

Commando Underground

Roadmap du destin

Comment prendre son destin en main, trouver sa voie et réussir sa vie à long terme.

Sommaire

Introduction.....	4
Partie 1 : Savoir où l'on veut aller.....	5
A - Diagnostiquer sa situation.....	5
B - Clarifier ses désirs.....	9
On veut tous la même chose, mais pas de la même manière.....	9
Commencez par sortir de la jungle.....	10
Connais-toi toi-même.....	10
L'origine cachée des problèmes existentiels.....	11
Vous ne vivez pas.....	11
Vous n'avez personne avec qui partager votre vie...	12
Les besoins sociaux incompressibles.....	12
Laissez votre inconscient vous apporter les réponses...	13
Il n'y a peut-être pas de réponse.....	14
Astuces pour bipolaires et autres instables.....	14
1. Identifier ce qui revient régulièrement.....	14
2. Identifier la moyenne de vos variations.....	15
3. Soyez rationnels et sans émotion pour aller au bout de vos plans.....	15
Partie 2 : Comment aller là où l'on veut.....	17
A - Prendre de bonnes décisions.....	18
Identifier les facteurs limitants.....	18
1. L'environnement.....	18
2. L'activité principale : études et travail.....	20
3. La géographie.....	20
4. L'apparence physique.....	22
5. La santé.....	22

Identifier les possibilités.....	23
S'ouvrir au monde.....	23
Que faire si on est totalement paumé sans aucune piste de départ.....	24
Les limites de l'introspection.....	25
Renseignez-vous au-delà des apparences.....	25
Où trouver l'information.....	26
2 exemples d'opportunités.....	27
Dans quels cas arrêter ses études.....	27
S'il n'y a pas d'avenir pour vous dans vos études....	27
Si une opportunité se présente à vous.....	28
Si vous êtes au bord du suicide.....	28
Faire des scénarios et les comparer.....	29
Bonus : prendre une décision éclairée.....	30
Il n'y a pas de décision parfaite.....	30
Une bonne décision n'est pas forcément une bonne décision pour vous.....	30
Ne pas prendre une décision est une décision de merde.....	31
Se libérer d'un attachement pervers.....	31
L'horizon temporel.....	32
L'intelligence émotionnelle.....	33
Comment dépasser sa subjectivité.....	36
B - Pousser les grosses pierres.....	38
Votre vie peut changer en 3 mois.....	39
C - Optimiser le reste.....	41
Se libérer des addictions.....	42
Conclusion.....	43

Introduction

La vie est une fille de joie. Pour certains, la vie est un long fleuve tranquille fait de gloire, d'amour et de plaisirs charnels sans avoir à faire le moindre effort ni sacrifice. Pour d'autres, la vie est un avant-gout de l'enfer. Oui, la vie peut être une pute.

Mais peu importe d'où vous partez, vous n'êtes pas condamnés. Je ne dis pas que vous pouvez devenir un expert mondialement reconnu, gagner des millions ou épouser une mannequin. Je ne dis même pas que vous pouvez réussir de grandes études, gagner 5000€ par mois ou sortir avec une fille super mignonne. Tout ça dépend beaucoup de votre potentiel. Par contre, ce qui est sûr, c'est que vous pouvez prendre votre destin en main, régler vos problèmes et vivre des expériences profondément heureuses et durables d'ici 6 mois. Et, à partir de là, commencez à bâtir une vie qui vous satisfait.

Ce guide n'est pas une méthode miracle. Je ne suis pas là pour vous vendre du rêve. Mais simplement pour vous aider à réaliser votre potentiel. Concrètement, voici un résumé de ce guide :

“Hé mec, pose-toi 5 min, fait le point sur ta vie et ses déterminismes, comprends ce que tu veux, regarde les opportunités autour de toi et passe à l'action.”

La vie, c'est simple. Mais quand personne ne nous le dit, on peut passer à côté. Ça a été mon cas et j'aimerais vous l'éviter grâce à ce guide.

Partie 1 : Savoir où l'on veut aller

A - Diagnostiquer sa situation

Pour savoir où l'on veut aller, il faut déjà avoir une vision claire de là où l'on en est.

L'objectif de cette étape est d'identifier :

- Les opportunités
- Les contraintes
- Et les problématiques qui découlent de votre situation actuelle

Exemple si vous vivez chez vos parents :

- Opportunité : pas de loyer à payer
- Contrainte : ne pas pouvoir inviter de copine et donc développer de relation
- Problématique : rester chez vos parents pour économiser ou trouver un appart pour prendre son indépendance et développer votre vie sociale

Exemple si vous vivez à la campagne ou dans une petite ville :

- Opportunité : loyer pas cher et tranquillité
- Contrainte : rencontres presque impossibles (donc solitude et frustration à supporter)
- Problématique : garder votre tranquillité en restant à la campagne ou aller dans une grande ville pour faire des rencontres

Exemple si vous êtes dans une fac pourrie :

- Opportunité : validité sociale, rencontres possibles et potentielles opportunités professionnelles
- Contrainte : perte de temps et ennui
- Problématique : trouver une alternative viable

L'objectif n'est pas de rédiger un document de 12 pages sur l'état de sa vie actuelle. Mais simplement d'identifier en 3-4 lignes là où vous en êtes objectivement.

Notez que si vous êtes jeunes, vous n'êtes probablement pas responsables de votre situation actuelle. Tout le monde ne part pas du même niveau, la vie est injuste. Maintenant, vous pouvez vous plaindre auprès de Dieu, ou bien accepter de composer avec votre situation actuelle.

Pour vous aider à diagnostiquer votre situation actuelle, voici les grandes rubriques de la vie :

- Argent
 - Géographie (campagne, petite ville ou grande ville et donc possibilités ou non de rencontres)
 - Logement (intimité suffisante pour inviter une fille ou des amis, endroit tranquille où vous pouvez bosser sans gêne et sans bruit, connexion internet suffisante pour ne pas être coupé du monde, etc.)
 - Financement actuel (parents, aides sociales, travail, épargne, rien)
 - Perspective professionnelle (culture, compétences, études, diplôme, travail, opportunités, contexte politique, etc.)
 - Expériences vécues (relation, voyage, armée, sport, loisir, etc.)

- Relation
 - Environnement social (positif, négatif, vous rabaisse ou vous tire vers le haut)
 - Relation amoureuse et sexuelle régulière
 - Relation amicale régulière

- Compétences sociales (timidité, leadership, séduction, courage, etc.)
- Santé
 - Santé physique et mentale
 - Addictions (alcool, drogue, réseaux sociaux, jeux d'argent, etc.)
 - Apparence physique (gros, maigre, sportif)
 - Hygiène de vie (sommeil réglé ou non, alimentation, etc.)

B - Clarifier ses désirs

“Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre.”

Sun Tzu

L'objectif de cette partie est de vous aider à clarifier et à définir vos objectifs. Concrètement, qu'est-ce que vous voulez à 5 ans, 6 mois ou 1 mois ? À partir de ça, vous pourrez déterminer clairement vos objectifs pour les prochains mois.

Les sous-parties suivantes vous aideront dans votre réflexion.

On veut tous la même chose, mais pas de la même manière.

Vous aspirez à :

- Être en bonne santé
- Avoir des relations sentimentales et sexuelles régulières
- Être entouré de gens positifs qui vous respectent, vous reconnaissent et vous stimulent
- Vivre dans un cadre de vie agréable et un logement confortable
- Avoir un travail qui vous plaît, qui vous offre des perspectives intéressantes et vous fournit un revenu suffisant pour faire ce que vous voulez (et assurer votre avenir)

On veut tous ça. La question n'est pas de vouloir ou non être en bonne santé, avoir une copine ou un travail sympa. Mais quelle copine, quel travail, quel cadre de vie, on veut en particulier. La difficulté, c'est que l'on ne choisit pas vraiment sa copine, ses études, son travail, son cadre de vie, etc. La vie est majoritairement une question d'opportunités. Par conséquent, l'introspection a ses limites. Donc plutôt que de chercher ce que vous voulez faire au fond de vous, cherchez plutôt ce que vous pouvez faire ces prochains mois (et qui vous rapproche de vos buts ultimes).

Commencez par sortir de la jungle

Si vous êtes paumés dans une jungle, avant de construire un plan sur 10 ans pour réussir votre vie, vous devez trouver le moyen de sortir de la jungle. Si vous êtes plus ou moins au fond du trou et que vous n'arrivez pas à clarifier vos désirs, commencez simplement par régler les problèmes les plus immédiats que vous avez au quotidien.

Et, si vous ne savez pas par où commencer, posez-vous simplement la question : "si j'allais crever dans 6 mois, qu'est-ce que je voudrais avoir fait ou vécu ?"

Connais-toi toi-même

Si vous n'avez rien vécu, vous ne pouvez pas vous connaître et savoir ce que vous voulez. Vous êtes comment vous réagissez et interagissez avec le reste du monde. Donc, le seul moyen de vous connaître est d'interagir avec le monde, ce qui signifie vivre des expériences.

D'autant que vous ne pouvez pas savoir si vous aimez ou voulez une chose avant de l'avoir essayée. Bouddha a joui de la vie comme un prince pendant 29 ans avant de se détacher de ses désirs (vous ne pouvez pas vous détacher de ce que vous ne connaissez pas).

L'origine cachée des problèmes existentiels

Si vous avez des problèmes existentiels, ça peut être pour 2 raisons :

- Vous ne vivez pas
- Vous n'avez personne avec qui partager votre vie

Vous ne vivez pas

À 20 ans, j'avais des problèmes existentiels parce que ma vie était fade. Si ça avait été un repas, il aurait été immangeable. Ma théorie, c'est que la dépression est notamment due à une absence de ressenti. Ne ressentant rien, on se demande si l'on est en vie. Notre cerveau part dans une réflexion logique, alors que la vie doit s'imposer comme une évidence. Se sentir vivre n'est pas quelque chose de rationnel, c'est un ressenti. Et un ressenti n'émerge pas du néant de notre intellect, mais bien d'expérience concrète. Un soldat sur le front ne se demande pas s'il est en train de vivre. Ce qu'il ressent physiquement s'impose à lui. Le stress, l'excitation ou la peur s'imposent à lui comme des évidences : il vit.

Autrement dit, si votre vie est fade : vivez. Vivez des expériences intenses qui vous donneront l'impression d'être en

vie. Mettez-vous volontairement dans des situations qui peuvent vous stimuler (allez dans la fac de droit de Lyon ou Paris un midi en semaine par exemple). Incluez des expériences dans vos objectifs (comme une longue randonnée, des rencontres, un projet, un voyage, etc.).

Vous n'avez personne avec qui partager votre vie

Si tout le monde vous ignore dans la rue, vous vous demanderez si vous existez. Pour avoir l'impression d'exister, l'être humain a besoin d'un retour des autres, comme une validation. La difficulté, c'est de trouver des individus qui vous donneront l'impression d'exister.

Si vous vous posez des questions sur l'existence, c'est peut-être simplement parce que vous n'avez personne avec qui partager vos réflexions et vos ressentis. Par conséquent, votre premier objectif doit être de trouver des individus avec qui vous parviendrez à créer une connexion.

Les besoins sociaux incompressibles

On peut survivre dans la rue en plein hiver. Mais on ne peut pas vivre et s'épanouir en vivant dans la rue en plein hiver. On peut survivre seul, mais on ne peut vivre et s'épanouir en restant seul.

Du plus introverti au plus extraverti et du plus autiste au plus psychopathe, nous avons tous des besoins sociaux incompressibles. Nous avons tous un besoin minimal d'interaction sociale quotidienne (ou au moins hebdomadaire). Et, au-delà de ça, les rencontres et les relations sont ce qui

procurent le plus grand bonheur (le sexe est un rapport social, la musique et l'art aussi) et le plus d'opportunités (professionnelles notamment).

Autrement dit, dans vos plans et vos projets, vous devez toujours inclure une part de social. Sinon, un jour ou l'autre, vous craquerez et abandonnerez vos projets (sans parler de toutes les opportunités que vous loupez).

Laissez votre inconscient vous apporter les réponses

La conscience ordinaire est limitée. La majorité du traitement de l'information se fait en coulisse sans que nous en rendions compte. Si vous vous sentez perdu et n'arrivez pas à clarifier vos pensées, vos envies et vos projets, chercher une réponse ou une solution frontalement n'est pas forcément la meilleure option (vous risquez de tourner en rond). La solution peut être de simplement vous poser une question et d'attendre que votre inconscient vous apporte la réponse (bien poser la question est essentiel et peut déjà débloquer vos problèmes).

À noter que vous pouvez aussi provoquer un peu la chose en méditant ou en allant marcher. Pour reprendre ma vie en main, quand j'avais 18 ans (1 mois après un accident de voiture), un soir de mars à 19h, je me suis dit : "je pars marcher et je ne reviendrai que lorsque j'aurai trouvé une réponse". À 23h30, je rentrais chez moi avec l'esprit clair et plus déterminé que jamais. Le mois qui a suivi, j'ai été hyper-productif.

Il n'y a peut-être pas de réponse

Est-ce que la structure biologique extrêmement complexe de votre cerveau a des désirs parfaitement clairs ? Peut-être pas. Est-ce que vous avez besoin de savoir exactement ce que vous voulez pour être heureux ? Non. Par contre, vous fixer des objectifs est indispensable, même s'ils sont arbitraires (il y a toujours une part d'arbitraire dans les décisions humaines).

Astuces pour bipolaires et autres instables

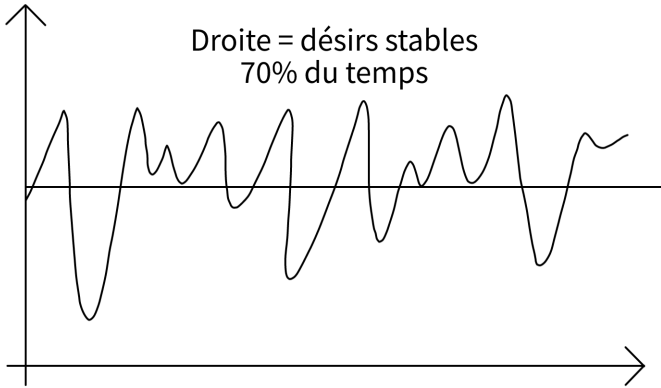
Si vous avez tendance à ne pas savoir ce que vous voulez ou à changer de désir tous les jours, voici quelques conseils.

1. Identifier ce qui revient régulièrement

Entre 18 et 23 ans, tous les 6 mois, j'hésitais à m'engager dans l'armée. Seulement, d'anciens et d'actuels militaires me le déconseillaient fortement. J'ai quand même fini par y aller à 24 ans. Mais je n'y suis resté que 4 mois et je regrette vraiment de ne pas y être allé plus tôt.

Là où je veux en venir, c'est que vous avez sûrement plein de désirs qui traînent, comme des vieux rêves. Et si vous ne savez pas par où commencer, je vous invite à les réaliser. C'est ce que j'ai fait ces dernières années personnellement et je pense que c'était indispensable. D'ailleurs, j'ai l'impression que les vieux rêves ont tendance à rester et à revenir indéfiniment tant qu'on ne les a pas réalisés.

2. Identifier la moyenne de vos variations



Si vous avez des variations d'humeur importantes, je vous invite déjà à méditer. Mais, dans tous les cas, vous pouvez identifier ce qui vous intéresse et ce dont vous vous sentez capables 70% du temps. Et pendant les 30% de temps restant, attendre que vos émotions passent.

3. Soyez rationnels et sans émotion pour aller au bout de vos plans

La première fois que j'ai eu un "date" avec une fille, je me suis demandé ce que je foutais là. Certes, elle était plutôt belle et intelligente, mais à ce moment-là, face à elle, je ne ressentais aucun désir, ni même aucune envie qu'il se passe quelque chose entre nous (et il ne s'est rien passé).

J'ai revécu la même situation quelques années plus tard, mais cette fois, je me suis dit : "si j'ai voulu ça a un moment, c'est que ça doit être intéressant, donc allons au bout, même si je

n'ai pas d'envie là maintenant". Résultat, j'ai passé une des meilleures soirées de ma vie.

La problématique que j'ai rencontrée et que certains d'entre vous rencontreront peut-être est de considérer que son état émotionnel temporaire est une vérité universelle et intemporelle. Alors que non, les états émotionnels et les désirs fluctuent en permanence, sans vraiment de rapport avec la personne en face ou l'objet qui nous intéresse. Autrement dit, réussir à agir quand on n'en a pas envie, permet de profiter d'une chose quand le désir revient.

Partie 2 : Comment aller là où l'on veut

Situation actuelle -> Situation souhaitée

Le passage de l'un à l'autre dépend pour :

- 80%, de vos grosses décisions (choix d'études, de travail, de projet, de lieu de vie et d'environnement social principalement)
- 19%, de vos activités principales (étudier, travailler, faire des rencontres et faire du sport principalement)
- 1%, de vos loisirs, de la qualité de votre alimentation, de votre sommeil, etc.

Ce qui nous donne les 3 parties suivantes :

- Prendre de bonnes décisions
- Pousser les grosses pierres
- Optimiser le reste

A - Prendre de bonnes décisions

Un branleur en école d'ingénieur passant tout son temps libre à jouer à League of Legends aura plus avancé dans sa vie après 5 ans d'études qu'un mec ayant optimisé sa vie en bossant 5 ans au Mcdo. Un mec lambda à la fac à Paris aura plus de relations qu'un dragueur ultra-déterminé vivant au fin fond de la campagne. La vie est injuste et nous n'avons pas le pouvoir de régler ses inégalités. La seule chose que l'on peut faire, c'est d'essayer de se mettre du bon côté de ses inégalités.

Et on va voir comment.

Identifier les facteurs limitants

Un facteur limitant est une variable qui conditionne le succès ou l'échec d'un projet. Exemple, sans oxygène, vous mourrez. Donc, peu importe ce que vous faites ou vos projets, vous devez assurer un apport minimum d'oxygène à votre corps. L'oxygène est donc un facteur limitant de votre survie et de la réussite de vos projets.

Dans cette sous-partie, on va voir les principaux facteurs limitants de l'épanouissement et de la réussite.

1. L'environnement

J'avais un pote qui allait très mal. Il était seul et asocial. Il avait l'air moche et s'habillait mal. Il était en fac de philosophie en ayant conscience que ça ne le mènerait nulle part et il était à moitié suicidaire. Et puis un jour, sa mère, chez qui il vivait et

qui lui rendait la vie invivable, est partie en hôpital psychiatrique. En quelques semaines, il a repris goût à la vie, son visage a changé (objectivement, il est passé de 5 à 7/10 physiquement) et il a recommencé à se projeter et à faire des projets. La seule chose qui a changé, c'est son environnement.

Le problème, c'est que ce mec a passé des années dans cet état dépressif. Alors que s'il avait pris la décision de partir, il aurait pu s'épanouir beaucoup plus tôt. Je ne dis pas que ça aurait été facile (parce qu'effectivement, il aurait dû trouver un travail et un logement), mais il aurait pu commencer à exprimer son potentiel beaucoup plus tôt.

Dans un style un peu différent, si vos parents, vos proches et les gens qui vous entourent vous rabaisent, vous ne pourrez pas prendre confiance en vous et vous épanouir. Exemple, j'ai un pote (surdoué) qui a été harcelé pendant 7 ans, du collègue au lycée. Résultat, au lieu de faire de grandes études et d'être reconnu pour son potentiel, aujourd'hui, il a un job de technicien basique et est alcoolique depuis ses 16 ans. La volonté et le développement personnel ont des limites face à votre environnement.

Là où je veux en venir, c'est que si vous voulez améliorer votre vie, être dans un environnement favorable n'est pas une possibilité, c'est une obligation. Si votre environnement est merdique, vous aurez beau avoir autant de volonté et bossez autant que vous le voulez, vous n'irez strictement nulle part. Autrement dit, un environnement négatif est un facteur limitant. En changer doit être une priorité absolue et supplanter tout le reste dans votre analyse et vos décisions.

2. L'activité principale : études et travail

Pourquoi peut-on se retrouver à faire des études absurdes et inutiles qui nous font vivre un enfer tout en n'ayant aucun débouché? Tout simplement parce que c'est socialement acceptable. Parce que tout le monde considère que c'est normal, alors c'est normal. Alors que non. Objectivement, ce n'est pas normal de perdre son temps et d'apprendre du vent pour valider un diplôme qui ne sert à rien ou, en tout cas, avec lequel on ne voudra jamais travailler.

Le problème, c'est que même complètement absurde, suivre des études inutiles prend un temps et une énergie folle. Si vous passez 2 ans dans des études merdiques, vous aurez perdu 2 ans de votre vie. Et, si vous avez 18 ans, ces 2 années ont bien plus de valeur que les suivantes.

Votre activité principale, que ce soit des études ou un travail, détermine 80% de votre vie quotidienne (heures de cours, transport, révision, etc.). Si vous êtes dans les mauvaises études, vous perdez 80% de votre temps tous les jours. Si vous travaillez 35h par semaine dans un job inintéressant, vous perdez 35h par semaine (plus le temps de trajet). Optimiser les 20% restants ne vous conduira nulle part. Conclusion, votre activité principale est un facteur limitant, car elle conditionne 80% de votre vie.

3. La géographie

Quand j'ai arrêté mes études à 20 ans et que je me suis retrouvé chez mes parents au fin fond de la campagne, je n'imaginai pas y rester. Mais, après, j'ai fait les calculs. Si je

voulais aller vivre en ville (notamment pour y faire des rencontres), je devrais travailler 35h par semaine simplement pour payer mon loyer et ma bouffe. Je n'aurais quasiment aucun temps pour développer des projets et, en plus, je ne mettrai pas d'argent de côté. Donc, je suis resté chez mes parents à la campagne.

Le moindre aller-retour dans la ville la plus proche me coutait 10€. Résultat, j'ai passé l'année totalement seul, isolé et à moitié dépressif. Certes, j'ai mis 10 000€ de côté en bossant à l'usine, mais ce n'est rien pour avoir gâché une année de ma jeunesse. Notamment parce qu'en allant en ville, j'aurais pu faire des rencontres et trouver des opportunités qui m'auraient rapporté bien plus, tout en me permettant de vivre intensément.

Ensuite, j'ai repris des études dans une ville de taille moyenne : Grenoble. Encore une erreur, parce que dans une ville moyenne, il n'y a rien. J'aurais dû aller à Lyon ou Paris.

Bref, là où je veux en venir, c'est que la géographie est aussi un facteur limitant de l'épanouissement. Si vous restez au fin fond de la campagne ou dans une petite ville, vous vous tirez une balle dans le pied.

Maintenant, je ne vous incite pas à aller vivre en ville définitivement. Ce que je veux pointer, c'est que si vous n'avez jamais profité des richesses de la ville, vous devez essayer. Même si, pour ça, vous devez bosser 35h par semaine juste pour survivre. Vivez-le 1 an et voyez ce que vous voulez faire ensuite, mais allez au moins expérimenter la chose.

4. L'apparence physique

C'est encore un facteur limitant évident, mais même évident, tout le monde ne fait pas du sport ni ne s'habille bien. Certes, certains naissent beaux et d'autres moches. La vie est encore une fois injuste. Cependant, peu importe d'où l'on part, il est possible de gagner quelques points de beauté et ces quelques points peuvent changer considérablement la donne.

L'exemple le plus parlant qui me vient, ce sont les femmes grosses avec un joli visage. Il leur suffit de maigrir pour que le regard des hommes change profondément à leur égard. Pour un homme, maigrir, prendre du muscle ou bien s'habiller peut avoir un effet similaire. Autrement dit, incluez l'amélioration et l'entretien de votre apparence dans vos plans. Sinon, votre apparence risque sérieusement de limiter votre développement.

5. La santé

La vie peut être vraiment tragique. Certains naissent handicapés ou avec des maladies graves. Et, parfois, la vie peut basculer à cause d'une sentence irrévocable et totalement injuste du destin.

Un jour, j'ai rencontré un mec de 25 ans qui marchait avec une canne. Sa vie avait basculé suite à une torsion testiculaire mal soignée à cause d'une erreur médicale à 16 ans. Résultat, il vit avec de terribles douleurs chroniques depuis. Alors qu'il était épanoui socialement et travaillait bien à l'école, toute sa vie s'est effondrée en quelques semaines. Et, aujourd'hui, il passe

ses journées à lire ou à traîner sur l'ordi en vivant chez sa mère avec des douleurs chroniques, sans espoir de rédemption.

Cet exemple est un peu extrême, mais là où je veux en venir, c'est que la santé est le facteur le plus limitant. Si vous avez un problème de santé grave, voire que vous mourez, c'est fini, tous vos projets sont en échecs.

Je ne dis pas que vous ne devez pas prendre de risque, mais simplement que vous devez prendre soin du véhicule qu'est votre corps. C'est évident, basique, mais en même temps essentiel.

Petit aparté, n'hésitez pas à insister auprès des médecins. Je vous dis ça parce que j'aurais pu mourir récemment à cause d'une erreur médicale si je n'avais pas insisté.

Identifier les possibilités

Si j'avais su qu'il y avait 6 mois probatoires pour voir si l'armée me plaisait, j'aurais probablement quitté la fac à 18 ans. La principale raison pour laquelle on peut prendre des décisions de merde, c'est parce que l'on manque d'information. Donc, comment trouver l'information pour identifier les possibilités qui s'offrent à nous ?

S'ouvrir au monde

À 18 ans, vous ne connaissez probablement pas grand-chose du monde et de ses opportunités. C'était mon cas. Je pensais tout connaître, alors que j'avais passé mon enfance au fin fond de la

campagne avec une connexion internet qui marchait une fois sur deux.

Si vous êtes un peu dans cette situation, le problème n'est pas de ne pas connaître les opportunités possibles, mais de croire qu'il n'y en a pas. Donc, je vous le dis, peu importe votre situation, il y a une multitude d'opportunités devant vous. À vous de les trouver.

Que faire si on est totalement paumé sans aucune piste de départ

Deux possibilités :

- Testez diverses choses (sport, sujet, livre, relation, etc.)
- Choisissez vos activités (travail, sport, relation, etc.) avec pragmatisme

Concrètement, si vous n'avez pas de passion, soit vous pouvez tester des choses jusqu'à trouver un truc qui vous passionne. Soit vous pouvez tenter de mener une vie objectivement riche sans passion jusqu'à ce que, peut-être un jour, un truc se réveille en vous.

Exemples :

- Pour avoir une vie confortable, il faut de l'argent, donc cherchez des études et un travail qui rapportent.
- Pour comprendre le monde, être cultivé et avoir l'air intelligent, il faut lire des livres, donc lisez des livres.
- Avoir un bon physique aide à séduire, donc faites du sport et mangez correctement.

Si, un jour, une passion se réveille en vous, vous pourrez beaucoup plus facilement vous y consacrer si vous avez bossé dans la finance pendant 10 ans en prenant soin de votre corps et en lisant beaucoup, que si vous avez bossé au McDo en passant vos week-ends sur les jeux vidéos.

Les limites de l'introspection

Un jour, à 18 ans, je me suis dit : “ok, je me laisse 24h pour trouver une idée d'entreprise”. Comme j'étais un putain d'ignare, je n'ai même pas cherché “comment monter un business” sur Google et j'ai essayé, dans mon coin, de trouver une idée de business à partir de mes connaissances extrêmement limitées.

Effectivement, l'introspection est très limitée. Si vous avez 18 ans, vous ne connaissez pas suffisamment le monde pour que réfléchir tout seul dans votre coin donne un résultat intéressant. Autrement dit, vous allez devoir faire des recherches (même si vous êtes très intelligents). D'ailleurs, peu importe l'âge, on ne trouve pas une idée de business en réfléchissant dans sa chambre, mais en cherchant une opportunité dans le monde.

Renseignez-vous au-delà des apparences

À la base, je voulais être architecte. Puis un jour, au lycée, j'ai fait quelques recherches et j'ai appris que la filière était bouchée. Du coup, j'ai revu mes plans. Aujourd'hui, le métier d'architecte est très mal payé et même en train de disparaître. De plus, la plus grande part des études d'architecture est consacrée à la culture et l'anthropologie. C'est-à-dire du vent

sans utilité concrète. Conclusion, le fait d'avoir passé 1h à faire une simple recherche m'a sauvé la vie.

Ne soyez pas comme tous ces étudiants en grande école qui ont l'impression de s'être fait baiser en arrivant sur le marché du travail. Renseignez-vous en amont. Pas tellement en lisant le programme ou en contactant des profs, mais en parlant à d'anciens étudiants et en voyant concrètement quels sont les débouchés.

Aussi, ne prêtez pas attention au programme des universités, parce que dans la majorité des cas, le contenu des cours derrière est assez médiocre. Et ne faites pas confiance aux profs et aux anciens élèves sur parole. Demandez-leur toujours des preuves et des exemples concrets de ce qu'ils avancent.

Où trouver l'information

Existe-t-il une méthode infaillible pour faire des recherches et trouver sa voie ? Non, mais Pôle emploi et les gourous du web en proposent plein pour seulement 37 € si vous voulez. La réalité, c'est que votre cas est particulier et que vous êtes le plus à même de faire les recherches spécifiques qui vous permettront de trouver votre voie ou une opportunité intéressante. De la même manière que si vous avez un problème de santé peu commun, vous avez plus de chance de trouver le bon diagnostic en passant des dizaines d'heures à faire des recherches sur internet, qu'un médecin totalement biaisé par ses habitudes en vous auscultant 2 min. Ce n'est pas une question d'intelligence ni de chance, mais simplement de temps investi.

Maintenant, si je peux vous donner un seul conseil, c'est de rencontrer des gens et notamment des gens plus âgés ou avancés que vous. Concrètement, allez sur des groupes en ligne où des gens travaillant dans un domaine qui vous intéressent sont rassemblés et demandez-leur s'il accepterait un appel avec vous et faites connaissance.

2 exemples d'opportunités

Travailler dans des pays où les salaires sont (beaucoup) plus élevés :

- Être frontalier Suisse (SMIC à 4400€ brut par mois)
- Australie (nombreuses opportunités en PVT, même sans diplôme)

Travailler dans des conditions difficiles :

- Dans le désert (ou le bush australien)
- En zone de guerre
- Sur une plateforme pétrolière

Dans quels cas arrêter ses études

S'il n'y a pas d'avenir pour vous dans vos études

Si vous n'êtes pas dans une école prestigieuse, qu'il n'y a pas d'avenir et de débouchés dans votre domaine et que vous n'êtes pas passionnés, pourquoi faites-vous des études? La seule bonne réponse serait : parce qu'il n'y a pas d'alternative. Seulement, nous ne sommes pas en URSS et vous sous-estimez sans aucun doute vos possibilités. Donc, s'il n'y a pas d'avenir

pour vous là où vous êtes, vous feriez mieux de chercher autres choses et d'arrêter.

Si une opportunité se présente à vous

J'ai un pote qui a arrêté ses études après avoir gagné plus de 3000€ par mois en dropshipping pendant 2 mois. Il a pris le risque d'arrêter ses études pour se concentrer à temps plein sur l'opportunité qui s'est présentée à lui. Malheureusement, son business s'est planté 2 mois plus tard. Mais il a rebondi plusieurs fois et, aujourd'hui, 5 ans plus tard, il vit à Dubaï.

Attention, dans ce genre de réussite, il y a toujours un facteur chance très important : il y a beaucoup d'appelés, mais très peu d'élus. Et il y a aussi une question de potentiel et de conditionnement. Mon pote n'avait pas une once de dépression ou de doute en lui et était d'une efficacité redoutable.

Je donne l'exemple d'une opportunité entrepreneuriale parce que c'est la première qui me vient. Mais on peut aussi parler des opportunités relationnelles comme de déménager pour se rapprocher d'une femme ou de partir travailler auprès d'un mentor ou d'amis.

Dans tous les cas, c'est une prise de risque qu'il faut être prêt à assumer.

Si vous êtes au bord du suicide

J'ai l'exemple d'un ami qui illustre bien cette problématique. Après 5 mois de prépa, il était sur le point d'en finir, mais, avant de passer à l'acte, il a simplement séché les cours. Après

s'être fait engueuler par ses parents, il est retourné en cours. 3 semaines plus tard, il a rencontré une fille avec qui il a vécu heureux jusqu'à la fin de sa prépa. Résultat, il a fini sa prépa, réussi ses concours et est maintenant épanoui en école d'ingénieur.

Si vos études vous mettent dans des états terribles, au point de penser sérieusement au suicide, il y a une probabilité non nulle que vous vous suicidiez effectivement. Mais il y a aussi une probabilité non nulle qu'en persistant un peu plus tout s'arrange dans votre vie.

La souffrance n'est pas le symptôme mystique que vous n'êtes pas à votre place. Il n'y a pas de magie dans notre monde. Il n'y a pas une voie faite parfaitement pour vous. Des fois, la vie est dure et persister est la seule solution.

Mais évidemment, persister présuppose qu'il y a un avenir pour vous dans vos études. Si vous avez envie de vous tirer une balle en étant dans une fac pourrie qui ne vous intéresse pas et qui n'a pas vraiment de débouchés, trouvez une alternative et arrêtez.

Faire des scénarios et les comparer

C'est simple, mais pour choisir entre plusieurs chemins possibles, posez par écrit l'arbre des possibilités en listant les avantages et les inconvénients pour pouvoir les comparer. Vérifiez vos postulats autant que possible et faites des estimations chiffrées quand vous êtes dans le flou.

Bonus : prendre une décision éclairée

Voyons les erreurs et les biais que vous devez éviter pour prendre une bonne décision.

Il n'y a pas de décision parfaite

C'est évident, mais je préfère le préciser. Et, au-delà de ça, une décision ne vous condamne pas pour le restant de vos jours. J'ai un ami qui a repris des études et est devenu kiné après avoir passé 5 ans dans les forces spéciales.

Votre vie ne dépend pas d'un seul de vos choix. Mais de votre capacité à rebondir. Si vous vous "trompez" de cursus, rien ne vous empêche d'arrêter en cours d'année pour partir voyager, rentrer dans l'armée, ou travailler. Et rien ne vous empêchera de reprendre les bonnes études l'année suivante. Dans tous les cas, si vous lisez ce guide, vous êtes probablement déjà en décalage, donc avoir un an de plus que les autres ne va pas changer grand-chose dans votre rapport aux autres.

Une bonne décision n'est pas forcément une bonne décision pour vous

Est-ce qu'arrêter ses études est une bonne décision ? Peut-être, peut-être pas. Est-ce que se lancer dans l'entrepreneuriat est une bonne idée ? Peut-être, peut-être pas. Est-ce que déménager pour vivre avec votre copine est une bonne idée ? Peut-être, peut-être pas.

La réponse est toujours relative à votre situation particulière. Le seul conseil que je peux vous donner, c'est de ne vous fier à

personne, pas même à moi. Personne ne vous connaît mieux que vous-mêmes. Et 99% des gens ne comprennent pas mieux le monde que vous (ils ont simplement une vision différente de la vôtre). N'accordez du crédit qu'au 1%, c'est-à-dire à des experts parlant de leur domaine d'expertise. Dans la majorité des cas, quand un expert sort de son domaine de compétence, il raconte n'importe quoi.

Ne pas prendre une décision est une décision de merde

Tout à l'heure, j'ai parlé d'un mec en fac de philosophie. Eh bien, depuis la L2, il sait que ses études ne le mèneront nulle part, mais il a continué par facilité. Aujourd'hui, il attend la fin de l'année pour valider son master et partir faire totalement autre chose. Résultat, il a perdu 5 ans de sa vie (notamment parce qu'il ne s'est pas vraiment épanoui pendant ces 5 ans).

Certes, ne pas avoir pris de décision ne l'a pas tué. Mais il a eu une vie de merde pendant 5 ans et aujourd'hui, il va devoir repartir presque de 0. Ne faites pas cette erreur. Si tout vous indique que vous perdez votre temps, alors il a de très grandes chances pour que vous perdiez effectivement votre temps (même si la société, vos proches et le système en général vous laissent croire le contraire). Donc, si vous êtes dans une situation qui vous mène dans le mur, posez-vous, trouvez une alternative viable et allez-y.

Se libérer d'un attachement pervers

J'ai connu quelqu'un qui était battu par ses parents. J'avais beau lui dire qu'il devait absolument se sortir de cette situation

(et que je pouvais l'héberger le temps qu'il rebondisse), il est resté chez ses parents et a progressivement sombré dans des problèmes psychiatriques de plus en plus lourds.

Pour s'en sortir, on peut avoir besoin de se séparer de certaines personnes. Et, malgré nous, on peut être attaché à ceux qui nous tirent vers le bas, voire nous font vivre un enfer. Je l'ai vécu (dans une forme bien moindre que l'exemple que j'ai donné) et ça a été très dur de partir. Mais j'ai fini par partir et ça a été une des meilleures décisions de ma vie. D'ailleurs, je regrette lourdement de ne pas l'avoir fait plus tôt.

Vous devez comprendre une chose, l'inconscience n'existe pas. C'est simplement de la mauvaise foi à un niveau plus profond. Je ne vais pas détailler plus ici parce que ce n'est pas le sujet, mais si vous voulez creuser, j'en parle dans *La Bible du Commando Underground*.

L'horizon temporel

Tous les jours, quand j'étais à la fac à 18 ans, je me demandais : "comment je vais survivre demain ?". C'était totalement irrationnel et probablement dû à une enfance absurde. Résultat, j'étais dans un sentiment d'urgence permanent qui ne me permettait pas de bâtir quoi que ce soit ou de voir à long terme.

D'ailleurs, si je suis allé en DUT Gestion des Entreprises et des Administrations (GEA), c'était déjà parce que j'étais dans l'urgence de vouloir créer une entreprise pour être indépendant financièrement et ne pas me trouver à la rue. Si j'avais eu une base stable pendant mon adolescence, j'aurais

sûrement fait des études d'informatique et je gagnerais peut-être 10 000€/mois aujourd'hui (comme un mec de mon âge que j'ai rencontré récemment).

Là où je veux en venir, c'est que vous devez pouvoir vous projeter un minimum, parce que pour réussir quoi que ce soit, ça prend du temps. Pour passer d'handicapé social à avoir une copine, ça prend du temps. Pour devenir psy, ça prend du temps. Pour monter une entreprise, ça prend du temps. Pour prendre du muscle, ça prend du temps. Et si vous êtes dans l'urgence, vous ne pourrez pas prendre le temps qu'il faut pour réussir (et simplement prendre les décisions qui vous mettront sur la voie).

Autrement dit, avant de vouloir réussir votre vie, devenir riche ou n'importe quoi, vous devez vous détendre, notamment en assainissant votre environnement et en satisfaisant vos désirs primaires (comme trouver une copine).

Personnellement, passer un mois dans la rue en plein hiver m'a énormément apaisé. Parce que maintenant, je sais que je ne risque rien. Au pire, je me retrouve à la rue. Ok, il fait un peu froid en hiver et c'est galère, mais ça va. On n'en meurt pas et on peut bosser la journée sur son ordi à la bibliothèque.

L'intelligence émotionnelle

Même avec 160 de QI, si vous ne savez pas vous gérer, vous risquez de rater tout ce que vous faites, de finir à la rue et de vous suicider. Je ne dis pas que vous ne pouvez pas devenir riche ou trouver la femme de votre vie sur un coup de chance.

Mais vous avez peu de chance de maintenir une bonne situation. D'où l'importance de savoir vous gérer.

L'intelligence émotionnelle est une fraction de la maîtrise de soi. Mais il me semble essentiel d'en parler ici. Vos décisions sont influencées par vos émotions. Donc connaître l'influence de vos émotions sur vos décisions permet de prendre de meilleures décisions. Voici donc les émotions et leur conséquence sur la prise de décision.

Peur

La peur paralyse. Elle conduit à surestimer les risques et à sous-estimer les récompenses. Exemple, la peur d'aborder fille est notamment dû à une sous-estimation du bonheur que cette relation pourrait procurer.

Prendre conscience que vous avez peur et que cette émotion est en train d'influencer vos pensées vous permettra de mieux la gérer.

Dépression

La dépression peut conduire à considérer qu'aucune décision n'est bonne et donc souhaitable. Pendant longtemps, j'avais l'impression qu'aucun changement ne pourrait avoir une influence significative sur ma vie et qui j'étais. Et puis un jour, j'ai pris conscience que la question n'était pas : "est-ce que l'on peut changer ?". Mais, "à quel point on peut changer ?".

Concrètement, est-ce que je peux prendre 5 kg de muscle en 3 mois ? Oui. Est-ce que je peux rencontrer une fille intéressante avec qui ça se passe bien en 3 mois ? Oui. Est-ce que je peux

reprendre des études et gagner 3000€ par mois dans quelques années? Oui. Et tous ces changements significatifs ne nécessitent pas de changer profondément qui l'on est.

Autrement dit, pour faire face à l'émotion de la dépression, ce que je vous conseille est simplement de simplifier vos problématiques.

Euphorie

L'euphorie peut conduire à sous-estimer totalement les risques et les conséquences et à prendre des décisions sur un coup de tête à cause d'une conviction spontanée. Malheureusement, ces décisions sont souvent intenable et irréalistes, voire nuisibles. Exemple, vouloir quitter sa copine avec qui ça se passe très bien pour se concentrer à fond sur un projet. Alors que cette relation nous procure un grand bonheur et est nécessaire à notre équilibre durable. Ou encore, vouloir se lancer dans un nouveau super projet toutes les semaines.

La solution est de réussir à repérer quand on est euphorique et de ne pas prendre de décision dans cet état. Parce que qui dit euphorie, dit aussi très souvent, redescende et dépression.

Sentiment d'urgence

L'urgence conduit à ne plus se poser de question ni prendre le temps de faire des recherches ou d'envisager toutes les possibilités. Alors que, généralement, on a au moins quelques minutes pour se poser et méditer 5 min avant de décider. De plus, le monde ne va pas s'effondrer d'ici ce soir et même si

l'avenir est incertain, vous aurez le temps de réagir aux premiers signes de changement.

Tension, frustration et souffrance

La souffrance chronique peut générer un sentiment d'urgence durable qui peut conduire à une fuite en avant perpétuelle (exemple : essayer de retrouver une copine après une rupture au lieu de se poser). Cette souffrance peut aussi focaliser toute notre attention sur un seul point, sans prendre en considération le reste.

La solution est d'accepter que la souffrance est inhérente à la vie et de se maîtriser pour mettre fin à ses souffrances sans sacrifier tout le reste de sa vie. Ou, plus simplement, de prendre du recul sur sa situation et voir à plus long terme.

Incertitude

L'incertitude conduit à ne prendre aucune décision et peut être dû à un trop grand nombre de possibilités (c'est le "paradoxe du choix").

Malheureusement, le temps passé à hésiter ou à vivre dans des conditions merdiques est potentiellement perdu (sans parler des opportunités ratées). *In fine*, aucune décision n'est parfaite et il est généralement possible de changer en cours de route.

Comment dépasser sa subjectivité

Quand on est isolé et entouré de gogols, c'est difficile d'avoir un retour intéressant sur soi et ses projets. Parce que notre subjectivité est déjà 100 fois plus objective que la vision

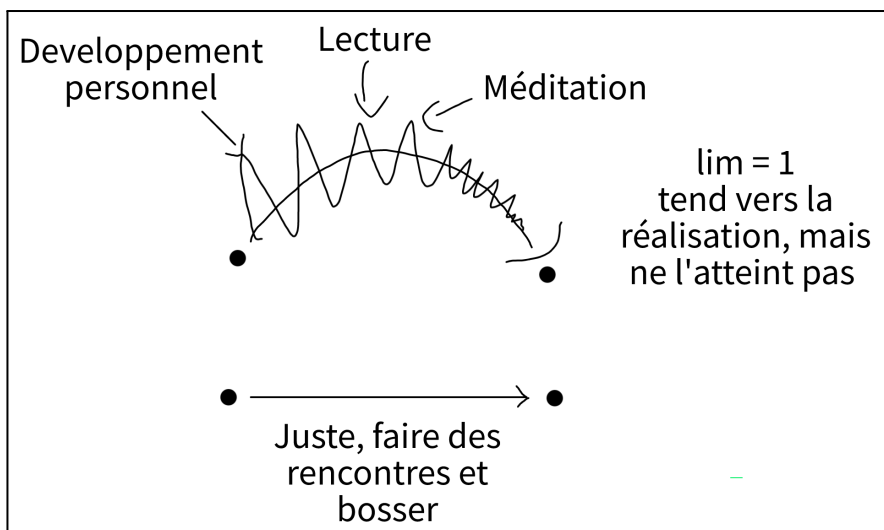
extérieure des autres. Seulement, aujourd'hui, vous avez internet. Donc, vous pouvez contacter assez facilement des gens plus avancés que vous (ou simplement au même niveau) qui pourront vous donner un avis extérieur, pointer les insuffisances de vos plans ou ce à quoi vous n'avez pas pensé, etc.

B - Pousser les grosses pierres

Si vous êtes jeunes, vous voulez :

- Faire l'amour régulièrement
- Bâtir et assurer votre avenir
- Vivre des expériences intéressantes

Tout le reste est secondaire.



Au lieu d'aller droit au but, on peut avoir tendance à faire des détours. C'est ce que j'ai fait plus jeune. Seulement, souvent dans la vie, il y a juste une porte à franchir pour que tout change. Et on peut avoir tendance à tourner autour ou à se "préparer" inutilement avant de se lancer.

Il n'y a pas grand-chose de plus à dire. Une fois que vous savez ce que vous voulez et que vous êtes sur les bons rails, il ne vous reste plus qu'à passer à l'action, autrement dit, à bourriner jusqu'à ce que ça marche.

Votre vie peut changer en 3 mois

Est-ce qu'en 90 jours, vous pourriez réaliser au moins un des points suivants ?

- Rencontrer et discuter avec 50 personnes différentes (et ainsi régler vos problèmes de sociabilité et trouver une copine)
- Manger correctement et faire du sport 3 fois par semaine (et ainsi perdre du poids ou prendre du muscle pour régler vos complexes physiques)
- Chercher un travail et commencer à travailler (et ainsi commencer à gagner de l'argent)
- Écouter sérieusement en cours et réviser 3h par jour efficacement pour réussir vos concours ou valider votre diplôme (et ainsi aller dans les meilleures écoles et assurer votre avenir)
- Trouver un business model et bosser sur votre projet en suivant un tuto gratuit (et ainsi commencer à gagner de l'argent)

- Lire 3h par jour (et ainsi lire 33 livres en 3 mois pour développer très rapidement votre culture et vos connaissances)
- Suivre attentivement des cours ou des tutos et pratiquer 3h par jour (et ainsi apprendre à jouer du piano, à parler anglais, à dessiner, à utiliser Midjourney, etc.)
- Préparer un projet et vous lancer dans une aventure ou un voyage (et ainsi vivre une expérience forte et intense qui vous fera plein d'anecdotes à raconter)

Oui. La seule difficulté est de trouver la volonté de passer à l'action et de persévérer.

C - Optimiser le reste

Apprendre à jouer du piano ne vous rendra pas riches et ne vous aidera pas à rencontrer des femmes. Bien dormir ou passer 2h par jour à cuisiner non plus. La seule chose qui compte, c'est que votre hygiène de vie ne vous nuise pas, voire qu'elle vous aide à avancer vers vos objectifs.

Optimiser sa vie et avoir des loisirs, c'est pour ceux qui ont déjà une base saine et stable. Une fois que :

- Vous êtes à l'aise socialement et avez des proches (copine, amis, mentor, etc.)
- Faites des études pertinentes, un travail intéressant ou travaillez sur un projet viable

À ce moment-là, oui, vous pouvez avoir des loisirs et passer du temps à cuisiner et à apprendre le piano. Avant ça, vous devez passer de rien à tout, de 0 à 1. Essayer d'optimiser votre alimentation ou d'apprendre à jouer du piano avant d'avoir une base saine est une dispersion inutile.

Je vous affirme ça parce qu'à 18 ans, au lieu de changer d'études et de rencontrer des filles, j'essayais d'avoir une super hygiène de vie en passant 2h par jour à cuisiner, en lisant 1h avant de me coucher et j'avais même commencé à jouer du piano et repris le karaté. Ça ne m'a conduit nulle part et j'aimerais vous éviter ça.

Se libérer des addictions

“D’abord, ne pas nuire.”

Hippocrate

Ne pas vous disperser est une chose, mais ne pas faire des choses qui vous nuisent en est une autre.

Personnellement, quand je commence une série, je suis incapable de m’arrêter et je ne dors pas de la nuit. Du coup, je ne regarde pas de séries. Pareil pour les jeux vidéos. Le plus simple pour ne pas sombrer dans l’addiction est de ne pas le pouvoir. Et, pour ça, il faut le décider. Décider de désinstaller tous ses jeux vidéo par exemple (vous pouvez le faire maintenant). Si, pour jouer, vous devez attendre 4h de téléchargement, vous avez moins de chance de jouer que si vous avez juste à cliquer sur un bouton.

De la même manière, pour ne plus être happé par YouTube, j’ai désinstallé l’application sur mon portable (ce qui ne m’empêche pas d’y accéder via le navigateur) et j’ai une extension (DF Tube) sur l’ordi qui bloque l’affichage des recommandations. C’est vraiment ultra-efficace. Si le serpent vous tend une pomme, ne tentez pas de résister à la pomme, tuez le serpent.

Un point pour nuancer et conclure. Certaines addictions sont physiologiques comme l’alcool, la cigarette ou le cannabis. Le premier conseil évident serait de ne jamais commencer. Mais, si vous êtes dedans, je ne suis malheureusement pas qualifié pour vous aider, ne l’ayant pas vécu. Je peux seulement vous inviter à discuter avec des gens qui s’en sont sortis.

Conclusion

La plupart des gens sont victimisés par leurs déterminismes sans même en avoir conscience. Bien sûr, en avoir conscience ne suffit pas pour s'en extraire, mais c'est une première étape. Et c'était le premier objectif de ce guide : vous faire prendre du recul sur les déterminismes de la vie.

À partir de là, si ce guide vous aide à prendre de meilleures décisions et à ne pas vous disperser, alors il aura joué son rôle.

Fondamentalement, c'est basique. Mais la magie n'existe pas et il n'y a pas besoin de révélations transcendantales pour changer radicalement de vie. Si vous prenez les bonnes décisions et vous engagez dans les bons combats, votre vie est presque assurée de changer positivement en 3 à 6 mois.