

Beste de savoir

Un petit pas pour moi...

20 avril 2020

Table des matières

1.	Deux semaines à oublier ?	1
1.1.	Tout commença un mardi	1
1.2.	Et puis tout s'effondra	2
2.	Ben pas du tout !	2
3.	Et maintenant ?	3

Après quasiment deux semaines pas très actives et pendant lesquelles je n'ai pas tenu de nombreux engagements que je m'étais fixé (et je ne parle pas seulement de ZdS), je reviens encore plus fort et avec une motivation accrue.

Ce billet est là pour revenir sur ces deux semaines (avec un recul d'environ une semaine). Je vais juste me demander pourquoi et comment j'en suis arrivé à arrêter d'accomplir des trucs. Et finalement, on va s'attarder sur mon nouveau départ et sur ce qu'il m'apportera je l'espère.

i

Un autre billet juste à côté

Tu l'as peut-être manqué, mais ce [billet](#) de @viki53 peut t'intéresser si ce billet te plaît. En fait, j'ai failli ne pas écrire ce billet parce que je trouvais qu'il serait un peu proche de celui de @viki53. Mais j'avais déjà fait de la publicité sur Discord ! Donc finalement, j'ai décidé de le faire quand même et de demander des *royalties* à @viki53 pour chaque commentaire sur son billet. Donc n'hésite pas à commenter.

1. Deux semaines à oublier ?

1.1. Tout commença un mardi

Pour parler de ces deux semaines, je vais être obligé de remonter un peu plus loin ; heureusement ma machine à voyager dans le temps est plutôt performante. Nous atterrissons le 17 mars 2019, le gouvernement français a annoncé un confinement. Le Karnaj sera donc enfermé chez lui pour une durée indéterminée.

Qu'à cela ne tienne. Il prend ses jambes à ses mains et décide qu'il mettra à profit ce temps enfermé encore mieux que d'habitude. Et il met en place un planning. Chaque soir, il décide de ce qu'il fera le lendemain (je reviendrais sur le planning plus tard), il se couche autour d'une heure fixe. Tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes.

Débutent alors une période de productivité intense pour le Karnaj. Il travaille sur ses cours, il apprend de nouvelles choses, il écrit sur Zeste de Savoir (c'est vers cette période que j'ai commencé une série sur LaTeX, LaTeXnique) et il a un bon rythme de vie.

2. Ben pas du tout !

Le sport est également présent dans l'emploi du temps du Karnaj. Avoir plus de temps à la maison lui permet de travailler ses étirements plus régulièrement et plus longtemps et il peut également faire des exercices quasiment assez souvent (même si on ne peut pas vraiment dire qu'il dispose de l'équipement et de la place nécessaire à la maison).

1.2. Et puis tout s'effondra

Jusque-là, tu devrais avoir tout suivi, à part si les voyages dans le temps te font vraiment des nœuds dans la tête (si c'est le cas, je te recommande de regarder l'épisode *Blink* de *Doctor Who*, ça ne résoudra pas ton problème de nœuds, mais il est vraiment très bien).

Donc le Karnaj est dans une routine dorée et tout va pour le mieux. Les habitudes ont pris, il avance plutôt bien dans ses objectifs et accomplit tous les jours de grandes choses (même qu'un jour il a fait de superbes pommes de terre à la béchamel), qu'est-ce qui pourrait mal se passer ?

Pour voir ça, on avance de deux semaines, et on arrive le dimanche. Le Karnaj se blesse à l'épaule en faisant du sport. Rien de grave, il arrive encore à bouger et ne ressent qu'une légère douleur. Il essaie de continuer le sport de manière plus légère pendant les deux jours qui suivent pour ne pas casser ses habitudes, mais il doit se rendre à l'évidence. Le repos sera la meilleure chose pour son épaule. Ne pas forcer, juste continuer des étirements de temps en temps.

Pas de problèmes, il pourra sans doute mettre à profit ce temps de repos pour accomplir des choses encore plus grandes, genre un gratin de pommes de terres et une tarte au pomme !

2. Ben pas du tout !

Karnaj, n'a rien fait et surtout Karnaj n'a pas fait de tarte aux pommes ; et pourtant il avait des pommes ! Il n'a pas mis ce temps à profit pour accomplir d'autres choses. En fait, c'est même pire, sa productivité aigüe s'est arrêté d'un coup.

- Plus de tâches planifiées.
- Moins de travail.
- Heures de sommeil totalement chaotiques.

Tu l'auras compris, un échec cuisant. Le fait est qu'il n'arrivait tout simplement pas à s'y mettre tant sa routine était cassée. Comment cela a-t-il pu se produire ?

« Si vous voulez changer le monde, commencez par faire votre lit » ! Tu as peut-être déjà entendu cette phrase. L'idée derrière n'est pas de faire son lit, mais de **commencer** par faire quelque chose. Tout le monde sera d'accord pour dire que quand on veut/doit faire quelque chose, c'est très dur de commencer.

En commençant par quelque chose de simple/machinal/whatelse, on a moins de mal à se lancer et on fait ce truc simple ! Et une fois que c'est fait, on a la petite fierté du travail accompli. Ça y est on est sur la rampe de lancement et on est motivés à faire d'autres choses et à abattre un travail monstre.

3. Et maintenant ?

i

Et ça se conjugue plutôt bien avec l'effet « bon, de toute manière, j'ai déjà commencé, autant continuer ». Par exemple, nettoyer le sol peut conduire à nettoyer toute la pièce.

Chez moi c'est vraiment très fort. Quand je commence un truc, je peux passer des heures dessus tant que le fer est chaud.

L'une des habitudes clés de Karnaj était certainement le sport. Et ça devait également être un moteur, un déclencheur pour le reste de ses actions. Avoir des habitudes qui agissent comme ça permettent de lancer facilement d'autres choses. Mais il faut pouvoir se passer de cette habitude et jongler avec ses autres habitudes et les actions qui nous tiennent à cœurs (je dois penser à reprendre cette phrase en conclusion).

3. Et maintenant ?

~~Que vais-je faire~~

Tu l'as sûrement remarqué, j'ai parlé de Karnaj à la troisième personne. Ce n'est pas un signe de folie (ce qui ne veut pas dire que je ne suis pas fou, ne mélange pas tout), mais simplement pour « mettre de la distance entre moi et les événements (j'ai pris le premier truc que mon moteur de recherche a donné) et aussi parce que je voulais essayer d'écrire un billet de cette manière.

Plus sérieusement, c'était pour distinguer le Karnaj d'il y a quelques semaines et le Karnaj d'aujourd'hui. Mais il y a-t-il vraiment des différences entre les deux ? J'aime croire que oui et penser que de temps en temps, je deviens mieux (genre là, ce serait le Karnaj 20.4.3). Et pour le coup, c'est une expérience qui m'a poussé et continue à me pousser à changer.

Puisque je ne faisais rien, j'ai passé du temps à réfléchir à ce qui était important, à ce que je voulais faire. Pour moi, c'est important de savoir où je vais, de savoir pourquoi j'ai décidé d'aller dans cette direction. Ça me motive et ça m'aide à rester concentré. Par exemple, si je ne croyais pas un minimum aux idéaux de diffusion du savoir de Zeste de Savoir, j'aurais plus de mal à écrire ici.

Dans cette réflexion j'ai bien sûr pensé au planning (je t'avais bien dit que j'allais revenir dessus). Un planning est là pour fixer les choses à faire, pour penser à les faire. Mais en soi, ça ne te motive pas vraiment à les faire. Ce qui peut te motiver à les faire, c'est les raisons pour lesquelles tu voudrais les faire ? En quoi c'est un pas sur le chemin que tu t'es fixé ?

Dans la même période j'ai vu une vidéo de Elio Avila Muñoz dans laquelle il parle de planning. À un moment dans sa vidéo, il parle de sa *profession de foi*, un document qu'il lit tous les jours et dans lequel, en gros, il y a ses objectifs et le chemin pour y arriver, pourquoi il veut y arriver, ce qui se passe s'il n'y arrive pas, etc. Lire un tel document tous les jours, n'est-ce pas là une excellente manière de rester motivé ?

Mais revenons à moi, c'est pas un billet Eliocentrique ; en plus, le soleil ici, c'est moi puisque c'est mon billet ! Donc rien que ces réflexions m'ont fait évoluer, grandir (et d'autres mots similaires). Voici quelques pistes d'améliorations en cours.

3. *Et maintenant ?*

- Je pense essayer de manière approfondie cette idée de *profession de foi*.
- J'essaye de rendre d'autres actions habituelles et de ne pas dépendre de la réussite de certaines actions.

On va conclure avec des trucs en vrac.

Il faut pouvoir se passer de cette habitude et jongler avec ses autres habitudes et les actions qui nous tiennent à cœurs (j'avais bien dit que j'allais la reprendre pour la conclusion).

Je n'en ai pas parlé, mais mon planning ne remplit pas toute ma journée (ça j'y arrive pas vraiment). Il est plutôt destiné à guider ma journée en fournissant des choses à faire pendant quatre ou cinq morceaux d'une trentaine de minutes.

C'est fou comme ce billet était dur à écrire. Les idées étaient là, mais les mots ne voulaient généralement pas sortir. Et ça donne ce gros fouillis finalement.

Le youtubeur dont j'ai parlé fait des vidéos plutôt intéressantes, par exemple il y a quelque temps une [vidéo sur la cigarette](#) ↗ .

~~N'oubliez pas d'aller commenter le [billet de @viki53](#) ↗ pour que je devienne riche, célèbre et puissant.~~