

VIA NEGATIVA : le chemin le plus direct vers la réussite

Faites en plus avec moins

Quand le pape Jules II demanda à Michel-Ange comment il avait sculpté son David, l'artiste lui répondit : « C'est simple. J'ai retiré tout ce qui n'était pas David ». Bien sûr, une réponse pareille n'aide pas à progresser en sculpture... Mais elle est restée célèbre depuis 500 ans pour une bonne raison. C'est qu'elle énonce un principe fondamental pour l'art, la réussite et la vie : la Via Negativa.

La Via Negativa, ou voie négative, c'est l'idée qu'il faut retirer des choses pour atteindre un objectif.

Par exemple, si vous souhaitez perdre du poids, vous pouvez vous lancer dans un régime compliqué et acheter de la nourriture en poudre, des shakers et des applications pour compter vos calories... Ou vous pouvez jeûner entre 20h et 12h. Chez certains, cela donne des effets spectaculaires simplement en retirant quelque chose, sans dépenser un centime. Dans cette lettre, je vais vous donner quelques pistes pour intégrer la Via Negativa dans votre vie, et atteindre plus rapidement vos objectifs.

La concentration est une affaire de minimalisme :

Se concentrer, ça veut dire allouer toute son attention et toute son énergie à un objectif en particulier. À l'inverse, se distraire, cela veut dire détourner son attention de ce qu'on devrait faire vers autre chose : un objet, une tâche, une pensée. Pour éviter de se distraire, la première mesure à prendre est évidente. Il faut **SUPPRIMER** les distractions. Être minimaliste en tout. Vous pouvez adopter la Via Negativa de mille façons différentes - et obtenir des résultats insoupçonnés. Cela peut, par exemple, vous retirer des questionnements inutiles en supprimant certaines décisions. Mark Zuckerberg, le patron de Facebook, est connu pour porter toujours la même tenue. Un t-shirt gris, un jean, des baskets. Bien sûr, on peut penser qu'il est juste indifférent à son style... mais porter tous les jours les mêmes vêtements, ce n'est plus de l'indifférence : c'est un choix. Quand on l'interroge à ce sujet, Zuckerberg fait une réponse étonnante. Sa tenue serait toujours la même pour lui éviter de se poser la question. Avec un emploi du temps comme le sien, explique-t-il, il faut couper toutes les décisions inutiles et garder son énergie mentale intacte pour ce qui compte vraiment. Sur le moment, j'ai trouvé ça trivial. Comme si choisir un t-shirt allait nuire à son business... Mais quand on y réfléchit, le principe est loin d'être bête. Si tous les matins, vous hésitez entre 2 t-shirts, 2 petits déjeuners, 2 façons d'organiser votre journée... Inévitablement, vous vous dispersez, vous perdez du temps, de quelques secondes à quelques minutes par décision. Pour vous et moi, au quotidien, ce n'est sans doute pas capital, mais quand vous ramenez ça à l'année, et que vous repensez à toutes ces hésitations qui vous ont coûté du temps, ça commence à prendre du sens. Et puis, bien sûr, c'est un entraînement à la discipline : on se fixe un cadre, on s'y tient. C'est une des vertus de la Via Negativa.

Deux lois pour adopter la Via Negativa : la loi de Parkinson et la loi de Douglas

Sur Internet, on voit fleurir des blogs tout entiers consacrés à la productivité. Parmi la myriade des règles censées doper votre productivité, 2 d'entre elles me semblent à la fois pertinentes et respectueuses de cette éthique Via Negativa .

La première, c'est la loi de Parkinson.

Son principe est que « tout travail tend à se dilater pour remplir le temps disponible ». Ainsi, si vous vous donnez 2 semaines pour réaliser une tâche, vous la réaliserez en 2 semaines. Si vous vous donnez 4 jours, vous la réaliserez en 4 jours. En somme, le volume de temps que vous vous accordez détermine l'espace que vos tâches prendront dans le temps. Quand vous avez du temps devant vous,

vous procrastinez, vous étalez les différentes étapes du projet pour l'achever au moment prévu, et très rarement avant.

La seconde, c'est la loi de Douglas.

Son principe est le même que celle de Parkinson, mais appliqué à l'espace : « plus on a de place pour s'étaler, plus on étale ses affaires ». Et donc plus on se disperse, moins on s'y retrouve. Si vous avez un grand bureau, vous allez rester organisé un moment, puis invariablement vous allez vous étaler. Vous allez semer des cahiers, des feuilles volantes, des livres, des stylos... Je sais de quoi je parle : c'est ma spécialité. Or, vous voulez être efficace, concentré et productif.

Garder ces 2 règles en mémoire est indispensable. Vous pouvez prendre certaines mesures pour les contrecarrer : - Imposez-vous des délais serrés, quitte à déborder un peu - N'achetez pas quelque chose si vous n'êtes pas prêt à vous débarrasser de quelque chose en échange. - Partez toujours du minimum dont vous avez besoin : le minimum de place, de temps, d'outils... et élargissez votre arsenal si nécessaire.

En clair, pratiquer la Via Negativa dans un monde d'opulence et d'accumulation... c'est apprendre à réfléchir à l'envers. Posez-vous la question : que dois-je retirer à ma vie pour qu'elle soit plus harmonieuse ?

Ne soyez pas un « Yes Man », qui dit oui à tout et se lance dans mille et une expériences en même temps. Parfois, la route vers le succès et l'accomplissement consiste à dire non, des centaines de fois s'il le faut, et rester imperturbable. Ne vous demandez pas quelles sont les 1000 petites améliorations qui pourraient optimiser votre business. Chaque jour, partez avec UNE idée en tête, une tâche à accomplir, et allez au bout. Partez de la tâche la plus fondamentale. Tout ce que vous ferez ensuite, ce sera du bonus. Mais ne pensez pas d'abord au bonus, au risque de perdre en efficacité, et de ne rien achever du tout en une journée. Ça peut paraître anecdotique, mais tous les jours je n'utilise que 2 objets pour travailler : mon ordinateur et un bloc-notes. L'ordinateur pour travailler, le bloc-notes pour organiser le travail. Sur le bloc, j'inscris la date du jour, je me fixe une tâche, une fois finie je la raye, et je recommence. Chaque journée, je remplis 3 ou 4 tâches, mais je vais au bout. L'organisation de mes journées varie peu, et je parviens à intercaler les imprévus sans nuire à mon flux de travail. Je découpe mes objectifs de sorte à pouvoir les accomplir en quelques heures, et je reste imperturbable. J'ai 1000 choses à faire pour que ma boîte tourne et me permette de vivre. Si je pensais à tout en même temps, je n'y arriverais pas. Je dois faire des choix. Si je découpe mes objectifs pour les caler dans des plages horaires courtes, et que je traite les missions les unes après les autres... Ça marche.

Via Negativa et antifragilité

La Via Negativa est une des clés de l'antifragilité. Si vous êtes capable de faire plus avec moins, de vous contenter de peu, de ne reposer que sur un petit nombre d'heures ou de gadgets... L'ajout d'une seule heure à votre planning, ou d'un seul outil à votre arsenal, produira de bien meilleurs effets que si vous dépendez de larges plages de temps, et d'une myriade d'outils ou d'aides extérieures. Coupez toutes les distractions et toutes les dépendances, pour ne reposer que sur l'essentiel, ainsi, vous êtes moins vulnérable aux imprévus, votre équilibre est moins précaire. C'est la même chose en santé : quand on prend du paracétamol dès qu'on a un peu mal à la tête, l'effet risque d'être moindre quand on en a vraiment besoin.

La frugalité et la mesure doivent guider vos journées et vos actions.