

LE CODE

**X**

LA VIE EST UN JEU

MIEUX VAUT EN CONNAÎTRE LES RÈGLES

Vous vous souvenez lorsque vous étiez enfant et que vous jouiez au Monopoly ou à un jeu vidéo ?

Vous avez triché comme tout le monde n'est ce pas ?

Pour ma part j'adorais chercher dans les magazines ou sur internet les  
"Cheat Codes" pour GTA.  
Je me souviens avoir été super fier de pouvoir faire ce que je veux dans  
le jeu.

Je vous propose de vous plonger ici dans le magazine des  
“Cheat Codes de la Vie”

Allons découvrir ensemble le  
**Code X**

Je fais cela pour...

Je fais cela pour pouvoir ouvrir ce business de boulangeries à New York, faire le tour du monde, faire du chien de traîneau et du patin à glace au Canada, faire du surf à Tahiti, du ski en Suisse, sauter en parachute, me faire des spas et hôtels somptueux, manger les meilleurs fruits et la meilleure nourriture, faire ce que j'aime, passer du temps avec mes proches et leur faire plaisir sans compter, construire une famille soudée avec la femme de mes rêves et passer du temps à la chérir au lieu de travailler.

Jeudi 11/06/22, 13:36 - Hôtel Hilton, Soho, New York City

J'ai dépensé 1000€ en quelques jours. Sans compter les dépenses des semaines passées ou j'ai dépensé aveuglément.

Je dois bien être à 2000/3000€ voir plus.

Ça va étonnamment vite et c'est grisant.

Moi qui étais habitué à être au SMIC et me contenter de « survivre » en redoutant les fins de mois..

J'ai bien profité et me suis récompensé de mes bons résultats

Il est temps maintenant de me calmer

De redescendre sur terre et de me rappeler pourquoi je fais tout cela.

Je fais cela pour...

Je fais cela pour pouvoir ouvrir ce business de boulangeries à New York, faire le tour du monde, faire du chien de traîneau et du patin à glace au Canada, faire du surf à Tahiti, du ski en Suisse, sauter en parachute, me faire des spas et hôtels somptueux, manger les meilleurs fruits et la meilleure nourriture, faire ce que j'aime, passer du temps avec mes proches et leur faire plaisir sans compter, construire une famille soudée avec la femme de mes rêves et passer du temps à la chérir au lieu de travailler.

Etc...

Etc...

Etc...

Je pourrais vous donner des exemples toute ma vie sans m'arrêter. Tellement le monde a à nous offrir.

Alors croquer le à pleine dents.

Hackez le monde, votre cerveau, vos relations, votre bonheur avec le code.

Le code X, sujet que nous allons essayer d'effleurer ensemble.

Car selon moi il est impossible d'atteindre le code X. Nous pouvons seulement tendre vers lui. Vers cet état de grâce, de plénitude et d'épanouissement du corps, de l'âme et l'esprit.

Vous êtes prêt ?

Je vais vous dévoiler ses secrets et méandres, mais sous certaines conditions.

Lesquelles ?

Condition numéro 1 :

Que vous ne lisiez pas ce manuscrit comme un livre avec des chapitres, titres et sous titres.

Mais comme un magazine de codes de triche de jeux vidéos (on a tous triché à GTA ne faites pas les innocents)

Condition numéro 2 :

Patiencez au minimum 48h avant d'essayer chacun de ses Codes après leur lecture, et surtout les Codes X.

Ex : Vous pouvez très bien lire 2/3 Codes le mardi et les appliquer pendant 3 jours, ou 4 si cela vous tente. Puis en relire 2 autres le dimanche pour les appliquer la semaine suivante.

Comme la boîte de chocolat que vous recevez à Noël en ayant hâte de découvrir les différentes créations.

Condition 3 :

Surtout.

Ne parlez à personne de ce livre. Gardez votre lumière pour vous.

On ne peut pas tous connaître le code X. Ce ne serait pas drôle sans un peu de rareté et d'exclusivité.

Marché conclut ?

Allons y.

## CODE STARBUCKS

Starbucks arrive à vous/nous vendre des cafés à prêt/plus de 10€ contre 2€ en moyenne dans un restaurant ou boulangerie, etc...

Et on en redemande !

L'une des explications, si ce n'est la principale, est la personnalisation de leur service. En mettant tout simplement et tout bêtement votre nom sur les cafés.

Bien sûr il y a tout un écosystème « Starbucks » qui leur est propre et contribue également à leur succès (ambiance cosy, qualité des boissons/nourriture, démultiplication des emplacements etc... etc...). Nous pourrions nous y intéresser dans d'autres chapitres.

Une petite question pour illustrer mon propos :

Quand vous faites des photos entre amis/famille, vous regardez qui/quoi en premier ?

Votre grand-mère, votre meilleur ami ou votre chien/chat, le paysage ?

Évidemment que non.

Vous vous regardez vous avant tout! (pour voir si vous êtes bien coiffé, beau/belle etc...)

Tout le monde fait cela. C'est humain.

Le secret est que ce raisonnement s'applique dans toutes les sphères de la vie.

Petite vérité sur l'humain,

“Tout le monde est égoïste. Pense toujours à soi avant de penser aux autres.

Et c'est tant mieux.”

Ne reste plus qu'à vous adapter à cette vérité fondamentale pour voir des miracles se produire :

Pour les autres : *dans vos relations sociales, votre business, votre famille*

Pour vous : *dans votre vie spirituelle, votre bonheur, votre santé, vos rêves et objectifs etc...*

Quelques petites choses extrêmement simples à appliquer :

- s'intéresser à l'autre de manière **SINCÈRE** : écoute active, écouter pour comprendre plutôt que pour répondre, trouver des points communs, personnaliser votre service pour qu'il soit "sur-mesure" et que chacun soit satisfait etc...
- également à vous, savoir vous écouter, prendre du temps pour vous, apprendre à vous connaître, tenir un journal, apprivoiser vos émotions etc...

Surtout à ne pas reproduire chez vous. Ça pourrait complètement changer votre vie.

Pour résumer la Stratégie Starbucks on pourrait dire :

**"PERSONNALISATION À SON PAROXYSMES"**



## CODE PARETO

Vous, moi, nous tous, et la planète sommes fait de 80% d'eau. Tout comme la répartition des richesses (20% des ménages possèdent 80% des richesses et vice versa)...

Autres exemples pratiques :

- 80% des clients représentent 20% du CA
- 20% de vos relations vous apportent 80% de votre bonheur
- 20% des clients représentent 80% du CA (je me concentre sur ces 20%)
- 20% des choix/actions créent 80% des résultats (négatif/positif) dans votre vie (je me concentre sur mes choix qu'il soient positifs ou négatifs car cela a des conséquences)
- la parole ne représente que 20% de la force de persuasion / contre 80% pour le non verbal etc...

Vous aurez vite compris qu'il convient maintenant d'appliquer ces exemples dans votre vie.

Surtout n'appliquez pas la loi de Pareto dans vos vies. Au risque de les améliorer.



## CODE MEDITATION (1)

Trouvez vous un endroit tranquille et confortable (votre canapé, lit, une belle vue, beau paysage).

Vous pouvez également faire cela n'importe où et n'importe quand (en voiture, métro, en faisant la vaisselle, marchant etc..)

Dans cette méditation très simple vous allez vous concentrer simplement sur votre respiration :

Respirez par le ventre et non le thorax en exagérant la montée/baisse du ventre.

Inspirez par le nez et expirez par la bouche en suivant ce tempo :

4s inspirez

4s retenez votre respiration

6s soufflez

4s retenez

Répétez cela pendant 2/3min dans un premier temps, puis plus longtemps ensuite.

Vous pouvez par exemple allonger les durées de chaque étape à terme (6s inspirez, 6s retenez, 8s soufflez, 6s retenez etc...)

Le but est de lâcher prise en vous concentrant sur ces 4 étapes (en comptant les secondes dans votre tête par exemple).  
Cela pour faire le vide de vos pensées parasites.

Cela va faire baisser votre rythme cardiaque.

Puis va vous apporter d'innombrables bénéfices à long terme (apaisement, meilleur sommeil, meilleure gestion du stress et émotions etc...)

## CODE MEDITATION (2)

Trouvez vous un endroit tranquille et confortable (votre canapé, lit, une belle vue, beau paysage).

Vous pouvez également faire cela n'importe où et n'importe quand (en voiture, métro, en faisant la vaisselle, marchant etc..)

Dans cette méditation très simple vous allez vous concentrer simplement sur votre respiration :

Respirez par le ventre et non le thorax en exagérant la montée/baisse du ventre.

Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

Puis comptez chaque **respiration** (=inspiration + expiration).

inspirez, soufflez = comptez 1

inspirez, soufflez = comptez 2

inspirez, soufflez = comptez 3

etc...

Répétez cela jusqu'à avoir compté jusqu'à 10 dans un premier temps, puis plus ensuite.

Cela peut sembler peu. Seulement vous verrez vite que vos pensées et ruminations vont vous donner du fil à retordre.

Je vous le garantie.

Le but est de lâcher prise en vous concentrant sur le décompte. Cela pour faire le vide de vos pensées parasites.

Cela va faire baisser votre rythme cardiaque.

Puis va vous apporter d'innombrables bénéfices à long terme (apaisement, meilleur sommeil, meilleure gestion du stress et émotions etc...)

## CODE PARKINSON

Vous avez tous, je pense, déjà repoussé à la dernière des dernières minutes pour faire une tâche importante (réviser vos examens, rendre un devoir ou un projet au travail, payer vos impôts ou les déclarer etc...).

On est d'accords.

La stratégie évoquée ici coule donc de source.

Il faut vous forcer à vous mettre des « deadlines » pour tout ce qui vous tient à cœur.

**Elon Musk** a dit :

*« Si vous vous donnez 2 semaines pour ranger votre maison, vous mettrez 2 semaines. Si vous vous donnez une journée ce sera fait en une journée »*

Le but est de créer de l'urgence.

Car notre cerveau est extrêmement réceptif à ce genre de « pression ».

Quand nous la subissons cela peut être désagréable. Néanmoins cela nous amène à faire des prouesses.

En réponse à ce stress et cette urgence, notre cerveau s'adapte : nos capacités/aptitudes, concentration, créativité sont alors exacerbées.

Cela pour arriver à faire ce qu'on doit faire dans les délais.

ex : la folle détermination et efficacité qu'on a tous pu avoir lorsqu'on devait rendre un devoir le lundi et qu'on s'y mettait le dimanche soir.

Depuis deux semaines qu'on savait qu'on avait ce devoir à faire : aucune motivation, pas d'inspiration ou alors on bloquait sur certains points.

Et miraculeusement lorsqu'on finit par être dans l'urgence, tout se débloque et fonctionne !

La est la magie de la **Loi de Parkinson.**

A noter qu'ici il n'est pas question de subir ce stress.

Mais bien d'hacker son cerveau en lui insufflant du "stress factice"

Comment faire ?

Se fixer des délais pour tout ce qu'on entreprend et nous tient un minimum à cœur.

ex :

- j'ai commencé ce livre au début du mois de juin. J'ai pour objectif d'avoir 100 chapitres/codes à la fin du mois de juillet. Et suis sûr d'arriver à atteindre cet objectif. Ou du moins m'en rapprocher fortement.

- début mars, je me suis fixé d'atteindre les 40000€ de chiffre d'affaire d'ici fin mai. Résultat ?

J'ai fais même plus, 46 000€. (on est en août et je suis à plus de 100 000)

Enfin, cela m'a visiblement mis dans une dynamique magique. Puisque les trois semaines suivantes j'ai fait 70 000€.

\*J'ai évidemment travaillé énormément en immobilier et pour le livre pour arriver à cela. Et je pense que cet acharnement, couplé à l'application du **Code Parkinson** a décuplé mes résultats. J'en suis même certain.

Si je m'étais fixé 40 000€ de CA pour dans 6 mois et non dans 3. Je suis presque sûr que je n'aurai pas eu les mêmes résultats.



## CODE TOLTEQUE (1)

« Ai une parole impeccable »

Cette stratégie vient du livre « Les 4 accords Tolteques » de Don Miguel Ruiz, un auteur mondialement connu.

Je vous invite à le lire pour aller plus loin.

Je l'ai personnellement lu plusieurs fois comme il conseil dedans (car à chaque re lecture d'un ouvrage nous trouvons de nouvelles subtilités qui nous avaient échappés la fois d'avant.)

C'est un chef d'œuvre alors foncez !

Nous allons effleurer le sujet ensemble avec ici le premier des 4 accords :

**« toujours avoir une parole impeccable »**

Il s'agit là non seulement de notre parole lorsqu'on échange avec autrui.

Egalement « *notre petite voix intérieure* » qui nous donne parfois du fil à retordre (même très souvent me direz-vous).

Le principe étant qu'une parole, un mot (qu'ils soient oraux ou écrits), ont une puissance inimaginable et sans limite.

L'histoire évoquée dans le livre est celle d'une petite fille qui adore chanter et dont la mère (après une dure journée certes) trouve la bonne idée de lui dire :

« *arrête de chanter tu me casses les oreilles et me fais mal à la tête !* »

Cela peut sembler « un rien ».

Sauf que cette petite fille finira par ne plus jamais chanter ; et par être timide et renfermée à l'école ; donc n'aura jamais trop d'amis et sera triste toute son adolescence.

Je vous laisse imaginer la suite de sa vie...

On va essayer de prendre un autre exemple aujourd'hui pour bien comprendre.

Cette fois-ci avec votre « petite voix intérieure » adorée.

Un exemple des plus simples et des plus basiques pour vous montrer à quel point cette loi/accord/code est primordial(e).

“Nous nous sommes déjà tous levé du mauvais pied. Nous disant qu'on resterait bien sous la couette et dans les bras de Morphée.

Que de toute façon nous n'étions pas motivé à affronter notre journée.

Aller faire du sport ? Jamais! Car de toute façon on a pas la morphologie adéquate, on arrivera jamais à perdre nos kilos en trop.

Aller à cet entretien ? Inutile. Cela fait déjà 5 fois d'affilée qu'on se fait rejeter.

Aller à cet examen ? À quoi bon ? De toute façon on a pas assez révisé et on va rater.”

Je continue ? Où vous avez compris ?

Un dernier exemple pour être sûr.

“On s'est tous déjà regardé dans le miroir en se disant des méchancetés à soi même.

Si ce n'est pas le cas pour vous tant mieux. Mais vous êtes l'exception de l'exception je pense.

Pour ma part, je m'aime, je me trouve séduisant et en bonne forme (je fais le sport pour).

Donc je n'ai apparemment aucune raison de me dire des choses du style. Non ?

Et pourtant.

Le nombre de fois où je me suis auto critiqué ces dernières années est hallucinant quand je fais le bilan.

Je vous invite donc à faire ce bilan vous aussi.

Qu'est ce que vous vous dites le plus ?

Cela vient d'où selon vous ?

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous vous dites de telles sottises ?

Quels sont les effets que cela engendre ? (sur votre estime, votre amour propre, sur votre humeur à l'instant T, sur votre confiance en vous etc... ?”

Maintenant pensez à ce que serait votre vie sans toutes ces critiques.

Car pour résumer votre raisonnement :

« Vous n'avez pas assez des critiques, jugements et médisances des autres.

Alors vous trouvez cela judicieux de vous critiquer vous même et de vous rabaisser encore et encore »

Dis comme ça, cela semble complètement fou non ? Voir complément con même je dirais.

Et ça l'ai en effet. C'est même toxique.

Alors arrêtez maintenant.

Comment faire ?

Commencez par prendre conscience des moments où vous songez à de telles pensées. Accueillez les. Sentez leur odeur. Touchez leur forme. Appréciez leur couleur.

Et laissez les partir comme elles sont venues.  
Tout simplement.

Elles ne vous en voudront pas je vous rassure !

Ayez donc « une parole impeccable » avec les autres. Et surtout avec vous même.

Essayez pendant une semaine. Vous serez stupéfaits des résultats.

## **CODE 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0**

Cette stratégie est extrêmement simple et fait des miracles.

Chaque numéro du décompte correspond à un principe de vie à respecter « quoi qu'il en coûte » (comme disait notre cher président Macron).

Les voici :

- 0. Nombre de fois où on éteint son réveil
- 1. Pas d'écran 1h avant le coucher
- 2. Pas de travail 2h avant le coucher
- 3. Pas de nourriture 3h avant le coucher
- 4. Pas de sport 4h avant le coucher
- 5. Pas plus de 5min sous la douche
- 6. Durée minimale de sommeil : 6h

- 8. Durée du cycle circadien « ALPHA » matinal (de 3 à 11h) : période de la journée où notre corps sécrète le plus d'hormones/endorphines etc... pour nous réveiller.

C'est là où nous sommes donc les plus alertes, concentrés, efficaces etc...

- 7. Mangez 7 fruits et légumes par jour (Essayez. Au pire vous n'en mangerez que 5 et ce sera déjà super)

- 9. Durée maximale du sommeil : 9h

- 10. Pas de caféine ou autre excitant 10h avant le coucher

Si vous voulez approfondir certains point de ce Code :

Référez vous au livre que j'ai lu pour l'élaborer, et dont j'ai repris certains points.

Le chapitre : The 3-2-1-0 Rule (Craig Ballantyne, « Perfect Day formula »)

Vous pouvez aller voir tous les contenus de ce monsieur qui est extrêmement inspirant et m'a beaucoup apporté (et que je suis toujours attentivement d'autre part).

## **CODE 180 degrés**

Vous vous êtes sûrement tous déjà retrouvé dans une situation conflictuelle qui ne se terminait jamais. Que ce soit avec votre conjoint, votre fils/fille, vos parents, vos amis ou collègues.

Un cercle vicieux infini.

Où vous peinez à trouver un terrain d'entente, à faire comprendre votre point de vue.

On a tous vécu cela au moins une fois dans notre vie.

Peut-être même le vivez-vous en ce moment.

Pour bien vous expliquer je vais prendre un exemple qui m'est arrivé la semaine dernière :

« Je suis allé voir un ami de longue date que je n'avais pas vu depuis longtemps.

Je prend donc des nouvelles de comment il se porte, notamment avec sa copine avec qui il est maintenant depuis 2 ans.

Ils vivent ensemble et ça ne se passe pas au mieux. Pour ne pas dire que cela se passe même très mal.

Mon ami, qui est ouvert d'esprit et cherche des solutions, veut constamment discuter avec sa copine de la situation.

Il lui dit assez souvent « *ma chérie j'aimerais bien qu'on discute* », « *il faut qu'on parle ça nous fera du bien* » etc.. etc...

Car pour lui c'est un moment positif : chacun va donner son point de vue, s'écouter mutuellement, et ça va sûrement mener à la résolution du problème.

Donc en effet ça semble être une super idée.

Sauf que sa copine ne voit pas du tout la chose de la sorte.

Quand elle entend « *il faut qu'on parle* » elle comprend :  
« *il y a un problème, j'ai des reproches à te faire, je vais t'engueuler etc...* ».

En gros, elle associe cette demande d'échange et de discussion à une corvée, quelque chose de stressant.

Un peu comme quand on se faisait gronder par nos parents étant petits.

Résultat : *dès que mon ami évoque le sujet, elle se braque et l'envoie balader ou trouve une excuse pour ne pas discuter.*

Ils tournent donc en rond dans un cercle vicieux.

La solution qu'on a trouvé avec mon ami après une longue discussion :

« Ne plus du tout parler de tout ça.

Ni de choses qui pourraient mener à ce sujet qui fâche : la situation de leur couple.

Continuer de parler et discuter avec elle évidemment mais seulement de choses du quotidien. En faisant comme si tout allait bien.

Puis voir la réaction de sa copine »

Autres exemples possibles :

- votre conjoint ne veut plus vous porter de signe d'affection (baisers, caresses etc...) malgré vos nombreuses demandes et le fait que vous lui en avez déjà parlé.

=> n'allez plus vers lui (ne l'embrassez plus, ne lui prenez plus la main, etc...)

\*bien sûr, si il vous prend la main ou vous embrasse de lui-même, ne refusez pas.

Resultat :

- il va soit ne pas réagir (et vous saurez qu'il s'en fou vraiment. Je vous conseil dans ce cas de mettre un terme à la relation)
- soit revenir vers vous par lui même en cherchant de l'affection car vous ne lui en donnerez plus

- votre enfant ne se lève plus le matin et ne va plus à l'école. Malgré que vous l'ayez engueulé, expliqué que c'était important et obligatoire etc...

=> demain matin au lieu d'aller le réveiller comme d'habitude à 7h, n'y allez pas et laissez le dormir.

(cette histoire est véridique avec un père et son fils)

=> le fils s'est réveillé à 9:30 tout paniqué à l'idée qu'il ne se soit pas réveillé et ait manqué l'école.

Il demande à son père pourquoi il ne l'a pas réveillé.

« Tu sais, tu m'as dit que l'école ne te motivait pas et que tu en avais marre d'y aller.

Tu es grand et as pris cette décision. Donc je la respecte et ne voulais pas te réveiller ce matin pour rien. »

L'enfant ne savait plus quoi dire et a presque fait une crise à son père pour qu'il l'emmène au plus vite à l'école.

Voici quelques exemples pratiques du Code 180 degrés.

Une situation conflictuelle qui n'en finit pas : faites un 180 et vous verrez la magie de ce code.



## CODE TOLTEQUE (2)

Ce deuxième code T nous fait réfléchir à notre ténacité et notre détermination.

Vous avez tous déjà pris des résolutions au nouvel an.

Pour 2 mois après grand maximum, n'avoir respecté aucune d'elles.

Ici il va s'agir de tenir nos engagements.

Vraiment cette fois.

Nos objectifs seront aussi simples, basiques et petits qu'il nous sera extrêmement facile de nous y tenir.

Si si, je vous assure.

Il existe bien une résolution qu'il nous est facile à nous tous.

Que ce soit un petit de 4 ans, un vieillard de 90 ans où vous et moi :

**NOUS EN SOMMES TOUS CAPABLES.**

Je vous explique.

Au nouvel an justement, et toute notre vie plus largement, nous souhaitons nous améliorer.

Grandir.

Devenir un adolescent.

Puis un adulte.

Puis un parent et un grand parent.

Nous souhaitons être plus athlétique.

Plus beau.

Avoir plus de succès.

Apprendre des choses.

Signer plus de contrats au travail.

Etc...

La liste est longue et même infinie.

Ici nous évoquons les « résolutions » possibles au sens large. Que tout un chacun pourrait vouloir réaliser.

Et c'est donc normal que les possibilités soient infinies (et encore on est resté sur les choses basiques et soft : il pourrait y en avoir des bien plus farfelues).

Car sur 7 milliards d'être humains, il y a encore plus de possibilités/désirs d'amélioration potentiels.

Et nous, avec nos petits bras et nos petites jambes, qu'est ce qu'on fait à la nouvelle année ?

On décide qu'on est un Spartiate ou un/une super héros/héroïne.

Et qu'en 1 an on va :

- être plus beau
- mieux manger
- être plus sexy
- gagner plus d'argent
- être plus bronzé

- passer plus de temps en famille
- prendre plus de temps pour soi
- prendre plus de temps en couple
- apprendre une deuxième langue
- arrêter de fumer
- arrêter de s'énerver
- apprendre le piano
- apprendre le golf
- apprendre le...

Rien qu'à écrire cela (comme vous à la lecture je pense), *j'en ai mal au crâne et suis déjà essoufflé.*

Je vous rassure une nouvelle fois.

La n'est pas le sujet de ce deuxième Code T.

Je vais simplement vous demander de prendre 2 min pour vous poser et être dans un endroit au calme.

Prenez une grande respiration.

Pensez maintenant à toutes les fois où vous vous êtes rappelé un événement.

Puis que vous regrettiez de ne pas avoir fait ci, ou ça.

Ou simplement de ne pas avoir donné le meilleur de vous-même ?

Et bien voici le sujet d'aujourd'hui et du 2e « accord Tolteque » que je vous introduit en toute modestie :

### **“TOUJOURS FAIRE DE SON MIEUX”**

Peu importe vos erreurs passées, vos gaffes, vos moment de faiblesse ou vous n'avez pas osé quelque chose, vos regrets en général.

Si vous voulez une vie épanouie, pleine de bonheur, d'accomplissement, également de succès et d'argent si vous y êtes attaché (tant qu'à faire autant tout demander à l'univers).

Faites simplement mieux qu'hier.

- Faites 1 minute de sport de plus.
- Appelez un client de plus.
- Passez 5 min de plus avec votre fils/fille.
- Prenez le temps de dire à votre conjoint et vos proches que vous les aimez (si ça n'a pas été fait la veille et tous les jours bien évidemment).
- Lisez 1 page de plus de votre livre du moment.
- Mangez un fruit/légume en plus qu'hier.
- Fumez une cigarette de moins.

Bref vous avez compris.

## CODE SOUTH PARK

Vous connaissez tous la série animée qui doit avoir le plus de saisons au monde (à part peut être son concurrent « The Simpsons »).

Dans South Park l'un des personnages principaux est Cartman.

Vous le reconnaissez tous avec son bonnet et ses kilos en trop.

En plus il raconte tout le temps des conneries et ne fait qu'insulter tout le monde.

C'est bon vous voyez de qui je parle ?

Et bien on ne va pas du tout parler de lui aujourd'hui figurez vous !

C'est juste un moyen mnémotechnique pour que vous vous rappeliez de ce Code S.

Qui pour moi est un fondamental.

Ici on ne va donc pas parler de Cartman le petit con qui n'en fait qu'à sa tête.

Mais bien de Monsieur Karpman.

Une vraie personne qui a vécu il y a quelques années et a fait une découverte bouleversante.

Il s'occupait d'une équipe de basket à la base. Et voulait en améliorer les résultats.

Pour ce faire il les observa, les étudia jusqu'à dans leurs relations interpersonnelles.

Lorsqu'il montra ses résultats à son Maître Eric Bern, ce dernier n'en revenait pas.

Il lui dit :

« Mon cher Karpman, tu ne fais pas du basket ici, mais bien de *la psychologie* et de *l'intelligence émotionnelle*.

Je pense que tu viens de mettre le doigt sur une pépite qui révolutionnera des générations »

Sa découverte fut :

« Le Triangle de Karpman »

Imaginez un triangle la pointe vers le haut.

Avec à chaque extrémité un petit personnage (style ange et démon sur l'épaule).

- En haut vous avez un jeune femme valeureuse, belle, courageuse et athlétique.

Elle se nomme : **LA SAUVEUSE**

- En bas à gauche un homme de la cinquantaine qui vient de se séparer, va bientôt devoir pointer au chômage et à tendance à un peu trop manger.

On appelle celui là : **LA VICTIME**

- Enfin, en bas à droite vous apercevez dans la pénombre un silhouette. Chétif, à la peau pâle, avec un regard à vous glacer le sang. Il n'a pas l'air commode.

On dit souvent qu'il s'appelle : **LE BOURREAU**

Peut être que certains ont deviné.

Nous sommes tous, et à tout instant d'échange relationnel dans notre vie (sauf bien sûr ceux qui connaissent le secret de Karpman), passé ou actuellement, sur l'une des TROIS POINTES du Triangle.

Ex:

VICTIME/SAUVEUR :

« Je suis déprimé et n'ai plus envie de rien. Je vais me plaindre et demander de l'aide à mon ami Jean Jacques pour qu'il me sauve »

= je suis la VICTIME et le pauvre Jean Jacques est « forcé » d'être mon SAUVEUR

VICTIME/BOURREAU :

« Je n'ai pas de bonne note dans cette école où je m'étais inscrit plein d'enthousiasme en début d'année. Je vais voir mon père pour me plaindre de l'école et de tout le travail que j'ai. Dans le but qu'il m'engueule, me rabaisse, me dénigre. Car ça me rassure dans le fait que je vais arrêter l'école en fin d'année car je n'aime plus » (je sais c'est vicieux mais ça arrive je vous assure)

= je suis la VICTIME et mon père le BOURREAU. Et ça m'arrange bien!

### VICTIME/VICTIME :

« Je viens de me faire virer et rejoint un ami qui s'est fait licencié le mois dernier.

Je vais me plaindre, cracher sur le salariat et les méchants patrons. En espérant que j'aurai trouvé en mon ami un partenaire de plainte et de négativité. Car c'est « rassurant ». (ça aussi ça arrive et même bien trop souvent)

= nous sommes tous les deux les VICTIMES et sommes bien rassurés de voir qu'on est pas les seuls

Vous pouvez retourner les « Pairs » dans tous les sens.

Ce faisant vous vous reconnaîtrez dans au moins un des exemples possibles.

Et oui.

Comme je vous l'ai dit, seuls les avertis échappent à ce piège.

95% de la population est constamment dans ce Triangle. Ballotée d'une extrémité à l'autre et se laissant porter par la vie au lieu de la dompter.

95% des gens subissent leur vie et se mettent eux même dans des situations incontrôlables et néfastes.

« Alors faites comme Bill.

Bill ne se place dans aucune des extrémités du Triangle.

Jamais.

Il n'est et ne sera plus jamais ni Sauveur, ni Victime, ni Bourreau.

Bill vie au dessus de cela et est épanoui.

Il réduit ses chances d'avoir des conflits, des choses à régler, à devoir gérer ou se soucier des problèmes des autres.

Bill est heureux et vit intelligemment.

FAITES COMME BILL »

## **CODE Tic Tac Boom**

Vous avez tous déjà renoncé à vous lever le matin, à aller faire du sport, à travailler sur vos projets, à apprendre un instrument etc... et préféré rester sous les draps ou devant la TV.

C'est tout à fait normal. Je ne vous en veux pas et vous n'avez pas à vous blâmer non plus.

Nous sommes accros au confort et avons souvent du mal à nous lancer.

Même lorsque l'activité en question nous passionne (même si c'est souvent plus facile dans ce cas).

Cela alors que nous savons pertinemment que seul le fait de s'y mettre et les quelques premières minutes sont difficiles.

Ensuite vous arrivez dans un état de « flow » et vous appréciez la chose.

Puis, la satisfaction s'intensifie davantage jusqu'à la fin. Il est même parfois difficile d'arrêter une fois lancé.

Enfin, une fois que vous avez accompli ce que vous désiriez (avec le sport on peut ajouter tous les bénéfices physiques/physiologiques qui en découlent) vous êtes :

- fier/content de vous, apaisé d'avoir accompli cette tâche/d'avoir avancé dans votre projet etc...
- surtout vous ne regrettez en rien de vous être bougé le xxx et d'être sorti de votre zone de confort

Seulement la première étape a tout cela est justement de vous lancer.

Et c'est bien ça le casse-tête.

Je compatis pour avoir été le plus gros flemmard de France pendant des années.

Ne vous en faites pas.

Je vais donner ici une petite pépite qui fera des miracles.

« Le cerveau met en moyenne 5 secondes à se décider lorsqu'un choix se présente à lui. Malheureusement comme dit au dessus, les 3/4 du temps il va choisir la solution de facilité (rester sous la couette, devant netflix, manger un fast food au lieu de cuisiner etc...). »

Nous allons, ensemble, hacker votre cerveau pour pallier à cette flemme généralisée qui nous affecte tous.

Cela se fait en 5 secondes et ne nécessite aucune baguette magique ou autre pilule miracle :

Exemple du sport :

1. Fermez simplement les yeux et faites un décompte de 5 à 0 (le mieux est de le dire, voir de le crier à haute voix).
2. Cessez de réfléchir. Sautez dans vos vêtements de sports et lancez-vous (faites quelques pompes, squats ou aller en courant à la salle de sport).
3. C'est seulement une fois les étapes 1 et 2 passées que vous pourrez réactiver votre cerveau

Pensez au décompte de la nouvelle année, de lancement de fusées etc... c'est aussi simple que ça.

Surtout ne testez pas le **Code Tic Tac Boom** car il risque d'y avoir des étincelles!

\*on peut y coupler le **Code des 5 minutes** et le **Code Nike** pour encore plus d'efficacité



## CODE Nike

Chacun de nous a/a déjà eu un vêtement/chaussure Nike dans sa vie. Cela semble évident.

Je pense que nous connaissons également tous leur slogan

**« Just Do It »**

Je me trompe ?

Nous allons nous en inspirer pour ce Code.

Il est ici encore question d'hacker votre cerveau.

Vous avez peur ou un manque de motivation pour :

*Aller voir cette fille/garçon qui vous plaît depuis des années, appeler ce client récalcitrant, lancer ce projet qui vous tient à cœur et pourrait vous rapporter gros, faire votre sport, vous préparer un repas sain, réviser vos exams, apprendre un instrument ? Je continue la liste ou cela vous suffit ?*

Stoppez votre cerveau, arrêtez de réfléchir.

C'est fait ?

Maintenant passez à l'action, **Just Do It.**

Tout simplement.

Prenons deux exemples pour illustrer mon propos :

- Aller voir cette fille/garçon qui vous plaît, deux issues possibles :
  - soit vous lui plaisez aussi, et vous connaissez la suite « ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants »
  - soit ce n'est pas réciproque et vous avez bien fait de ne pas oser depuis tout ce temps. (je rigole évidemment)

Dans les deux cas vous serez fier d'avoir sauté le pas. Si ça n'a pas marché vous aurez grandi et appris de cette expérience. Ce n'était simplement pas la bonne personne.

Lancer ce projet qui vous tient à cœur, encore deux issues possibles :

- soit vous réussissez merveilleusement et devenez la fusion d'Elon Musk et Jeff Bezos, avec un petit soupçon de Zuckerberg
- soit vous échouez, et je peux vous dire que c'est la meilleure issue. Si ce n'est la seule. Car pour arriver au succès escompté évoqué dans la 1ère issue : vous allez trébucher, vous tromper, tomber, vous relever, apprendre, grandir etc... (ce n'est pas le sujet ici mais vous avez compris)

Ce raisonnement est transposable à toutes les situations évoquées en début de chapitre.

Si vous ne passez pas à l'action par contre.

C'est une autre histoire.

Elle est très courte et simple :

**VOUS ALLEZ REGRETTER**

Et n'aurez que vos yeux pour pleurer.

Nombreuses sont les personnes qui passent leur temps dans leur tête (avec le petit singe qui joue des cymbales comme dans les Simpsons. J'espère que vous apprécierez la référence très recherchée).

Ils ruminent et se stressent déjà avant même d'être passé à l'action. Ils finissent par se perdre eux même et tombent dans une sorte de paralysie.

Il n'y a aucun jugement dans ce que j'énonce. Car je suis moi-même passé par ce genre de phases fut un temps.

Je peux vous dire que je suis ravi et fier que ce soit maintenant de l'histoire ancienne.

La vie est tellement plus simple quand on arrête de tout *analyser, supposer, penser, repenser, scénariser, hypothétiser etc...*

Vous voyez.

Le simple fait d'écrire ces mots me fait mal à la tête.

Je pense qu'il en va de même pour vous en les lisant.

Alors foncez!

Appliquez le Code Nike dès maintenant.

Vous serez étonné des résultats.

\*on peut y coupler le **Code des 5 minutes** et le **Code Tic Tac Boom** pour encore plus d'efficacité



## CODE Redbull

Savez-vous comment RedBull a démarré ?

Ils ont simplement fait un coup de génie :

« Leur équipe s'est déployée dans toute la ville de Londres pour lancer la campagne marketing la plus folle et géniale de l'histoire :

Ils ont quadrillé chaque cm<sup>2</sup> de la ville et ont cherché les poubelles. »

Vous allez me dire : mais qu'est ce qu'il me raconte lui avec ses poubelles ?

Je vous l'accorde quand j'ai appris cette histoire j'étais assez déstabilisé également.

Pas de stress.

J'en viens à la chute de l'histoire.

Un peu de suspens ne fait pas de mal. Si ?

« Ils ont donc ciblé chaque foutue poubelle de Londres.

Et mis quelques canettes RedBull vides dedans.»

Vous n'avez toujours pas compris ?

En mettant ces canettes dans les poubelles Londoniennes :

Chaque personne qui a jeté ses poubelles dans les jours qui suivent a vu le logo RedBull.

Et surtout les canettes vidées.

Cela a boosté leurs ventes et le reste fait maintenant partie de l'histoire.

On en vient donc à notre Code :

RedBull a « hacké » le cerveau des londoniens en leur faisant croire que des milliers de canettes de leur marque avaient été consommées. Et ça a visiblement très bien marché.

Je vous demanderai ici d'hacker VÔTRE cerveau.

**Mark Manson, patron de Virgin, a dit un jour :**

*« Si on vous propose un projet pour lequel vous n'avez pas les compétences et qui vous plaît.*

*FAITES COMME SI VOUS ÉTIEZ COMPÉTENT et foncez !*

*Vous apprendrez bien à l'être chemin faisant »*

Je n'ai pas grand chose à rajouter pour vous expliquer le Code Redbull.

Je pense que vous avez compris.

Le Code suivant va développer sur le même sujet vous verrez.



## CODE SUPERMAN

Mon mentor Steve disait qu'on a chacun un alterego surpuissant qui sommeille en nous.

Comme une sorte de super-héros qui veille sur nous à chaque instant.

Le mien est sans hésitation **DeadPool**.

*Immortel, fonceur, audacieux, sans filtre, drôle etc...*

Il suffit de l'appeler et le laisser s'emparer de notre personne.

*Comme si justement on enfilait notre costume de super-héros et devenait invincible.*

Et croyez moi. Cela a beau être dans notre tête.

Cela fonctionne extrêmement bien.

Il s'agit là de reprogrammer son cerveau.

De lui mettre à dispositions toutes les ressources dont il a besoin (*courage, force, charisme, prestance, ténacité etc...*), pour arriver à nos fins.

Le **Code Superman** peut également s'appliquer plus simplement.

Exemple réel d'un rdv lorsque j'étais agent immobilier sur la French Riviera :

Situation/problématique :

J'ai un rdv chez un très gros client dans une villa somptueuse à plusieurs millions d'euros pour le convaincre de la mettre en vente avec moi.

Je panique à l'idée même d'arriver là bas et de me retrouver face à lui.

Solution :

Je me mets dans la peau de l'agent immobilier de luxe (*costard cravate, petites lunettes, belles chaussures, malette etc...*).

Cet agent immobilier est *sûr de lui, est un expert, a déjà vendu des dizaines de villas de ce standing etc...*

Bref. Je revêt le costume du « **Super Agent Immo** ».

Et ça marche !

**J'ai signé le contrat et lui ai vendu sa villa.**

Cela peut aussi bien être le costume :

- *du parfait séducteur* (rdv galant)
- *du parfait candidat* (entretien d'embauche)
- *du parfait conjoint* (discussion importante avec sa femme/son mari)
- *du parfait parent* (discussion importante avec sa femme/son mari)



## CODE ORELSAN

*« Écoute bien les conseillers d'orientation et fais l'opposer de ce qu'ils diront*

*En gros, toutes les choses où les gens te disent tu perd ton temps.*

*Faut qu'tu t'mette à fond dedans et qu'tu t'accroches longtemps.*

*Si tu veux faire des films. T'as juste besoin d'un truc qui film. »*

**Orelsan**, *« Notes pour trop tard »*

Je ne pense avoir que peu à ajouter aux paroles de ce rappeur français que j'adore.

Quand j'ai parlé à mon entourage d'écrire ce livre, les réactions étaient multiples.

J'ai eu des encouragements.

Mais la plupart levait les yeux au ciel et ne comprenait pas trop ce que je faisais.

Un jeune de 24 ans qui écrit un livre ?

Ça semble bizarre et un peu prématuré.

Je suis d'accord.

Seulement je suis passionné par tout cela.

J'aime transmettre.

Et le fait de mettre en forme ces idées m'apporte beaucoup.  
Ça me permet de revoir, d'approfondir et de réapprendre des choses.

C'est grisant.

Tu as quelque chose qui te tient à cœur et qui te semble fou.  
À toi ou à ton entourage.

Tu ne sais pas par où commencer.

Tu te dis que tu as le temps.

Que tu n'as pas les épaules ou les moyens pour y arriver.

Que tu le feras plus tard ?

C'est faux.

Le meilleur moment pour commencer tout projet était hier.

Alors fonce !

Tu vas sûrement échouer.

Mais ce qui est encore plus certain est que tu vas apprendre, t'améliorer et adorer le voyage.

Au pire cela échoue et tu rebondira sur un autre projet.

**Au mieux, tu révolutionneras le monde, et la vie de milliers de personnes.**



## CODE BALLON

**Le Code Ballon** est extrêmement simple à expliquer.

La vie, de la naissance à la mort, est faite de haut et de bas.

Pour apprécier le voyage il en convient de savoir rebondir à chaque fois qu'on est « *en bas* » :

*Qu'on passe un moment difficile, une déception amoureuse, au travail, un chauffard qui ne sait pas conduire et vous barre la route, une mauvaise note etc...*

Cela semble logique.

Aucun coach, parent, professeur ne vous dirait de vous enfoncer lorsque vous traversez une épreuve.

*« Lorsque tu passe par la case « enfer », (avec toutes les flammes, crevasses, monstres etc.. qui le composent) :*

**BOUGE.**

**AVANCE et ne reste pas planté là !**

*Tu finiras toujours par t'en sortir et en tirer des bénéfices. »*

La deuxième caractéristique d'un ballon est son énergie cinétique.

*“Plus vous lancez le ballon fort au sol.*

*Plus haut et fort il va rebondir »*

*Transposez cela à votre vie.*

*Plus dures sont les épreuves à traverser.*

*Plus majestueuses et savoureuses seront les récompenses ! “*

Alors si vous avez un coup de mou ou une épreuve à endurer :  
pensez au **Code Ballon**.

Cela *vous apaisera et vous fera prendre du recul.*

J'espère que ce manuscrit aura su semer des graines pleines d'espoir et des bonnes ondes dans votre tête.

Libre à vous d'arroser et entretenir celles qui résonnent en vous. Et de laisser les autres si vous n'y êtes pas sensibles.

Si vous pensez devoir re parcourir cet ouvrage allez y.

Si non, donnez le à un ami, un parent, frère/soeur, un collègue, laissez le sur un banc ou dans un endroit public.

Pour que ces petites graines puissent fleurir dans la vie d'un maximum d'autres personnes.

Amicalement,

Votre modeste et dévoué jardinier de la vie.