantanée et de toutes les avancées technologiques, mais uniquement quand nous le décidons. Une vie plus simple dans laquelle

* Henry David Thoreau est un philosophe, poète et essayiste américain du XIX^e siècle. Il appartient au courant philosophique américain transcendantaliste. Son œuvre majeure *Walden ou la vie dans les bois*, publiée en 1854, délivre ses réflexions sur une vie simple loin de la société, dans les bois. Il est aussi à l'origine du concept de non-violence et a inspiré de nombreuses figures telles que Martin Luther King, Léon Tolstoï, ou plus récemment Paul Auster.

nous ferions seulement les choses que nous voulons vraiment faire.

La solution existe : elle réside dans les limites à se fixer pour ne pas consommer ou faire plus que nous ne le souhaitons. Elle consiste à se focaliser davantage sur les choses les plus importantes. Imaginez une vie où vos journées de travail se dérouleraient sans la moindre tension, où votre niveau de stress serait minime, où vous auriez la possibilité de vous concentrer véritablement sur votre travail, et où vous ne réaliseriez que quelques tâches, mais sélectionnées pour leur plus grand impact. Vous atteindriez alors des objectifs majeurs sans le stress de devoir tout accomplir dans l'urgence. Impossible, croyez-vous ? C'est pourtant bien réalisable. Je l'ai moi-même expérimenté en utilisant une méthode très facile à appliquer. Cette méthode consiste simplement à faire des choix.

LE POUVOIR DE LA SIMPLICITÉ

Je crois profondément aux vertus de la simplicité. J'en suis même un fervent adepte. Ma vie